

获取帮助应对 癌症疼痛

Getting Help for Cancer Pain – Simplified Chinese

疼痛是一种伤害。只有疼痛者本人才有切身的感觉。马上向您的医生和护士通告您的疼痛状况，刚开始发作时更容易治疗。

一旦感觉疼痛，即意味着您身份的某些部位有异常。但患癌症并不一定会感觉疼痛。如果感觉疼痛，也可能是其他原因所致。所有疼痛都应该进行治疗。

癌症疼痛可能由以下因素所致：

- 癌症本身
- 癌症治疗
- 所做的检查

头痛或关节炎也可能感觉疼痛。

疼痛会对生活产生全面的影响。

如果有疼痛：

- 您不能做需要做的事。
- 您的睡眠和饮食会出现问题。
- 您可能总是感觉劳累或情绪低落。
- 您可能会暴躁，沮丧，悲伤，甚至愤怒。

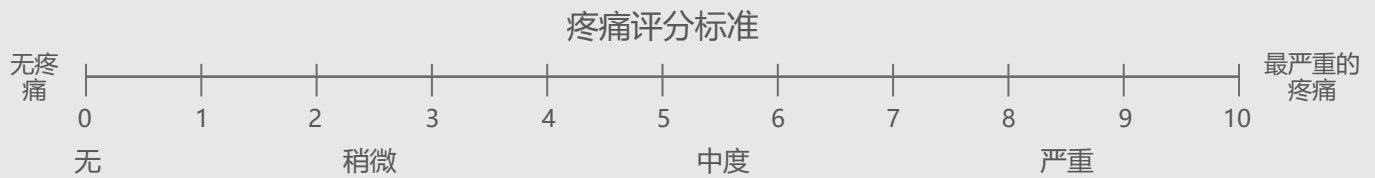
亲人可能不理解您的感受，您会在痛苦中感觉非常孤独。

癌症疼痛治疗的一些事实：

- 癌症疼痛差不多都可以控制。
- 疼痛控制是出色的癌症护理中的一部分。
- 控制癌症疼痛最好的办法是不让它出现，或不恶化。
- 您有权要求控制疼痛。
- 按照医生或护士的指导服用癌症止痛药的人很少会对药物上瘾。
- 大多数人在按照医嘱服用癌症止痛药的时候，都不会产生吸毒兴奋感或失去自我控制。
- 您可以通过某些措施控制甚至防止止痛药的副作用。

如何表述您的疼痛

第 1 步：使用疼痛评分解释您感觉有多疼。



第 2 步：描述您的疼痛。

您可使用的词汇包括：

- 钝痛
- 灼痛
- 锐痛
- 贯穿全身的痛
- 隐痛
- 刺痛
- 悸痛

第 3 步：向您的癌症护理团队通告：

- 疼痛部位
- 持续时间
- 什么因素让它变好或变糟
- 它是否让您无法做想要做的事
- 您采取了哪些缓解措施，是否有效

止痛药

有许多种药物、许多种服药方式和许多不用药的治疗方式都能缓解您的疼痛。与您的癌症护理团队合作，找出最适合您的癌症疼痛治疗方法。

以下是一些您可能向医生或护士提问的止痛药问题：

- 我的服药量应该有多大？我多久服用一次？
- 如果不见效，我能加大服药量吗？
- 在加大服药量前我需要向您通告吗？
- 如果我忘记服药或服药过晚会怎样？
- 我应该在进餐时服药吗？
- 药物在多久之后开始发挥效力？
- 我在服用止痛药后饮酒、驾车或操作机械安全吗？
- 我可以与止痛药一同服用其他哪些药物？

- 服用止痛药时我应该停止服用哪些药物？
- 这类药物会有哪些副作用？我如何避免？如出现了副作用我该如何做？

去除癌症疼痛后，您将能够

- 重获活力。
- 改善睡眠质量。
- 与家人和朋友欢聚。
- 更好地饮食。
- 享受性爱。
- 防止抑郁。
- 做自己需要做或想做的事。

不要认为疼痛是癌症的必然产物。您有权消除疼痛。

