

# 如何应对 癌症疼痛

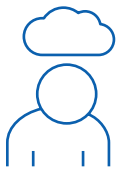
疼痛是身体向您发出异常信号的方式。唯有您自己清楚何时感到疼痛以及疼痛的具体感觉。罹患癌症并不一定意味着一定会感觉疼痛，即使出现疼痛，也可能由癌症以外的因素引起。所有疼痛都应该并且能够治疗。请立即向您的癌症治疗团队告知您的疼痛情况。疼痛在初期更易于控制。



## 导致癌症患者疼痛的常见原因有哪些？

最常见的癌症相关疼痛诱因包括：

- 肿瘤（生长并压迫人体正常组织）
- 脊髓压迫
- 骨痛
- 癌症手术
- 幻觉性疼痛（感觉不存在的身体部位的疼痛）
- 化疗和放疗的副作用
- 周围神经病变
- 医疗程序与检测



## 癌症疼痛是什么感觉？

疼痛感可能随时间而变化。疼痛可能只限身体的某一个部位，也可能感多处疼痛。

人们常将疼痛描述为：

- 锐痛
- 钝痛
- 灼烧感、一跳一跳的痛感或刺痛感
- 肌肉紧绷或僵硬

癌症疼痛可能影响生活的方方面面。

- 您可能无法完成日常事务。
- 可能出现睡眠和进食困难。
- 大部分时间感到疲倦或情绪低落。
- 您可能变得烦躁、沮丧、悲伤甚至愤怒。



## 如何治疗癌症疼痛？

有多种药物、多种给药方式以及多种非药物疗法可帮助缓解疼痛。

控制癌症疼痛的最佳方式是预防疼痛发生并阻止其恶化。请与您的癌症治疗团队协作，共同寻找最适合您的癌症疼痛治疗方案。

按癌症治疗团队指示服用止痛药可有效控制疼痛。以下是您可以向团队咨询的止痛药方面的问题：

- 用药剂量是多少？服药间隔多久？
- 若止痛效果不佳，我能否加量？若可加量，具体剂量是多少？
- 增加剂量前是否需要联系您？
- 若忘记服药或服药时间太晚该怎么办？
- 服药时需要进食吗？
- 服下止痛药后多长时间能有效果？
- 服用止痛药后能否安全驾驶或操作机械？
- 服用止痛药期间可搭配哪些其他药物？
- 服用止痛药期间应停用哪些药物？
- 药物可能引发哪些副作用？如何预防？出现副作用时该如何处理？



## 还有哪些方法能帮助控制癌症疼痛?

除止痛药外, 您还可尝试非药物疗法缓解癌症疼痛, 包括:

- 针灸、指压疗法和反射疗法
- 冷敷热敷
- 转移注意力
- 情感支持与心理咨询
- 催眠疗法
- 按摩
- 放松技巧
- 瑜伽



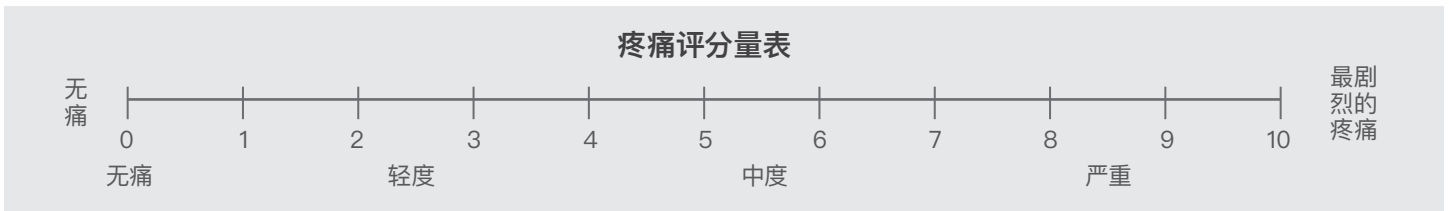
## 何时应与您的癌症治疗团队沟通

若疼痛未见好转并持续加剧, 或您无法下床时间超过 24-48 小时, 请立即联系您的癌症治疗团队。



## 如何描述疼痛

使用疼痛量表描述您的疼痛程度。



## 描述您的疼痛。

可用词汇

- 钝痛
- 灼痛
- 锐痛
- 放射性疼痛
- 隐痛
- 刺痛
- 一跳一跳的痛感
- 麻木感

## 请告知您的癌症治疗团队:

- 疼痛部位
- 持续时间
- 缓解或加剧疼痛的因素
- 疼痛是否阻您做想做的事
- 您尝试过哪些缓解疼痛的方法以及效果



要了解更多信息并获得支持, 请访问美国癌症协会网站 [cancer.org/chinese](https://cancer.org/chinese) 或致电 1-800-227-2345。我们随时为您提供帮助。

