

如何應付
How to cope : Cancer Pain & Other Symptoms

癌症病痛與症狀



癌症基金會
CANCERFUND
癌癥路上不孤單

香港癌症基金會 於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。**基金會**屬下的四間癌協服務中心，統籌22個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症患者及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。你也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

香港癌症基金會 沒有接受任何政府及公益金的贊助，一分一毫的善款全賴個人及機構的捐助。若你想支持癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將協助受癌症影響的人活得更好。

服務熱線：3656 0800

網址：www.cancer-fund.org 捐款熱線：3667 6333

港島癌協服務中心

北角馬寶道28號華匯中心22樓2201-03室

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

黃大仙癌協服務中心

九龍黃大仙下邨（二區）龍昌樓地下C翼2-8號

電郵：canlink@hkcf.org

天水圍癌協服務中心

新界天水圍天恩路12-18號置富嘉湖第2期二樓201C室

電郵：canlink-tsw@hkcf.org

葵涌癌協賽馬會服務中心

新界葵涌大連排道132-134號TLP132 三樓

電郵：canlink-kcc@hkcf.org



目錄

前言	3
何謂痛症？	4
疼痛的原因	6
服用止痛藥常見的憂慮	7
治療疼痛的藥物	9
治療疼痛的醫藥療法	17
非藥物鎮痛方法	19
你和家人可以做的事	22
其他紓緩疼痛的方法	24
紓緩其他副作用	26
描述疼痛	32
服藥表	35
疼痛日記	36
誰可以幫忙	39
附錄	
香港癌症基金會及組織網	41
其他提供協助的組織	42
香港癌症基金會出版的刊物	43



前言

這本小冊子將為你講解癌症及治療可能引起的痛症，並會提供一些紓緩痛楚的方法。

幾乎所有癌症患者都有共同的憂慮：「會不會痛？」答案是：三分之一的癌症患者幾乎無經歷過疼痛，而對於受痛症影響的患者來說，若能深入了解疼痛的成因，並配合有效的治療，痛症通常都能受控。只要親友、醫護人員和你共同努力，痛症其實並非想像中難應付。

此外，你亦要明白疼痛與病情好壞並無關係，即使有痛症也不代表病情嚴重或惡化。

每個人對痛的反應都不一樣，即使患上同一種病，個人的經歷和感受也不盡相同，因此應按照個人的需要進行治療。

你的親友也許希望認識更多關於痛症和處理方法的資訊，如果你認為這本小冊子能幫助你應付痛症，請轉交親友參閱。

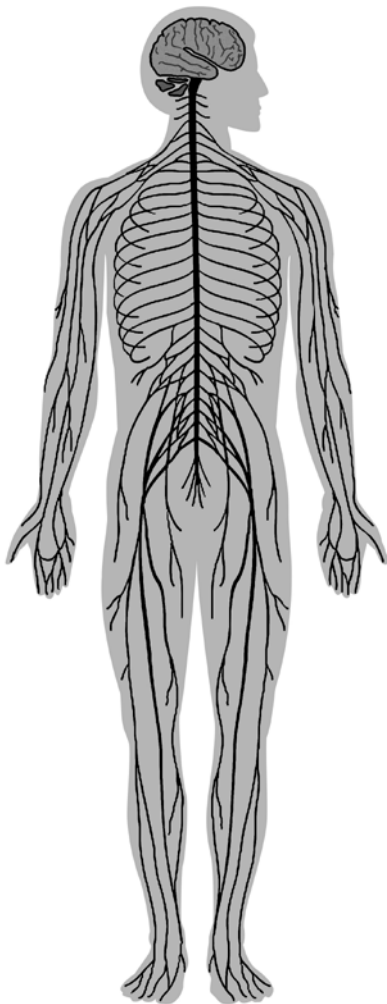


何謂痛症？

疼痛是一種不適、不快的感覺，通常由身體組織受損引起。

當神經受到劇冷、劇熱、腫瘤或腫瘤四周組織的壓迫或刺激時，便會產生痛楚。

神經系統由腦、脊椎和貫穿全身的神經線組成。腦部是人體的管制中心，收到神經訊息後會指示作出相應的行動和反應。當神經線受到冷、熱、觸摸或聲音震動的刺激，訊息會立刻傳送到腦部，腦部再把這些訊息傳送到身體各部分。



疼痛分為兩大類：

1. 急性痛

急性痛顧名思義來得急，去得快。成因通常是燒傷、割傷或扭傷。傷口愈合後疼痛自然會消失。急性痛的作用是讓你注意傷口，例如腳踝扭傷後，疼痛令你減少走動，好讓腳踝有機會休息和復原。

2. 慢性痛

癌症的疼痛通常屬於慢性痛，即長期的疼痛，一般不會因為休息而減輕，需要針對性的治療才能紓緩。



痛症的成因

生理因素

- 腫瘤周圍的組織或神經受壓；
- 身體受感染而發炎；
- 放射治療或手術後的傷口；
- 癌細胞轉移或擴散，最常見的是骨痛；
- 有時遠離腫瘤原發位置的部位也會感到疼痛，這是因為神經可以將痛感傳送到身體不同部位，所以胸部腫瘤引起的疼痛可能傳至肩膀或手臂，這類情況稱為「牽涉性疼痛」。

患者經常誤將新出現的疼痛視作病情惡化或癌病擴散的徵兆，其實痛症與病情並非有必然的關係。不過一旦發現新的痛症，應通知醫生，以便他們評估情況。

心理原因

負面情緒如恐懼、焦慮、情緒低落、疲累等都可能令痛楚加劇。情緒困擾會影響生理健康，例如令哮喘、心臟病和胃潰瘍等症狀惡化。治療這類痛症不單需要處理生理問題，亦要治療心理問題。

人際關係的影響

痛症還可能源於工作環境或社交生活，若朋友或同事刻意迴避你的病，難免會令身心受創。



關於止痛藥的常見憂慮

許多人對使用止痛藥都有顧慮，特別是嗎啡這類強效止痛藥。在介紹癌症患者常用的止痛藥物前，讓我們先討論一下人們對服用止痛藥的常見顧慮。

● 應該忍痛至什麼程度才服藥？

很多人認為除非痛得不能忍受，否則最好不要服用止痛藥。這種觀念只會讓你承受不必要的痛苦，同時令疼痛難以受控。各類痛症現時都有針對性的止痛藥，長期服用止痛藥不一定會降低藥效，有些人連續幾個月都服用同一種止痛藥，因此不需要到忍無可忍時才服藥。

● 「吃藥太多有傷身體！」應該有痛才吃藥嗎？

服用止痛藥的目的是紓緩痛楚，所以即使痛症未發作也必須定時服藥，因為身體需要一段時間才能吸收藥物，如果藥力未發揮作用疼痛就來襲，便要承受不必要的煎熬。

通常止痛藥的效力足以維持到下次服藥，如果未到服藥時間已經覺得痛，請與醫生商討是否需要提高劑量或更換止痛藥。

● 癌症惡化才需要服用嗎啡？

初期醫生會先處方藥性較溫和的止痛藥，再視情況逐漸加強藥力；若感到劇痛，就可能需要使用強效止痛藥(如嗎啡)，不過這絕不表示癌症病情加重。嗎啡是常用的止痛藥，劑量會隨痛楚的程度而調節。

- **如有需要，止痛藥可否與其他的藥物合併使用？**

止痛藥可與消炎、安眠、肌肉鬆弛、抗癲癇或抗抑鬱等同樣有鎮痛效果的藥物合併使用。

- **吃止痛藥是否會「上癮」？**

止痛藥有「上癮」及濫用的可能。醫生會按照患者的個別需要處方適當的嗎啡劑量，並只會在痛楚加劇時才會提高劑量，痛楚減輕後即會逐步減藥。癌症患者於止痛的原則下使用嗎啡而上癮的情況較罕見。

- **服用嗎啡有期限嗎？**

服用嗎啡的時間愈長，止痛效用有可能會減低。

- **止痛藥的劑量是否有上限？**

醫生處方的劑量不會超出安全範圍。鴉片類止痛藥雖沒有劑量上限，但在短時間內急速增加劑量會有危險。如果需要增加劑量，一定要與醫生商議。

市面上有很多止痛藥可供選擇，應根據疼痛的類型和嚴重程度選擇適合的藥物。除藥物治療外，亦可考慮其他紓緩痛楚的方法如放射治療、化學治療、針灸、催眠、放鬆練習等。最重要的是找出適合自己的鎮痛方法。



治療疼痛的藥物

癌症患者的疼痛多屬於慢性痛。世界衛生組織建議慢性痛患者應定期使用止痛藥，這不但可以令痛症受控，還可以防止疼痛惡化。如果痛楚加劇，可引起焦慮、緊張、難以入睡等問題。

使用止痛藥的方式

- 口服藥(最普遍的用藥方式)
- 藥水(專為吞嚥有困難的患者而設)
- 含片
- 栓劑
- 藥貼
- 針劑
- 靜脈注射或經餵食管輸藥

針對不同痛症的藥物

止痛藥的類型有統一的國際指標，稱為「止痛階梯」，這個標準列出對輕微、中度及嚴重痛症適用的藥物。

每種止痛藥都有其特殊的作用，所以有機會同時使用不同類別的止痛藥。

(一) 溫和止痛藥

阿士匹靈(Aspirin)、撲熱息痛(Paracetamol)、布洛芬(Ibuprofen)等是最常用的止痛藥，具止痛、消炎和消腫的功效。

購買止痛藥時，可留意包裝上的成份說明，如有疑問應向藥劑師查

詢。雖然這類藥物藥性溫和，但也必須按照建議劑量服藥，切勿過量服用。如果你正服用止痛藥，一定要告知醫生，以便他安排相應的治療。

由於不同藥物的止痛作用有別，有時你或需要同時服用多於一種止痛藥，例如阿士匹靈可局部止痛，而其他藥物則可阻礙腦部接收痛楚訊息。

副作用

這類消炎止痛藥可能影響胃壁，引致消化不良，甚至胃出血。將藥片溶於水再服用，可減少對胃部的刺激。有需要時，醫生會同時處方胃藥以保護胃壁。在一般情況下，不應空腹服藥，也切勿與酒精同服。

(二) 中度藥效的止痛藥

這類藥物需經醫生處方，包括可待因(Codeine)、曲馬朵(Tramadol)或丁丙諾啡(Buprenorphine)等。它們可對腦部的痛感受體發揮作用，減輕痛楚感和減低對疼痛的反應。

副作用

• 昏睡

這類藥物可能令人昏昏欲睡，服藥後要避免進行需要精神集中的工作，例如駕車、操作機械等。

• 便秘

如有需要，可請醫生處方輕瀉劑與止痛藥同服。

• 口乾

部分藥物會引起口乾舌燥。

請緊記：這類止痛藥絕對不能與酒精一起服用。

(三) 強效止痛藥

嗎啡(Morphine)或海洛因(Heroin)是最常使用的強效止痛藥，其他藥物還包括芬太尼(Fentanyl)、經考酮(Oxycodone)、氫嗎啡酮(Hydromorphone)、丁丙諾啡(Buprenorphine)、美沙酮(Methadone)等。

嗎啡可與其他止痛藥一併使用，醫生需要為每位患者測試最適當的劑量。即使是同一種癌症，而且病情屬同一階段，不同患者需要的劑量也可能完全不同。通常初期使用的劑量較低，然後逐漸增加，直至達到最有效止痛的劑量。在治療過程中，嗎啡的劑量可能需要不時調整。

嗎啡的用藥方式包括：口服藥片、藥水、栓劑或針劑。不少使用嗎啡的患者都擔心自己會上癮，或受藥物影響而變得神志不清，其實以嗎啡止痛未必會令你上癮，但突然停用嗎啡反而不智。

副作用

• 渴睡

嗎啡會令人昏昏欲睡，這種現象通常在幾日後便會消失，但每個人對藥物的反應都不同，所以用藥後應避免駕車、操作機械或進行需要精神集中的工作。另外，使用嗎啡期間不能喝酒。

• 便秘

如有需要，醫生會處方輕瀉劑改善便秘的問題，部分輕瀉劑可軟化糞便，有些可刺激腸道蠕動，選用哪一種則視乎個別患者的情況。

• 噁心

部分人在使用嗎啡初期會感到噁心，所以醫生會建議他們在治療的第一個星期服用止嘔藥。

• 口乾舌燥

這種副作用雖然不嚴重，但會令人很不舒服。通常患者都毋須服藥，只要多喝水和含吃新鮮菠蘿片已能改善情況。

如果止痛藥劑量過高，有可能抑制呼吸、令血壓下降及導致昏眩。如果出現這些徵狀，必須立刻通知醫生。

存放強效止痛藥

強效止痛藥必須小心存放，應在藥瓶貼上標籤並將藥箱上鎖，或將藥物放在兒童接觸不到的地方。如果你擔心忘記吃藥，可以寫一張便條放在當眼處提醒自己，又或者寫「服藥日記」，詳細記下服用的劑量和時間。未有使用的藥物應丟棄。

服藥方法

嗎啡通常每四小時服用一次，你可以將嗎啡溶入糖漿或果汁中服用；嗎啡藥片的效用可以在12小時內慢慢釋放，比每四小時服藥一次更方便。除藥片外，嗎啡藥水也能在12小時內逐漸釋放藥力。

癌症患者多數使用口服嗎啡，使用針劑的相對較少。針劑嗎啡能迅速發揮藥效，因此多用於紓緩突發性的劇痛。

吞嚥有困難的患者可使用接駁了小型泵的針筒，定時將嗎啡注射到體內。注射器的體積與一般智能手機相近，方便夾在腰帶上或置於手臂下的小皮套上，不影響日常活動。

靜脈注射一般較少人採用，因為注射速度需因應患者情況調整，使用起來較為不便。此外，注射方式還包括脊椎注射、皮下注射和肌肉注射；需要長期止痛的癌症患者較少採用皮下或肌肉注射，以免長期承受皮肉之苦。

主要的強效止痛藥

- **嗎啡 (Morphine)**：嗎啡是最常用的強效止痛藥，用藥方式包括：
 - 短效藥片 (Sevredol®)
 - 長效藥片 (Morcap® SR, Morphgesic® SR, MST Continus®, MXL®, Zoumorph®)
 - 短效藥水 (Oramorph®)
 - 沖劑 (MST Continus®)
 - 栓劑 (Morphine)
 - 肌肉注射針劑 (Minijet® Morphine Sulphate)
 - 與止嘔藥混合的針劑 (Cyclimorph®)

用藥初期通常先服用短效藥物，再逐步調校至有效止痛的適當劑量，其後便可轉用長效藥物。藥片的效用通常在12小時以上，藥水和針劑的藥效則可在12至24小時內逐漸釋放。

如果吞嚥有困難，可以使用栓劑或針劑。嗎啡栓劑可在24小時內逐漸釋放藥效。

嗎啡與其他強效止痛藥一樣有副作用，如果無法適應這些副作用，請告訴醫生，以便考慮轉用其他止痛藥。

- **芬太尼 (Fentanyl)**：用藥方式包括藥貼及針劑
 - 藥貼(Durogesic®)只需將防水的藥貼貼在皮膚上，藥力便會慢慢滲浸。藥貼一般每三天更換一次，每次貼在不同的部位。這種藥貼的優點是方便，患者毋須每天服藥。
 - 由於藥力滲入皮膚需時，貼上後未必能即時止痛，此時可以針劑或短效藥物達到迅速止痛的作用。

高溫會加速芬太尼的吸收，靠近暖爐或洗澡時要特別注意，如果發燒更必須通知醫生。

芬太尼的副作用與其他強效止痛藥相同，但便秘的情況比較輕微。

- **氫嗎啡酮 (Hydromorphone)**

氫嗎啡酮有短效(Palladone®)和長效膠囊(Palladone® SR)，副作用與其他止痛藥相同。

- **美沙酮 (Methadone)**

美沙酮有短效的藥片和藥水。

- **丁丙諾啡 (Buprenorphine)**：用藥方式包括針劑、藥貼和含片(六至八小時內在口中融化)。

- **羥考酮 (Oxycodone)**：用藥方式包括短效藥片、短效藥水(OxyNorm®)或長效藥片(OxyContin®)

- **二醋嗎啡 (Diamorphine)**：用藥方式包括：藥片、靜脈注射、肌肉或皮下注射的針劑。

如果患者無法吞嚥，皮下注射是最常用的方式，接駁了小型泵的皮下注射器可以持續將藥物注射到體內，有效紓緩痛楚。

(四) 其他藥物

有時醫生會處方其他藥物與止痛藥同服，常用的有：

- **非類固醇消炎止痛藥 (NSAID)**

這類藥物除了止痛還可以消炎和消腫，對紓緩皮膚、肌肉或骨骼等

癌症所引起的疼痛尤其有效，阿士匹靈是當中常用的藥物。

非類固醇消炎藥可刺激胃部，導致消化不良、胃膜發炎，甚至胃出血，故切忌空肚服用。其他輕微的副作用包括體重上升、血壓高和較易受感染等，但情況一般不會太嚴重，治療結束後副作用自會逐漸消退。

常用的非類固醇消炎止痛藥還包括布洛芬 [Ibuprofen (Brufen®)]、雙氯芬酸 [Diclofenac sodium (Voltaren)] 和塞來昔布 [Celecoxib (Celebrex®)]。

- **雙磷酸鹽類藥物 (Bisphosphonates)**

可強化骨骼及紓緩痛楚，對骨轉移的患者很有幫助。患者可選擇口服藥或針劑。

- **類固醇**

類固醇可以減輕因腫瘤壓迫或破壞神經而引起的疼痛，也能增加食慾。地塞米松 (Dexamethasone) 和潑尼松龍 (Prednisolone) 都是常用的類固醇。

副作用

類固醇容易令體重上升，長期大劑量使用可能誘發感染、影響血壓及血糖水平。如果你常感到口渴、小便次數頻密，可能是血糖上升的徵兆，應盡快通知醫生。

有些人服用類固醇會變得煩躁易怒，也有人失眠。如果你有失眠的問題，可以改為在早上服用類固醇。

在飯後或小食後服用類固醇可減低消化不良、胃膜發炎或出血等副作

用出現的機會。此外，醫生在有需要時亦會處方胃藥以保護胃壁。

- **抗癲癇或抗抑鬱藥物**

抗癲癇藥物[如「加巴噴丁」(Gabapentin)]或低劑量的抗抑鬱藥物[如「阿米替林」(Amitriptyline)]都能夠減輕因為腫瘤壓迫神經而引起的疼痛。鎮痛效果一般需時七天到十天才會出現，所以即使服藥初期疼痛未見紓緩也不要貿然停藥。這類的藥物通常與止痛藥同時使用，患者一般需要持續服藥數月。

- **抗生素**

由炎症引起的疼痛可利用抗生素治療。

- **肌肉鬆弛劑**

如果因為肌肉痙攣而令疼痛加劇，服用肌肉鬆弛劑[如「安定」(Diazepam)]可改善情況。



治療疼痛的醫藥療法

如果疼痛由腫瘤引起，可以利用外科手術、放射治療、化學治療或荷爾蒙治療等方法縮小腫瘤，減輕痛楚。

• 外科手術

手術可以移除部分或整個腫瘤，以消除對器官或神經線的壓迫。有些更可以激光縮小腫瘤。當其他的手術無效時，脊椎手術對紓緩疼痛可能也有幫助。

• 放射治療

放射治療有助縮小腫瘤，減輕疼痛和其他症狀。放射治療對抑制骨痛，尤其是脊椎、大腿、盤骨和肋骨的疼痛最有效。

放射治療有助紓緩疼痛，通常一、兩次的治療已足夠，但未必立刻見效，一般七至十天止痛效果才顯現，期間醫生會處方止痛藥暫時控制疼痛。治療痛症的放射量通常很低，除了稍微疲倦外，甚少出現其他副作用。

放射性同位素是輕度放射性物質，可以減輕骨痛。放射性銥89是最常用的同位素，經靜脈注射到體內後會被受癌細胞影響的骨骼吸收，達到止痛的效果。

• 化學治療

化學治療也可以縮小腫瘤，紓緩痛楚，但並非對每個人都有效，副作用也因人而異。你可以與醫生討論以化學治療止痛的利弊。

香港癌症基金會印有《化學治療》、《放射治療》小冊子，歡迎親臨癌協服務中心免費取閱或登入本會網站免費下載：

www.cancer-fund.org/booklet/tc。

- **荷爾蒙治療**

荷爾蒙治療透過改變體內荷爾蒙水平，達到紓緩痛楚的效果，對部分癌症引起的疼痛有效。

荷爾蒙治療雖然也有副作用，但不算嚴重。你可以與醫生討論治療的利弊。



非藥物鎮痛方法

如果你的痛症屬於難以控制的一類，醫生可能會轉介你到痛症專科，接受其他鎮痛治療如阻塞神經傳導、經皮神經電刺激（簡稱 TENS）、針灸、催眠療法等，它們可單獨或配合止痛藥一併使用。

• 阻塞神經傳導

原理是透過截斷神經傳導，阻止痛楚訊息傳至腦部。常用的方法包括冷凍療法、射頻消融術及長效局部麻醉。

• 經皮神經電刺激（簡稱 TENS）

以電流刺激神經，引發身體分泌天然的止痛藥「內啡肽」。TENS有助紓緩痛症，對特定部位尤其有效。

• 針灸

作用與TENS 類似，同樣是刺激身體分泌內啡肽，達到鎮痛的效果。部分患者認為這種方法有助鎮痛。

• 催眠療法

催眠有助止痛，但單獨使用效果有限。自我催眠通常能減輕心理上的疼痛反應，同時能鬆弛神經。癌協可以提供本地催眠治療師的資料，請電 3656 0800 查詢。

• 放鬆練習

放鬆練習可以驅走恐懼和焦慮，對放鬆緊張的肌肉尤有幫助。其中的「漸進肌肉放鬆」技巧，要求練習者對肌肉的分佈有基本的認識，再學習逐一收縮或放鬆這些肌肉。當神經緊張時便可以運用這些技巧消除壓力，紓緩疼痛。

• 瑜伽

瑜伽動作可以活動肌肉、潤滑關節、加強身體的柔軟度和彈性。瑜伽的呼吸法讓你吸入更多氧氣，同時帶來內心的平靜，從而減疼痛。

• 靜坐

靜坐方法有很多，目的都是安靜心神。你只需要找一個角落，舒適地坐下，然後專注觀察自己的呼吸，期間仔細感受清涼的空氣如何進入鼻孔，溫熱的鼻息如何呼出。如果思緒轉到其他事物上，要將注意力收回，集中精神留意呼吸。你也可以把注意力放在某種物件上，如一朵花、燭光等。

靜坐令人心身平靜，對減輕痛楚有一定幫助。



由有經驗的導師指導靜坐會事半功倍。剛開始靜坐時，你可能覺得難以集中精神，但只要多練習，很快就能掌握，負面情緒會逐漸離你而去。

靜坐有機會令情緒病惡化，情緒病患者應先與醫生商討，確保自己適合進行靜坐練習。

• 冥想

冥想可以把輕鬆愉快的圖像帶入腦海，助你忘卻疼痛。想像一些快

樂的影像和聲音，在一定程度上可消除痛楚和不適。

冥想、靜坐或鬆弛練習的目的都是消除壓力和其他可能令疼痛加劇的因素。有些人單獨運用一種技巧已能達到理想的鎮痛效果，有些人則覺得合併使用效果較佳。

你可參加訓練班或從CD、DVD或書本學習這些技巧。癌協中心也有提供這類CD、書籍和瑜伽課程。此外，香港癌症基金會出版的《癌症與輔助療法》也有詳盡的介紹，歡迎親臨癌協服務中心免費取閱或登入本會網站www.cancer-fund.org/booklet/tc免費下載。

● 身體掃描練習（觀照）

這種練習可促進神經自發性鬆弛。做法是逐一用心掃描身體的不同部位，當身體放鬆後，再透過想像沉重、輕盈、溫暖等感覺轉移注意力，從而忘卻疼痛。當你能夠駕馭基本的技巧後，就能隨時隨地用作止痛。

● 深呼吸

和緩而有節奏的深呼吸有助放鬆，配合藥物可紓緩痛楚。做法如下：

- (一) 緩慢地深呼吸。
- (二) 呼氣時慢慢放鬆身體；想像負面情緒和壓力正逐漸離開身體。
- (三) 以自己覺得最舒服的速度繼續呼吸。
- (四) 每次吸氣和呼氣都在心中默數，以訓練集中力。吸氣時想像將寧靜和快樂帶入體內，呼氣時則驅走焦慮和不安。
- (五) 完成步驟(一)至(四)後，重複步驟(三)至(四)約20分鐘。
- (六) 最後以緩慢的深呼吸結束。



你和家人可以做的事

傾訴心事

得知患癌後情緒起伏是很正常的，但是這些負面情緒可能令痛症惡化。

焦慮和抑鬱是癌症患者最常見的情緒反應。「我該如何面對？」、「之後會發生甚麼事？」、「我會轉好嗎？」、「治療是否有效？」等問題會一一在腦中湧現。

焦慮可引起口乾、肌肉痛、心跳加速、消化不良等生理反應。抑鬱則會引致失眠、難以集中精神、疲累、渴睡等問題。

情緒低落所引致的生理症狀可能在確診後的幾日或幾星期內出現，如果情況持續超過三至四星期，就需要就醫了。

心理治療能夠改善焦慮和抑鬱，你還可以從中學到如何應付癌症引發的壓力。如果焦慮的情況嚴重，精神科醫生不能處方抗抑鬱藥或鎮靜劑，以減輕症狀。

切勿隱藏情緒，應坦白說出內心的恐懼和憂慮，別人才知道應該怎樣幫你。家人和朋友的支援，對改善情緒及控制疼痛都是非常重要的。

香港癌症基金會 可為你提供免費的心理支援服務，詳情請致電服務熱線3656 0800查詢。

靈性的方面支援

患病可能令人更認真地看待生命，並且有動力探索生命的意義。有宗教信仰的患者，在確診初期信心或會動搖；亦有人在患病後浮現「死後還有沒有生命？」、「為甚麼上天要我受苦？」等問題。

如果無法解答以上問題，精神上的困擾可能會引起負面情緒，增加痛症惡化的機會。很多人因為無法接受自己或親友患癌而產生憤怒、愧疚等負面情緒，部分患者甚至會因而變得孤立和恐懼，拒絕跟別人接觸。不過，也有不少人在抗癌期間，從信仰中獲得極大的安慰。





其他紓緩疼痛的方法

很多人以為只有藥物能控制疼痛，其實藥物只是其中一種鎮痛方法。一些簡單方法也有不錯的鎮痛效果，你可以單獨或與其他治療一併使用：

坐姿與臥姿

坐姿與臥姿都會影響疼痛的程度。坐下或躺下的首15至20分鐘一般都會感到舒適，但維持同一姿勢太久就容易感到不適，因此可請家人或朋友幫你不時轉換姿勢。長期維持同一姿勢還有機會導致皮膚疼痛和發炎，使用羊皮墊可減少這類問題發生。

經常整理和更換床上用品也很重要。躺在清潔、柔軟、乾爽的床單上會讓人精神一振。

V形枕頭或墊枕可減輕背痛和頸痛，床上還可放一個支架支撐被子，以免疼痛的身體受壓。

腳部

腳部常被忽略。使用腳墊或小凳有助消除疼痛，穿著有鞋墊的短靴不但能保持雙腳溫暖，亦可發揮保護作用。

熱水袋或冰袋

熱水袋和冰袋都是有效的止痛用品。使用時需用毛巾包裹，切勿直接接觸皮膚。交替進行冷敷和熱敷止痛效果最明顯，雖然這種方法未必能在短時間內發揮鎮痛作用，但只要持之以恆就能看到效果。

按摩

即使不懂專業的按摩手法，輕輕按摩背部或四肢仍有助紓緩痛楚。揉壓疼痛的部位可干擾痛楚訊息傳往腦部，亦能鬆弛肌肉。按摩時塗上潤膚油或水效果更佳。

分散療法

看電視、聽音樂或跟朋友聊天雖然不能直接紓緩痛楚，但至少可以分散注意力。躺在床上什麼都不做反而容易令人情緒低落；即使只是短時間的娛樂，亦足以令你提起精神和應付疼痛。有時，親友的短暫探訪或溝通亦有助分散注意力，紓緩身體不適。



紓緩其他副作用

副作用可由癌症本身引起，亦可因治療而產生。藥物治療、非藥物治療或兩者併用都能紓緩副作用造成的不良反應。

飲食問題

食慾不振和噁心是不少患者面對的副作用，多在放射治療或化學治療期間出現，療程後問題會減輕。他們的嚴重程度不一，有些人見到或聞到食物的味道都覺得噁心。如果擔心病況的話，情況更會惡化。

選擇簡單的食物，少食多餐，可能比一頓豐盛大餐更容易讓人接受。

治療結束後，很多患者都會逐步增磅。在未恢復原本的體重前，不妨改穿較細碼的衣服，讓體形看起來不至於太消瘦。

香港癌症基金會出版的《癌症與飲食》小冊子提供了一些實際的建議，教你透過增加熱量而非份量維持體重，歡迎親臨癌協服務中心免費取閱或登入本會網站 www.cancer-fund.org/booklet/tc 免費下載。



噁心嘔吐

若感到噁心或嘔吐，止嘔藥可以幫到你。定時服藥可有效紓緩症狀。

醫生可處方一些特效止嘔藥，可大大減輕化療引起的嘔吐不適。化學治療引起的噁心通常只會持續幾小時到幾天，若情況持續應通知醫生。

口腔疼痛

口腔潰瘍可造成口腔疼痛，影響進食。

口腔疼痛是潰瘍的先兆，使用漱口水有助防止潰瘍形成，選購漱口水時可向藥劑師查詢。避免於坊間胡亂購買漱口水，不當使用會引致反效果。若你服用的藥物有可能引致口腔潰瘍，醫生亦會處方有預防作用的漱口水。

要預防口腔感染，平時必須保持口腔衛生，用軟毛牙刷能減少對牙肉的刺激。

如果潰瘍已經形成，可要求醫生處方治療口腔潰瘍的藥物，以紓緩不適，喝凍飲或含冰塊也能減輕痛楚。如有需要，可用小匙或吸管飲食。另外，亦可以用棉花棒清潔牙齒，以減低刷牙時的不適。

服用抗生素期間口腔較易受真菌感染，形成口瘡。藥物治療能有效治療感染。

腸道問題

癌症患者常有腸道問題，當中以便秘和腹瀉最常見。運動量少，加上食慾不振，很可能改變排便習慣。多吃水果、蔬菜、穀類和麥包等高纖食物可促進腸道蠕動，有助預防便秘。多喝水和其他飲品、養成定

時運動的習慣(如每天散步幾次)也很有幫助。

若便秘持續超過三、四日，可請醫生處方輕瀉劑。

至於腹瀉則要減少攝取高纖食物，以及避免生吃水果和蔬菜，有氣飲品、辛辣的食物、奶類製品等也要暫時戒掉。腹瀉容易令身體脫水，故必須多喝水以補充身體流失的水分。若腹瀉持續超過48小時，應盡快就醫及接受治療。

呼吸問題

你可能出現哮喘、氣促和咳嗽等問題。這些症狀或與癌症有關，也可能由肺部或胸腔感染、肺積水引起，如果氣管收窄，氣管舒張劑可以改幫助善情況。

肺積水的處理方法是在局部麻醉下以針筒抽出積水。需要經常抽肺水的患者可考慮將一條引流管置於胸部，方便抽液。若因胸部感染導致呼吸困難，需接受抗生素治療，炎症消退後呼吸自然回復暢順。

咳嗽多由痰引起，化痰藥可除痰及紓緩咳嗽。如果不清楚化痰藥的功效，可請教醫生或藥劑師。若你正服用嗎啡止痛，醫生會調節劑量，以便同時治療氣促。

另外，呼吸問題也可能是胸部放射治療的副作用。放射治療可能令肺部發炎，故在治療結束後的數周至數月內，或會出現咳嗽或輕微氣喘的現象，類固醇治療可改善情況。若呼吸出現問題，應盡快就醫。

皮膚問題

痕癢和大量流汗也是癌症患者經常遇到的問題。若皮膚痕癢，應選用以天然纖維製成的衣物及床上用品，以防皮膚進一步受刺激。同時要

避免使用肥皂和泡沫豐富的沐浴露，並在浴後塗上無香味的潤膚產品，以免皮膚乾燥、發炎。

藥物治療可改善晚間流汗的情況。此外，使用薄被及保持睡房空氣流通也很有幫助。

有些患者因為衣物摩擦而造成皮膚發炎或損傷。另外長期臥床或坐輪椅、血液循環差的人，由於膝蓋、臀部、腳跟和脊椎底等部位是常見的壓力點，特別容易患上褥瘡，必須加倍小心護理。

若你需要長時間坐或臥床，宜每15至30分鐘或每2至3小時轉換姿勢。使用吹氣坐墊、羊皮墊、輕軟的寢具，並以支架撐起被子，都有助預防褥瘡。

若皮膚疼痛，不妨輕揉或按摩。配以水或無香味的按摩油效果更佳。

受壓處及骨頭突出的部位要特別留意，慎防有傷口或發炎，因為這些都是褥瘡的徵兆。一旦發現傷口，必須小心護理，除了要避免傷口受壓外，還要保持傷口清潔，以免受細菌感染。傷口一旦受到感染，請儘快告知醫生並作傷口護理。

如出現褥瘡的初期症狀，必須立刻告訴醫生，切勿拖延，因為褥瘡發展迅速，而且形成後較難治理。

膀胱問題

當腫瘤壓迫或阻塞輸尿管，便可能引起各種膀胱問題。男性前列腺脹大、盆腔神經在手術後受損、腫瘤壓迫脊椎神經等都可導致排尿困難。若患上膀胱炎，則會有尿頻和小便灼痛等問題，需接受抗生素治療。

需要臥床或坐輪椅的患者也常出現排尿問題，容易免令人尷尬和產生挫折感，因此身邊最好常備便溺器，或如廁時請家人協助。

有輕度失禁問題的患者可選用護墊。市面有售的護墊體積細小，並不顯眼，而且吸力強，可時刻保持乾爽和舒適。

排尿困難可能要借助尿管排尿適。尿管只需每月更換一次，視乎尿管的種類，平時可以衣服遮掩，別人不會察覺。



體內積水

• 下肢水腫

足踝和腿部水腫其中一個原因是因為走動太少。如下肢出現水腫毋須緊張，適當的腿部運動有助減輕水腫問題，如有需要，醫生或會處方利尿藥。

• 腹部積水

某些癌症可能導致腹腔積水（腹水），處理方法是將引流管插入腹腔，讓腹水排走。引流腹水通常需在醫院進行，患者只需局部麻醉。有時，醫生或會利用化學治療或放射治療控制或減少腹水。

• 淋巴水腫

淋巴腺是人體的排水系統，若治療需要切除淋巴腺，便有可能引致身體局部水腫，例如切除乳房手術常會同時切除腋下的淋巴腺，就會令上肢淋巴水腫的風險增加。按摩水腫的部位及適當運動有助消腫。

無法安睡

睡得不好可能是情緒問題所致，也可能是因為睡眠習慣改變。如果日間感到疲累而經常小睡，到了晚上便較難入睡。另一影響睡眠的原因是痛症，因此接受適當的鎮痛治療有助改善睡眠問題。

服用安眠藥雖可幫助入睡，但通常到了夜半三、四點你就會醒來，故服用安眠藥只宜作為對付失眠暫時性的措施。

對於由焦慮、恐懼等情緒問題而引起的失眠，心理輔導或鬆弛練習能有效改善情況；養成定時作息的習慣也有幫助；睡前喝一杯熱牛奶、在暖水浴中或枕頭上加幾滴薰衣草、天竹葵等香薰油，也能令精神放鬆，有利入睡；夜半醒來後無法再入睡也不要焦慮，與其在床上翻來覆去，不如聽音樂、收音機、看電視或看書，累了自然就能入睡。

靜坐和冥想也可以幫助放鬆和入睡。養成良好的睡眠習慣是很重要的，有需要可服用安眠藥輔助入眠。

長者和活動量不大的人所需的睡眠時間也相對較少。此外，日間經常小睡也會導致晚上失眠，可嘗試限制自己只午睡一次，而且為時不要超過半小時。另外，就算晚上睡得不好，也要鼓勵患者在日間做適量的運動，例如在屋內或戶外定時散步。多與朋友見面、聊天，或為自己安排不同的節目如閱讀、做手工藝等，也能改善睡眠質素。

類固醇可能影響睡眠，有需要的話可與醫生商討，將服藥時間改在傍晚。



描述疼痛

清楚描述疼痛的情況可以幫助醫護人員找出成因，從而選擇最適合你的治療。

回答以下問題有助仔細形容疼痛的狀況：

哪裡痛？

疼痛的部位可能多於一處，應逐一記下，例如：疼痛主要集中在某一個部位或散佈在幾個部位？疼痛是否從一個部位逐漸轉移至其他部位？

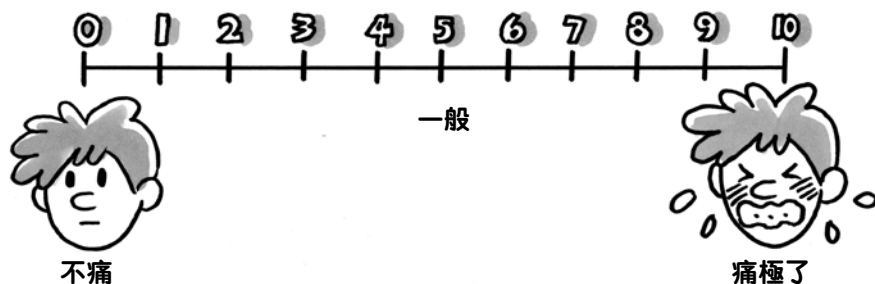
哪種痛？

隱隱作痛？灼痛？痠痛？刺痛？抽痛？悸痛？割傷的痛？表皮的痛？發自體內的痛？猛烈的痛？撕裂的痛？難以忍受的劇痛？輕微的痛？持續地痛？間歇地痛？週期性的痛？蔓延性的痛？滲透性的痛？一碰到就痛？突然出現的痛？難以辨認的痛？

有多痛？

嘗試以一到十來評估疼痛的程度：一表示一點也不痛，十表示非常痛，詳情可參考下一頁的「疼痛指標」評分表。除了以分數形容痛楚的程度外，你也可以用文字表達，如一點也不痛，輕微的痛，中等程度的痛，嚴重的痛等。

疼痛指標



與哪種痛相似？

嘗試與一些你經歷過的疼痛如頭痛、牙痛、背痛、腹痛、經痛、運動創傷、生育等作比較。

哪種方法能減輕痛楚？

你或已經找到有效的鎮痛方法，例如冷敷、熱敷或服用止痛藥。一些特定的姿勢也能紓緩疼痛。此外，閱讀、聽音樂或看電視能分散注意力，讓你覺得沒那麼痛。

何時覺得痛？

間中覺得痛？晚上痛楚加劇？痛得無法入睡？常常痛醒？

疼痛有否影響日常生活？

彎腰或伸展腰背時會不會痛？長時間坐下會否感到不適？是否痛得無法集中精神？疼痛會否影響睡眠？疼痛令你走得不遠？

鎮痛治療有效嗎？

接受治療後完全不痛？幾乎不覺得痛？還是很痛？

痛楚與以前不同？

你可能發現痛症時好時壞，疼痛的感覺也不盡相同(例如由痠痛變成刺痛)。如果有這些現象應通知醫生，並詳細形容前後變化。

痛症出現變化不一定是因為癌症復發或惡化。醫生掌握了你的情況後會再進行一系列檢查，以便找出痛症改變的原因。

詳細描述疼痛對醫生診斷病因是非常重要的，如果能以「疼痛日記」紀錄每日的情況就更有幫助。不少醫院都有印製「疼痛紀錄表」供有需要人士使用。你亦可以參閱第36頁的「疼痛日記」。



服藥表

若你需要服用多種藥物，最好填寫「服藥表」，表上應列明：

- 藥物名稱
- 每種藥物的作用
- 藥物劑量
- 服用時間

如有需要，醫護人員會協助你設計「服藥表」，有些醫院更會提供現成的表。

為方便你服藥，醫生會盡量簡化服藥方式，讓你能同時服用多種藥物。如果其中一種藥只需每日服一至兩次，應盡量安排與其他藥物同服。

舉例說，早餐後服嗎啡、輕瀉劑和阿士匹靈；午飯和晚飯後則只服嗎啡和阿士匹靈；睡前半小時再服嗎啡、阿士匹靈和安眠藥。

另外，可借助一些用具提醒自己依時服藥。藥房有售的藥盒通常分成多格，並標有日子和時間，你只要將藥分置在相應的格內，便可根據盒面的標示準時服藥。

在「服藥日記」中記下疼痛的症狀及控制情況，有助醫生評估鎮痛治療的成效。如果不想詳細記錄，也可以只簡單紀錄痛症有否在下次服藥前發作。

如果痛楚持續加劇，或發展成另外一種痛，請儘速通知醫生。若發覺止痛藥快要用完，也要盡快通知醫生以作補充。



疼痛日記

姓名 _____

以下有不同紀錄的方式可供選擇

疼痛指標

以下的表格助你評估疼痛的程度，並記錄止痛藥的效用。以一至十分表示疼痛的程度。

疼痛程度指標如下：

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
完全不痛 非常

日期	時間	疼痛評分 (1-10)	服用藥物	服藥一小時後 疼痛的評分	疼痛時我 做了什麼？
10/5/2017	10:30AM	6	兩顆阿士匹靈	3	看電視

在家中使用的止痛藥：

藥物名稱	作用	劑量	時間

疼痛症狀及服藥成效
5月10日〈星期一〉
5月11日〈星期二〉
5月12日〈星期三〉
5月13日〈星期四〉
5月14日〈星期五〉

為治療副作用所使用的藥物：

副作用	藥名	劑量	時間	使用方法

疼痛症狀及服藥成效
5月10日〈星期一〉
5月11日〈星期二〉
5月12日〈星期三〉
5月13日〈星期四〉
5月14日〈星期五〉

非藥物的止痛法
呼吸法效果：



誰可以幫忙？

請記住，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易。你或許發覺與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，會大有幫助；也有些人在這個時候，從宗教信仰中獲得莫大的安慰。香港癌症基金會很樂意與你討論有關的問題，詳情請電香港癌症基金會服務熱線，查詢熱線：3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

在香港七間主要的公立醫院內，我們都設有「癌症病人資源中心」。在社區中我們也設立了四間服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。

• 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，「癌症病人資源中心」往往是癌症病人第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症，應付癌症的小冊子，並在情緒上支援病人和家屬。

• 癌協服務中心

四間位於社區的癌協服務中心，為患者及家屬提供不同階段的需要。座落在北角、黃大仙、葵涌和天水圍的服務中心，從全方位關注的角度，設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

癌協中心的專業團隊包括社工、腫瘤科護士及心理輔導員，會為患者提供支援，資訊和特殊的需要。中心並提供家庭或個人的諮詢和傾談服務，幫助癌症患者及家屬，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健器材。

我們將22個癌症病人自助組織起來，成立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症病人和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症病人，以過來人的身份給予他們安慰。

「治療本身不難應付，但完成療程後，我始終擔心癌症會復發，覺得很孤單，特別感激病友對我的支持。」

- **服務熱線**

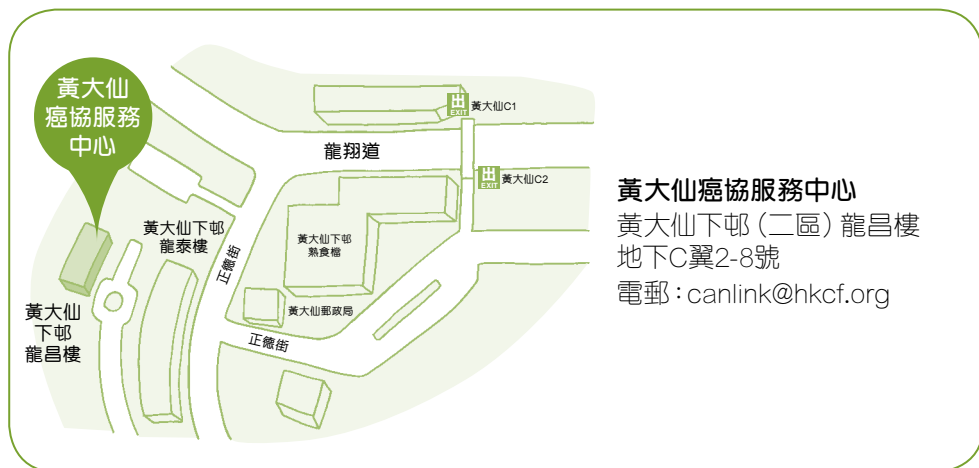
由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助患者和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。服務熱線為3656 0800。

**如欲索取其他有關癌症的資料，請致電香港癌症基金會
服務熱線：3656 0800。
並歡迎瀏覽我們的網頁：www.cancer-fund.org**

本小冊子由香港癌症基金會出版2017



癌症基金會癌協服務中心位置圖





94, 302, 313



(葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出)

237A, 265M, 269A,
269M, 290, 290A, 33A,
36A, 38A, 40, 46P, 46X,
57M, 59A, 61M, 935



(葵涌道近葵益道)

240X, 260C, 265M,
269M, 46P, 46X, 47X,
57M, 58M, 58P, 59A,
67M, 269P

The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



2201-03室

電郵: canlinkcentral@hkcf.org

特別鳴謝

SATINU
RESOURCES GROUP LIMITED



香港癌症基金會組織網

病人互助組織

香港創域會

服務對象：所有癌症

電話：3656 0799

威爾斯親王醫院癌症病人資源中心

新界沙田銀城街30-32號威爾斯親王
醫院包玉剛爵士癌症中心3樓

電話：2632 4030 傳真：2632 4557

CANSURVIVE

服務對象：所有癌症（英語）

電話：3667 3000

屯門醫院癌症病人資源中心

新界屯門青松觀道屯門醫院地庫
臨床腫瘤科

電話：2468 5045 傳真：2455 1698

癌症基金會伙伴網絡

瑪麗醫院癌症病人關顧支援組

香港瑪麗醫院癌症中心2樓

電話：2255 3900 傳真：2255 3901

東區尤德夫人那打素醫院

癌症病人資源中心

香港柴灣樂民道3號東座1樓

電話：2595 4165 傳真：2557 1005

伊利沙伯醫院癌症病人資源中心

九龍加士居道30號伊利沙伯醫院
R座6樓601室

電話：3506 5393 傳真：3506 5392

瑪嘉烈醫院癌症病人資源中心

九龍荔枝角瑪嘉烈醫院道2至10號瑪嘉
烈醫院H座腫瘤科大樓2樓及3樓

電話：2990 2494 傳真：2990 2493

基督教聯合醫院癌症病人資源中心

九龍觀塘協和街130號Q座2樓

電話：3949 3756 傳真：3949 5595



其他提供協助的組織

社會福利署

熱線：2343 2255

復康專科及資源中心

電話：2364 2345

電郵：rehabaidcentre@ha.org.hk

撒瑪利亞會

生命熱線

電話：2389 2222

僱員再培訓局 - 樂活一站

電話：182 182

電郵：erbhk@erb.org

愛德循環運動社區支援及護送服務

可安排探訪、前往醫院的交通和購物等

電話：2777 2223 傳真：2777 2269

緊急求救電話

電話：999

政府救傷隊救護車

電話：2735 3355

易達巴士

為年滿60歲有行動困難者安排往返醫院、診所覆診

電話：2348 0608

易達轎車

專為輪椅人士而設，提供個人化服務

電話：8106 6616

聖約翰救傷隊救護車

24小時服務

電話：1878 000

善寧會 - 安家舍

提供哀傷輔導服務

電話：2725 7693

電郵：jtcc@hospicecare.org.hk

臚明會

提供晚期病人及家屬服務及哀傷輔導

電話：2361 6606

電郵：cccg@cccg.org.hk

抗癌路上不孤單

免費癌症資訊與支援服務

服務熱線：3656 0800

歡迎瀏覽我們的網頁 www.cancer-fund.org



C - 0 7 - 0 1 - 2 0 1 7