

如何应对 癌症带来的疼痛

What to Do for Cancer Pain – Chinese

疼痛身体告知您病症的方式。只有您才知道自己会何时感到疼痛以及疼痛的具体感觉。患癌症并不总是伴有疼痛。如果您有疼痛感，可能是由癌症以外的其他原因引起。所有的疼痛都可以治疗而且应该予以治疗。请立即告诉您的医疗团队您的疼痛感；疼痛刚开始时治疗相对容易。

当癌症带来的疼痛感得到控制后，您就会觉得更加舒适，能够做更多的正常活动，例如更多走动，睡得更好，以及对您曾经喜欢的事情更感兴趣。



癌性疼痛可能由以下原因引起

- 癌症病症自身
- 癌症手术、治疗和检查



疼痛会影响您生活的方方面面。

- 您可能无法做需要做的事情。
- 您可能难以入睡和进食。
- 大多数时候，您可能会感到疲倦或“沮丧”。
- 您可能会脾气暴躁、沮丧、悲伤，甚至生气。



关于癌症疼痛治疗的一些事实信息

- 癌性疼痛很可能是可以控制的。
- 控制癌症疼痛的最好方法是防止产生疼痛并防止其恶化。
- 按癌症医护团队医嘱服用止痛药物可以控制疼痛感。
- 大多数人按医嘱服用癌症止痛药时不会感到极度兴奋或失去控制。
- 您可以采取一些措施来应对甚至预防止痛药的副作用。
- 有些措施可以在没有药物的情况下控制疼痛。



止痛药

止痛药物有很多种，服用药物的方法也多种多样，还有许多不需要药物的治疗方法可以帮助缓解疼痛。请与您的癌症医护团队合作，找到最适合您的治疗癌症疼痛的方法。

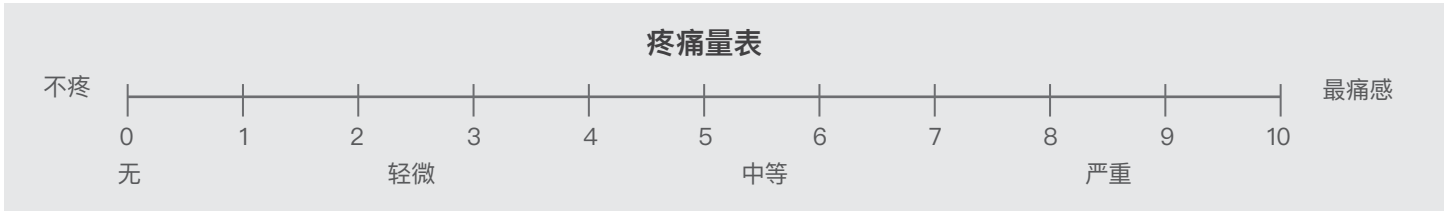
您可能需要向癌症医护团队咨询以下有关止痛药的问题：

- 我应该服用多少药量？我可以多久服用一次？
- 如果药物不起作用，我可以服用更多剂量吗？如果可以，可以多服的剂量是多少？
- 我应该在服用更多剂量之前给您打电话吗？
- 如果我忘记服用或服用药物的时间太晚怎么办？
- 我应该随餐一起服药吗？
- 服用药物后多长时间才能开始起作用？
- 服用止痛药后驾驶或操作机器是否安全？
- 服用止痛药期间还可以服用哪些其他药物？
- 服用止痛药期间应该停止服用哪些药物？
- 药物会有什么副作用，如何预防副作用？如果有副作用，我该怎么办？
- 如果不服药，我可以做哪些事情能够帮助缓解疼痛感



如何谈论您的痛感

使用疼痛量表以 0-10 的等级表达您的疼痛程度。



描述您的痛感。

您可以使用的一些词:

- 钝痛
- 灼烧痛
- 剧痛
- 闪痛
- 酸痛
- 刺痛
- 抽痛
- 麻木

请告知您的癌症医护团队:

- 疼痛的部位
- 疼痛持续的时间
- 让疼痛减轻或加剧的事项
- 疼痛是否阻止了您想做做的事情
- 您尝试过措施来改善痛感以及是否有效



与您的癌症医护团队商谈

如果疼痛治疗没有效果、痛感恶化或不能下床超过 24-48 小时, 请致电您的癌症医护团队。



要了解有关癌症方面的信息和答案, 请访问美国癌症协会网站 [cancer.org](https://www.cancer.org) 或致电 1-800-227-2345 联系我们。我们随时为您提供服务。

