

日間手術後如何控制疼痛

Managing Your Pain After Day Surgery

供病人與家屬參考的資料

請閱讀本資料，瞭解：

- 控制疼痛為何重要
- 回家後如何控制疼痛
- 某些藥物的副作用
- 控制疼痛的其他方法
- 若有問題打電話給誰

手術前見外科醫生時，跟他們討論控制疼痛的問題，是很重要的。手術之後，如果你的疼痛控制良好，將會較快好轉。由於你最瞭解自己的疼痛，我們將與你合作，幫助你控制疼痛。



控制疼痛為何如此重要？

疼痛對身體造成壓力。壓力越少，身體康復就越好。疼痛較輕，就較容易深呼吸、咳嗽和移動，降低出現併發症（問題）的風險。

手術後可能有什麼程度的疼痛？

因人而異。我們的目標是在你回家前將疼痛降低到你能控制的程度。你的疼痛應在未來幾天裡開始好轉。

如何描述我的疼痛？


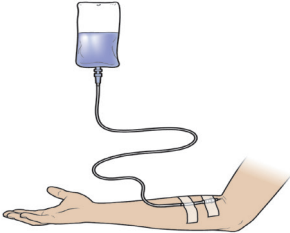
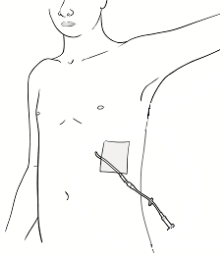

我們會請你選擇1到10之間的一個數字來描述你的疼痛。

- 0表示沒有疼痛
- 10表示最嚴重的疼痛

你也可以用**沒有**、**輕度**、**中度**或**嚴重**等詞語來描述你的疼痛。

如何服用止痛藥？

你在醫院時，可透過下列方式服用止痛藥：

所謂的	怎麼運行的
藥片 	口服藥丸（藥片）
靜脈注射 	靜脈注射（透過一根小針或稱為導管的塑膠管，將藥物輸入你的靜脈）
飼管 	飼管，若你有的話
用針 	用針筒注射到神經內 （稱作神經阻斷）

你出院前疼痛應已得到良好控制（輕度）。

回家前：

- 我們會開給你一張藥物處方，以幫助你控制疼痛
- 回家前，先到最近的藥房配藥
- 向藥劑師詢問關於你的止痛藥或副作用的任何問題

何時服用止痛藥？

第一、二天，按醫囑服用止痛藥來控制疼痛。一開始，即使服藥之後，疼痛亦可能不會完全消失。

護士及藥劑師會告訴你如何及何時服藥，請按他們的囑咐去做。隨著疼痛減輕，你需要的藥物劑量將減少。

做任何引起疼痛的活動或鍛鍊時，應提前20至30分鐘服藥。

嗎啡（Morphine）、雙氫嗎啡酮（Hydromorphone）或撲熱息痛（Percocet）有哪些副作用？

某些患者服用這些藥物後可能出現：

- 噁心或嘔吐
- 搔癢（通常在身體幾個部位，但無皮疹）
- 嗜睡或思維不清
- 呼吸減慢
- 便秘
- 頭暈

這些副作用是可以控制的。若出現任何這些副作用，請告訴你的護士或醫生。

我是否可能對止痛藥上癮？

如果你以前不曾有過上癮問題，上癮的機率就很低。只有大約百分之一的病人在服用嗎啡等強效藥物止痛時會上癮。

是否有其他方法控制疼痛？

在服用止痛藥的同時，試用下列一種或多種方法：

- 冷敷：在疼痛部位敷上冰袋。例如，膝蓋手術後將冰袋敷在膝部
- 深呼吸（放鬆身體）
- 採用下列方法不去想你的疼痛：
 - 看電視
 - 聽收音機
 - 看書
 - 想像自己身處安寧或輕鬆的地方

向你的護士或醫生詢問這些方法是否有助於控制你的疼痛。

如果我難以控制疼痛，可打電話給誰？

如果你在家裡難以控制疼痛：

- 白天（接診時間）打電話給你的外科醫生或家庭醫生
- 非接診時間打電話到 416 340 3155。請求跟你的外科醫生或值班醫生說話。

你也可去最近的醫院急診部。

University Health Network的團隊會控制你的疼痛，你和你的家人都是該團隊的重要成員。

要想瞭解UHN疼痛控制的詳情：

瀏覽網站 www.uhn.ca 並尋找麻醉與疼痛管理部門 (Department of Anesthesia and Pain Management)

瀏覽網站 www.uhnpatienteducation.ca 並在健康主題 – P (Health Information - P) 下尋找“痛” (Pain & Anesthesia)

如需更多健康資訊，請瀏覽UHN病人教育網站：www.uhnpatienteducation.ca

請聯繫我們提供反饋意見，或索取本手冊其他版本，例如大字體或電子版本：pfep@uhn.ca

© 2019 University Health Network. 版權所有。

本資料小冊子只供參考之用，原意並非用來代替專業的醫療意見，診斷或治療。如有特別病情，請向你的醫療護理服務提供者查詢。這些資料小冊子只可複印一份，作為私人非商業性用途。

表格：D-3160A | 作者：UHN Pain APN Network, Department of Anesthesia | 編製：12/2019