

神經痛 (神經病理性疼痛)

Nerve Pain (Neuropathic Pain)

神經痛是因中樞神經系統，包括你的脊髓受到損傷而造成的。受損的神經向大腦發出故障信息。大腦將這些信息解讀為疼痛或不適。神經痛可以發生在你沒有其它感覺的部位，可能會在脊髓損傷的數週或數月後開始。

神經痛是如何發生的

你的脊髓將信息從你的身體發送到你的大腦。這些信號通過被稱為傳導束的一叢神經遞送。你可以將每個傳導束看作是導線，從你身體的各個部分向你的大腦傳遞特定的信息。舉例來說：壓力、接觸、身體姿勢、溫度和痛覺。脊髓損傷后，受傷的痛覺傳導束會向你的大腦發送故障信息。這有可能是因為你脊髓內損壞的電路。你將脊髓中的這種故障連接體驗為某一部分身體的疼痛。即使你可能感覺腿或手臂疼痛，神經痛卻真正來源於你的神經或脊髓。

神經痛的感覺

神經痛可以用多種方式來描述，比如：

- 灼燒
- 刺痛
- 針刺
- 四肢發麻
- 瘙癢
- 閃痛
- 擠壓
- 發冷
- 電擊

神經損傷能讓你對不痛的東西也變得敏感，僅僅是衣服在你皮膚上摩擦也會覺得痛。有時候就受了些許小傷，比如被針扎一下，可能也會變得很痛。

談談你的疼痛： 當你和你的醫生交談時，你可以使用 0 到 10 的標度來描述你的疼痛程度：



如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Gc2-2015-11-04

神經痛 (神經病理性疼痛)

Nerve Pain (Neuropathic Pain)

神經痛的部位

當你在身體的某個具體部位感到神經痛時，通常那不是真正痛源。與割傷或擦傷不同，神經痛發生在受傷的神經內，而不是在你感到痛的皮膚、肌肉或關節處發生的。

一個常見的神經痛例子是當你翹二郎腿坐久了會感到腿發麻。這是因為對你膝蓋神經的壓迫。腳麻時，你會有麻木和針扎的感覺。

另一個例子是打到手肘尺骨的感覺。你真正打到的是你的尺骨神經。打到這根神經會讓你感到發麻、發木，手腕附近和小指覺得燒灼。這是因為手部有一部分是通過尺骨神經與你的大腦交流的。雖然你打到的是肘部，你覺得痛感的卻是在另一個地方。

如果因脊髓損傷造成神經痛，情況也類似。不同之處在於，你脊髓內受傷的神經束不斷地向大腦發送疼痛信息。

神經痛可以發生在因脊髓損傷而喪失其它知覺的部位。你覺得痛的部位與受傷神經束曾經連接的身體部位有關。

談談你的疼痛：描述疼痛的位置，它在你身體的哪個部位開始，又在哪個部位停止？

神經痛的時間

脊髓受傷後神經痛可能不會馬上開始。可能在數週後開始，並持續數月或數年。你在意識到有神經痛時就應立即治療，這非常重要。這會有助於防止情況惡化。

嘗試觀察神經痛發生的時間模式。疼痛可能持續不斷，也可能日夜斷斷續續。某些事情可能造成疼痛或使痛覺更甚。這些包括噁心、感染、睡眠不好，甚至心情惡劣。

談談你的疼痛：讓你的醫生了解你疼痛的模式，問一下自己這些問題：

- 每天什麼時間比較痛？
- 持續多久？
- 是持續不斷，還是斷斷續續？

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc2-2015-11-04

神經痛 (神經病理性疼痛)

Nerve Pain (Neuropathic Pain)

神經痛的治療

神經痛最好用混合療法治療。你和你的醫療團隊需要找出對你最有效的藥物組合及其它療法。

神經痛的用藥

神經痛用藥于其它類型的疼痛不一樣。用於治療炎症、頭痛和一般性傷害的止痛藥對治療神經痛不是很好。有幾種神經痛藥物可供你的醫生嘗試。不同的人對這些藥物有不同的反應。可能需要花些時間才能找到適合你的藥物和劑量。要有耐心。有時候需要數天才會感到藥物的效果。

- Pregabalin (Lyrica) 和 Gabapentin (Neurontin)往往是首先試用的藥物。它們都是抗驚厥藥物（抗癲癇），也對治療神經痛有幫助。
- 某些特定的抗抑鬱藥(例如, Amitryptiline)也對某些人的神經痛治療有效。

醫生還可能給你開短效止痛藥，你可以在需要時服用。這些藥被稱為急性藥。這是給你在疼痛突然發作或疼痛劇烈時（急性疼痛）服用的。

其它治療方案

針灸和 TENS(經皮神經電刺激)療法有助於減緩神經痛。運動也有助於減輕長期疼痛。諮詢你的治療師什麼對你有用。

應對長期神經痛

你的疼痛靠藥物和其它療法可能不能完全消失。學習如何應對疼痛可以減少它對你生活的影響程度。放鬆、冥想和壓力管理都會有幫助。參與社會和娛樂活動也有幫助。有許多對付疼痛的治療方案。要了解更多信息，請查閱 [Spinal Cord Essentials 應對長期疼痛](#) 講義。

使用疼痛日記: 如果你每天都痛，嘗試保持一本疼痛日記。這有助於你記憶過去數天或數星期發生的事情，也能幫助你的醫生通過它了解治療的效果。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Gc2-2015-11-04