

#### 4) 什麼時候要食止痛藥?

- 術後在復甦房，如痛楚程度達4分以上，病人可向護士索取額外止痛藥。
- 預防勝於治療，建議回家後三天都定時服食。
- 之後可因應疼痛程度而決定。一般若疼痛多於4分或達至“普通痛”程度，都建議服食。
- 有些痛楚雖然受到控制，但有機會在活動時出現間歇性疼痛。如已服用定時止痛藥，病人可加服其他止痛藥物來治理。
- 止痛藥物可能為你帶來副作用。大部份副作用都是輕微和短暫的。若問題持續或困擾可接觸醫護人員查詢。



## 日間手術 疼痛處理小貼士

- 深呼吸技巧
  - 雙手放在腹部上，慢慢深呼吸，吸氣肚脹，像吹脹腹中氣球，呼氣放鬆，大約一分鐘六下深呼吸。
- 減少對傷口的拉力
  - 若在咳嗽或打噴嚏時，用雙手輕輕護著腹部傷口，可減少在咳嗽或打噴嚏時對傷口的拉扯，也可減少造成的痛楚。
  - 其他部位的傷口則要留意在走動時不要太快或觸碰傷口。



#### 5) 最後，提提你一些非藥物的減輕疼痛方法：

- 放鬆心情、看電視、聽音樂、聊天、閱讀等等
- 適量伸展運動
- 放鬆技巧
  - 由頭至腳逐步慢慢收緊每組肌肉，然後放鬆。

Patient Empowerment Programme,  
New Territories West Cluster  
新界西醫院聯網 病人啟力基金

© 本刊物任何部份之資料，未經版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子、機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

2020年11月印製 第一版本



一般病人在手術後都會感受到不同程度的痛楚，我為大家介紹一下怎樣有效控制疼痛

## 1) 首先要知道有下列兩個簡易的疼痛評估方法：

### i. 數字疼痛評估量表

0表示完全無痛，而10則表示你認為最高的痛楚程度

您可選擇0至10的數字去表達不同程度的痛楚



### ii. 描述疼痛評估量表

利用“唔痛”，“微痛”，“普通痛”，“好痛”或“極痛”去表達您當時的痛楚程度



## 2) 然後要認識一下不同的止痛藥

定時服用	常見副作用	處理方法
必理痛 (Paracetamol)	在安全劑量下，極少副作用	
非類固醇消炎止痛藥 (例；布洛芬/ Ibuprofen)	若手術後短暫使用，大部分人無副作用，小部分人可能有胃部不適  在非常罕見的情況下，有些人會有機會心臟病發，中風或者腎衰竭	飽肚才服藥  如果腸胃不適，可與食物或牛奶共服  避免與其他消炎止痛藥合併使用  如大便有血或呈黑芝麻糊狀，必需停服並立即求醫

按需要時服用	常見副作用	處理方法
曲馬朵 (tramadol) 或 雙氫可待因 (DF118)	作嘔、嘔吐、暈眩、疲倦  手術後服用劑量一般不會成癮	服用止嘔藥和使用其他非藥物止痛方法

## 3) 怎樣有效地服用止痛藥？

目標：維持疼痛程度少於4或輕微痛楚

手術類形	合適的止痛藥
小型手術 (例如小型組織切除...)	定時服用2-3天： 必理痛 (Paracetamol) 或 布洛芬 (Ibuprofen)
其他手術 (例如足踝/膝關節內窺鏡檢查，小腸氣修補，靜脈曲張手術，微創膽囊切除..)	<b>定時服用2-3天：</b> 必理痛 (Paracetamol) 和 布洛芬 (Ibuprofen)  如服用定時止痛藥後一小時仍感到疼痛，可另加需要時服的止痛藥  <b>需要時服用：</b> 曲馬朵 (tramadol) 或 雙氫可待因 (DF118)

