

癌症治疗后的慢性疼痛

无论是来自癌症本身还是疗程，疼痛是常见的。通常在治疗结束后，疼痛会消失。然而，即使某些病人处于缓解期或已完成治疗，他们依然会被癌症和治疗的副作用影响，感到疼痛。癌症康复者可能因各种原因而感到长期疼痛，例如由放射治疗、手术、某些化疗药物或皮质类固醇引起的骨骼、关节或神经损伤。

急性和慢性疼痛有什么区别？

急性疼痛通常由疾病（例如癌症）、损伤或手术引致，一般会在一定时间内消失。急性疼痛是受伤或生病时的迹象，使我们知道要保护自己。

慢性疼痛在疾病或损伤康复后依然持续。慢性疼痛是一个问题，因为疼痛持续的时间越长，它可能变得越复杂，特别是它可能影响幸存者的生活质量。

疼痛非常复杂

医学界过去认为人的疼痛与身体损伤程度成正比。现在健康服务提供者发现疼痛会受个人的身体、情感和认知因素影响。

近年一些大脑研究证实，慢性疼痛涉及许多机制。疼痛的感觉是由大脑的不同区域交换信息造成。这些研究也使我们了解，当身体发送和接收疼痛信号的方式发生变化，即使伤口已痊愈，疼痛或仍会持续。

医学界已经了解到不同的人会以不同方式感知疼痛。这些差异可以在大脑成像研究中看到，当人们为疼痛或「刺激」评分，即使接受相同的刺激，有些人似乎十分敏感，有些人可能只报告轻微疼痛。虽然这些差异是天生的，但环境因素也往往起着重要的作用。诸如年龄，性别，发育水平，家庭和文化传统，先前的疼痛经历以及受伤情况等因素都会影响癌症幸存者对疼痛的理解、体验和应对。

疼痛与心理健康

心理因素对每个人感受到的痛苦和不安程度都有影响。此外，其他因素如家庭或工作环境，也会影响人应对疼痛的能力。

儿童、青少年和年轻成人癌症治疗后的健康生活

对于持续数月甚至数年的慢性疼痛，如果癌症康复者没有办法以正确的方式应对疼痛，他们就有可能变得越来越沮丧。疼痛或会令康复者感到沮丧和愤怒，特别是当疼痛阻碍他们享受喜爱的活动。若然康复者认为疼痛控制了他们的生活，他们可能会开始感到无力、自尊心低，继而避免接受挑战和成长机会。疼痛会发展成一个麻烦的循环。例如，康复者可能会抗拒散步和做运动，因为他们惧怕这样会触发他们的疼痛或使它恶化。然而，它们活动愈少，肌肉就愈弱，这可能反而会使疼痛恶化。

有时候，人们开始以恐惧的方式预测疼痛的身体感觉。他们可能会退出社交活动，以避免在公共场合应付痛苦，因而愈来愈孤立自己。抑郁、焦虑和慢性压力更可能随之而来，使疼痛加剧。这也可能导致与压力、抑郁和焦虑相关的身体变化，使疼痛更易出现。

如何治疗疼痛？

幸运的是，我们有办法应对慢性疼痛。慢性疼痛可以用药物治疗、进行行为治疗（如放松或冥想），或两者结合使用。非药物治疗可与药物一起用于舒缓癌症治疗期间和治疗后的疼痛。对慢性疼痛患者的研究显示，疼痛应对的训练可以帮助增强病人自信心，并减少疼痛的痛苦。改变应对疼痛的方法以及病人对疼痛的看法，都能使病人变得积极，例如：增加运动量、改善活动的步调、更依时服药和参与更多社交活动。

行为治疗可以帮助治疗和应对疼痛，具体的技巧包括放松、冥想、意象松弛练习、分散注意力、改变思维，以及改变关于疼痛及其含义的想法和信念。其他有效的方法有互助小组、按摩、音乐和针对疼痛管理和行为改变咨询。

有关慢性疼痛的更多信息，请访问：www.americinpainsociety.org

由美国加利福尼亚州杜阿尔特City of Hope Comprehensive Cancer Center的Sunita K. Patel博士撰写。

由Scott Hawkins 社会工作硕士; Wendy Landier博士, 儿科护士; 和 Joan Darling博士共同审阅。

简体中文的翻译由广州妇女儿童医疗中心血液肿瘤科提供。

有关儿童癌症康复者的其他健康信息，请访问：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整个Health Links系列中，术语“儿童癌症”用于指定儿童期、青春期或成年早期可能发生的儿科癌症。Health Link 旨在为儿科癌症的康复者提供健康信息，无论癌症是发生在童年、青春期还是成年早期。

免责声明和所有权声明

晚期效应指南和 Health Link 简介：儿童、青少年和年轻成人癌症康复者的长期随访指南和随附的 Health Link 是由儿童肿瘤学组制定，当中包括晚期效应委员会和护理学科的共同合作，由儿童肿瘤学组长期随访指南核心委员会及其相关工作组维护和更新。

致癌症患者（若患者是儿童，致他们的父母或法定监护人）：如果你对医疗状况有任何疑问，请咨询医生或其他合格医疗服务提供商，不要依赖信息内容。儿童肿瘤学组是一个研究机构，并不提供个性化的医疗护理或治疗。

致医生和其他医疗服务提供商：信息内容并非旨在取代你的独立临床判断，医疗建议、或排除其他合法的筛查，健康咨询或儿童癌症治疗特定并发症干预的标准。信息内容也不打算排除其他合理的替代性后续程序。信息内容是出于礼节而提供的，但并不是评估儿童癌症康复者的唯一指导来源。儿童肿瘤组明白每个患者护理的决策都是患者、家属和医疗保健提供者的特权。

任何特定的测试，产品或程序均不由信息内容、儿童肿瘤学组或附属方或儿童肿瘤学组成员认可。

不声称准确性或完整性：尽管儿童肿瘤学组已尽一切努力确保信息内容在发布之日是准确和完整的，但对于内容的准确性、可靠性、完整性、相关性或及时性不做任何明示或暗示的保证或陈述。

对儿童肿瘤组和相关方的部分责任/对儿童肿瘤组及相关方免于承担赔偿责任的免责声明：儿童肿瘤组或其任何关联方或其成员对因使用、审查或访问信息内容而造成的损失不承担任何责任。你同意以下免责条款：(i) “免责方”包括信息内容的作者和贡献者，所有官员、董事、代表、员工、代理人以及儿童肿瘤组和附属组织的成员；(ii) 通过使用、审查或访问信息内容，你同意自费处理任何和来自使用，审查或访问信息内容的所有因素，诉讼原因，诉讼或要求造成的所有损失，责任或损害（包括律师费和费用），并同意免责和维护免责方，免“免责方”承担赔偿责任。

所有权：信息内容受到美国和全球版权法和其他知识产权法的保护。儿童肿瘤学组保留信息内容的移动版和其他权利、所有权和利益，并主张法律规定的知识产权。你在此同意帮助儿童肿瘤学组保护所有版权和知识产权，以便儿童肿瘤学小组在以后采取额外行动，其中包括签署同意书和法律文件以及限制信息内容的传播或复制。