

癌症治療後的慢性疼痛

無論是來自癌症本身還是療程，疼痛是常見的。通常在治療結束後，疼痛會消失。然而，即使某些病人處於緩解期或已完成治療，他們依然會被癌症和治療的副作用影響，感到疼痛。癌症康復者可能因各種原因而感到長期疼痛，例如由放射治療、手術、某些化療藥物或皮質類固醇引起的骨骼、關節或神經損傷。

急性和慢性疼痛有什麼區別？

急性疼痛通常由疾病（例如癌症）、損傷或手術引致，一般會在一定時間內消失。急性疼痛是受傷或生病時的跡象，使我們知道要保護自己。

慢性疼痛在疾病或損傷康復後依然持續。疼痛愈持久就愈複雜，甚至會影響康復者的生活質素，所以值得我們關注。

疼痛非常複雜

醫學界過去認為人的疼痛與身體損傷程度成正比。現在我們發現疼痛會受個人的身體、情感和認知因素影響。近年一些大腦研究證實，慢性疼痛涉及許多機制。疼痛的感覺是由大腦的不同區域交換信息造成。這些研究也使我們了解，當身體發送和接收疼痛信號的方式發生變化，即使傷口已痊癒，疼痛或仍會持續。

醫學界已經了解到不同的人會以不同方式感知疼痛。這些差異可以在大腦成像研究中看到，當人們為疼痛或「刺激」評分，即使接受相同的刺激，有些人似乎十分敏感，有些人可能只報告輕微疼痛。雖然這些差異是天生的，但環境因素也往往起著重要的作用。諸如年齡，性別，發育水平，家庭和文化傳統，先前的疼痛經歷以及受傷情況等因素都有助於癌症康復者如何解釋、體驗和應對疼痛。

疼痛與心理健康

心理因素對每個人感受到的痛苦和不安程度都有影響。此外，其他因素如家庭或工作環境，也會影響人應對疼痛的能力。

兒童、青少年和年輕成人癌症治療後的健康生活

對於持續連年的慢性疼痛，如果癌症康復者沒有辦法以正確的方式應對疼痛，他們就有可能變得越來越沮喪。疼痛或會令康復者感到沮喪和憤怒，特別是如果疼痛阻礙他們享受喜愛的活動。若然康復者認為疼痛控制了他們的生活，他們可能會開始感到無力感、自尊心低，繼而避免接受挑戰和成長機會。疼痛會發展成一個棘手的周期。例如，康復者可能會抗拒散步和做運動，因為他們懼怕這樣會觸發他們的痛足或使它惡化。然而，它們活動愈少，肌肉就愈弱，這可能會使疼痛惡化。

有時候，人們開始以恐懼的方式預測疼痛的身體感覺。他們可能會退出社交活動，以避免在公共場合應付痛苦，因而愈來愈孤立自己。抑鬱、焦慮和慢性壓力更可能隨之而來，使疼痛加劇。這也可能導致與壓力、抑鬱和焦慮相關的身體變化，使疼痛更易出現。

如何治療疼痛？

幸運的是，我們有辦法應對慢性疼痛。慢性疼痛可以用藥物治療、進行行為治療（如放鬆或冥想），或兩者結合使用。非藥物治療可與藥物一起用於舒緩癌症治療期間和治療後的疼痛。研究顯示，疼痛應對的訓練可以幫助增強病人自信心，並減少疼痛的痛苦。改變應對疼痛的方法以及病人對疼痛的看法，都能使病人變得積極，例如：增加運動量、改善活動的步調、更依時服藥和參與更多社交活動。

行為治療可以幫助應對疼痛，其中包括放鬆、冥想、意象鬆弛練習、分心、改變思維，以及改變關於疼痛的想法和信念。其他有效的方法有互助小組、按摩、音樂和針對疼痛管理和行為改變諮詢。

有關慢性疼痛的更多信息，請訪問：www.americanpainsociety.org

由美國加利福尼亞州杜阿爾特City of Hope Comprehensive Cancer Center的Sunita K. Patel博士撰寫。

由Scott Hawkins 社會工作碩士; Wendy Landier博士, 兒科護士; 和 Joan Darling博士共同審閱。

繁體中文的翻譯是由香港中文大學醫學院的藥劑學院提供。

有關兒童癌症康復者的其他健康信息，請訪問：

www.survivorshipguidelines.org

注意：在整個Health Links系列中，術語“兒童癌症”用於指定兒童期、青春期或成年早期可能發生的兒科癌症。Health Link 旨在為兒科癌症的康復者提供健康信息，無論癌症是發生在童年、青春期還是成年早期。

免責聲明和所有權聲明

晚期效應指南和 Health Link 簡介：兒童、青少年和年輕成人癌症康復者的長期隨訪指南和隨附的 Health Link 是由兒童腫瘤學組制定，當中包括晚期效應委員會和護理學科的合作，由兒童腫瘤學組長期隨訪指南核心委員會及其相關工作組維護和更新。

致癌症患者（若患者是兒童，致他們的父母或法定監護人）：如果你對醫療狀況有任何疑問，請諮詢醫生或其他合格醫療服務提供者，不要依賴信息內容。兒童腫瘤學組是一個研究機構，並不提供個性化的醫療護理或治療。

致醫生和其他醫療服務提供者：信息內容並非旨在取代你的獨立臨床判斷，醫療建議，或排除其他合法的篩查，健康諮詢或兒童癌症治療特定並發症干預的標準。信息內容也不打算排除其他合理的替代性後續程序。信息內容是出於禮節而提供的，但並不是評估兒童癌症康復者的唯一指導來源。兒童腫瘤學組明白每個患者護理的決策都是患者、家屬和醫療保健提供者的特權。

任何特定的測試，產品或程序均不由信息內容、兒童腫瘤學組或附屬方或兒童腫瘤學組成員認可。

不聲稱準確性或完整性：儘管兒童腫瘤學組已盡一切努力確保信息內容在發布之日是準確和完整的，但對於內容的準確性、可靠性、完整性、相關性或及時性不做任何明示或暗示的保證或陳述。

對兒童腫瘤學組和相關方的部分責任/對兒童腫瘤學組及相關方免於承擔賠償責任的免責協議：兒童腫瘤學組或其任何關聯方或其成員對因使用、審查或訪問信息內容而造成的損害不承擔任何責任。你同意以下免責條款：(i) “免責方”包括信息內容的作者和貢獻者，所有官員、董事、代表、員工、代理人以及兒童腫瘤學組和附屬組織的成員；(ii) 通過使用、審查或訪問信息內容，你同意自費處理任何和來自使用、審查或訪問信息內容的所有因素，訴訟原因，訴訟或要求造成的所有損失，責任或損害（包括律師費和費用），並同意免責和維護免責方，免“免責方”承擔賠償責任。

所有權：信息內容受到美國和全球版權法和其他知識產權法的保護。兒童腫瘤學組保留信息內容的移動版權和其他權利、所有權和利益，並主張法律規定的所有知識產權。你在此同意幫助兒童腫瘤學組保護所有版權和知識產權，以便兒童腫瘤學小組在以後採取額外行動，其中包括簽署同意書和法律文件以及限制信息內容的傳播或複製。