关于安宁疗护所使用的吗啡和其他鸦片类药物的知识

欲了解更多有关的支持与服务，
请查询: palliativecare.my

编制:

HOSPIS MALAYSIA

Palliative Care Australia

印刷赞助商:

Sime Darby YAYASAN

此手册的内容是什么？

鸦片类的药物，例如：codeine, morphine, oxycodone 和fentanyl都是用来止痛的。

这本手册能帮助您的家人或照顾者以及您本身，了解如何使用吗啡及鸦片类的药物来止痛。当您掌握了这些资料，您就可以有效地控制疼痛并继续享受生活。

目录

什么是安宁疗护？

什么是疼痛？

如何控制疼痛？

第一步：说明情况 4

第二步：选择合适的药物 6

第三步：正确使用药物 8

关于吗啡和其他鸦片类药物的知识 10

什么是安宁疗护?

安宁疗护是一种特别的护理服务。它的目标是要改善病人的生命质量， 让他们活得有尊严。 它将专注于您，您家人以及照顾者的需求。
一旦确诊后，服务就可以立刻开始。帮助您控制疼痛，是安宁疗护很重要的部分。

什么是疼痛?

疼痛是一种不愉快的感觉，是痛苦或一种困扰。任何一种疼痛， 都具有伤害力，能把您击倒。疼痛会让您变得烦躁，难以入眠，食欲下降，使得您不能活跃地享受生活。

关于疼痛的资料:

- 不是每个末期病患都会经历疼痛
- 每个人对疼痛的感受都不同，所以您疼痛的体验是独特的
- 大多数的疼痛，都能得到缓解
- 疼痛不是一成不变的。不同的时间和不同的活动会带来不同的感受。疼痛也会随着您的情绪，情感以及家庭生活而改变。

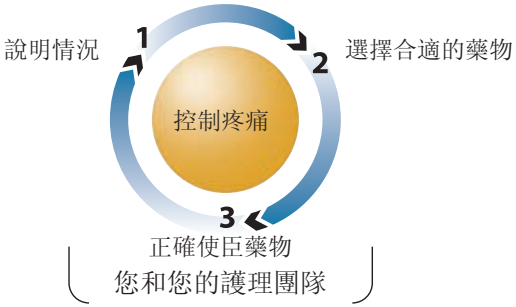
控制疼痛

在大多数的情况下，依照以下控制疼痛的三个步骤会减轻您的痛楚。虽然控制疼痛需要安宁小组的努力，但是，您却是最重要的组员。

缓解疼痛的三个步骤是：

- 说明情况
- 选择合适的药物
- 正确使用药物

第一步: 说明情况



您不需要独自面对疼痛。您的医生和护理小组会帮助您控制疼痛。最重要的是，您要坦诚地向他们说明情况，让他们了解您疼痛的真实状况。

不要想“忍耐”，等“以后”不能忍了，才使用止痛药。这样做会降低您享受生活的能力，而且将来会更加难以控制您的痛楚。

在说明的过程中，让您的照顾者和家人参与，将会很有帮助，因为他们能看到您所没有注意到的事情

告诉医生您所使用的所有药物

要避免医生开出同样的药物或开出影响您现在所使用的药物，您一定要把您所使用的所有药物都告诉医生。　包括一些不需要处方的药、草药和自然药物。

提问

假如您有疑问，请尽管提出。世上没有愚蠢的问题，所有的提问都是好问题。您可以预先写下您想到的问题，并确保得到您需要的答案。

《疼痛日记》和药单

《疼痛日记》和药单能帮助您说明病情。《疼痛日记》是利用文字（例如：轻微、中等、严重）、数字（例如：从1到10）或表情图案（大多数用于小孩子）来记录疼痛情况。药单则记录药物的名称、什么时候用药和剂量。

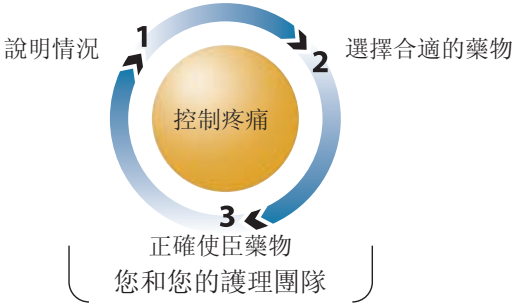
两者都能帮助您有效地控制疼痛，　因为它提供了准确的疼痛和用药情况。　它们也让您本身和您的医生、护士、家人及照顾者更容易去讨论、及了解您疼痛的情况和药物的疗效。　这种做法在更换药物时尤为重要。医生或护士会给您一本疼痛日记本和药单。

医生需要了解您疼痛的实况:

为了要明白您疼痛的实况，医生和护士会问您下列的问题：

- 您觉得哪个部位疼痛？
- 痛得多严重？
- 痛起来是什么感觉？（例如，刺痛、钝痛、抽痛、酸痛等等）
- 从什么时候开始和停止？
- 有什么会让痛楚减少及增加？
- 如果用止痛药，能减少多少痛楚？

第二步：选择合适的药物



在面对药物的选择，医生会配合您疼痛的种类、强度和频率，来选择最适合您的药。有时候您需要尝试几种，才能找到最适合您的单种药或混合药。当您有疼痛以外的症状，例如呼吸困难、腹泻或咳嗽等症状也可以使用鸦片类药物。

在制定您的疼痛控制计划时，会建议一种或多种非药物治疗方法。例如：肌肉放松、神经刺激、放射治疗或针灸等。

止痛药的种类

止痛药的两大类：

- 轻微止痛药，例如aspirin 和paracetamol
- 中、强度的止痛药，例如鸦片类止痛药

药名

所有药物都有两个名称：通用名称和商标名称。每种药物只有一个通用名称，但是假如有几间不同的公司出售，就会有不同的商标名称。

关于吗啡和其他鸦片类药物:

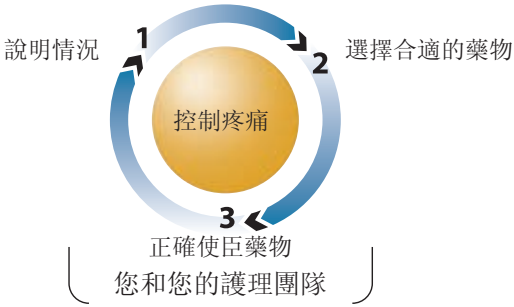
有很多不同的鸦片类药物，包括morphine, fentanyl, oxycodone和codeine。

它们不同于以下的功能：

- 发挥药效所需时间
  - 立刻
  - 延后
- 药物有效时间
  - 短暂
  - 长期 （有些药物是特别设计为缓慢释放型的，能持续一整天）
- 如何服用
  - 口服（药片、胶囊、液体或喷剂）
  - 直肠进入（栓剂）
  - 注射入皮肤、血管或肌肉（单次注射、点滴或使用药物推注器）
  - 皮肤（药贴）
- 可能出现的副作用

在选择药物时，医生会根据您的需要来配药。例如：您可能需要缓慢释放型的的止痛药，一天吃两次，能确保全天都有止痛作用。此外，您也会需要短效的止痛药，立刻缓解您额外活动时的痛楚，例如洗澡等。

第三步: 正确使用药物



第三步是要正确地使用药物。鸦片类药物的使用方式与使用其他药物是一样的。

根据处方使用药物

想获得最大的疗效，您必须根据处方规定的时间（或最接近的时间）使用药物。例如，延迟使用需要两个小时才发挥作用的止痛药，您就会因此经历原本可以避免的痛楚。

了解与管理您的药物

要想获得良好的止痛疗效，首先要了解用药的时间、方法和用药的原因。如果有任何疑问，可以向您的医生，护士或药剂师询问。要记住，所有的问题都是好问题。

此外，管理好您的药物，确保自己拥有足够的药物储备也很重要。您可以向药剂师寻求建议，要求他们把药物放在一周用药分类盒中。

药物的费用

每个病人都有不一样的医疗补贴，所以您必须向医生咨询关于您有资格申请的医药补贴。假如您无法支付药费，可以告诉您的医生，他会推荐您到可以资助的金融机构。此外，您也可以和药剂师讨论如何节省药物的开支。

如何使用鸦片类药物:

正确使用鸦片类药物的方法如下：

- 保存药物在适温的环境及儿童接触不到的地方
- 谨慎、准确地测量药物的剂量
- 了解什么时候才可以压碎、切开药片或和与其他物质混合
- 设定闹铃，帮助自己按时用药
- 记录用药的时间
- 记录药物的疗效、副作用和不正常的反应，并尽快通知医生
- 要问清楚，当您忘记或错过一次用药，应该要怎么办？--例如，应该在想起来的时候立刻补上，还是干脆等到下一轮？
- 要了解是否可以喝酒—通常，少量的喝酒是没有问题的，但酒精可能会使您更加昏昏欲睡
- 要了解您能否开车或使用机器
- 不要在没有告诉医生的情况下，故意错过或更换药物
- 把没有使用过的药物归还给药剂师

吗啡和其他鸦片类止痛药的正确信息

有些人会害怕使用鸦片类药物，因为他们认为这意味着生命即将结束。然而，减轻痛楚是改变您的生活质素，不是延长寿命。

所有药物都有副作用。鸦片类药物的副作用是可被管理的。

有时候，病人会担心鸦片类药物的副作用会比原本的痛楚更严重。其实，并非所有的病人都会经历药物的副作用，而且大多数的副作用都是短暂或可以控制的。

了解可能出现的副作用可以帮助您应对它，如下：

- 便秘—能使用轻泻剂来缓解
- 反胃及呕吐—通常是暂时的，或者可以用药来减轻
- 昏昏欲睡或神智不清—这只是在刚开始使用或增加剂量的短时间内出现
- 口干—一段时间后可以得到改善
- 皮肤发痒—一段时间后可以得到改善

要把您的副作用、严重性和症状出现的时间尽快的告诉医生。医生可以通过调整剂量或更改药物来改善您的副作用。

用来止痛的鸦片类药物是不会上瘾的

当医生选择正确的剂量来止痛，是不会令您上瘾的。只有在没有痛楚的情况下，滥用鸦片止痛药才会使人上瘾。

鸦片类药物不会掩盖您的病情进展

有些病人之所以停止使用鸦片类药物， 是因为他们担心这些药物会掩盖病情的进展，让他们无法了解自己的健康状况。其实，止痛药不会阻扰医生监测您的病情，因为他们有其他方法可以跟进您的病况。

初期的疼痛很容易得到缓解

有些病人总是等到疼痛变严重了才告知医生。但是，疼痛在初期时更容易控制。您越早通知医生关于您疼痛的状况，就越容易控制它。
如果您的止痛药效下降，只要通过调整，它们就能重新发挥作用。

病人经常会担心止痛药的效果会下降。长时间来说，您的身体会适应某种鸦片类止痛药。这就叫做《药物耐受性》。假如您所使用的药物的药效不如以前，您要告知医生。他们可以通过以下的方法，重新让止痛药发挥疗效：

- 增加剂量
- 换其他的药
- 选择不同的用药方式
- 换混合药物

发生突发性的疼痛，并不总是意味着您的疼痛计划是无效的

突发性疼痛，是在疼痛控制计划实施过程中发生的疼痛。 这可能是因为您没有按照处方定时使用药物， 或是医生需要重新复审您的用药计划。

控制疼痛能够多方面地改善您的生活

有些病人担心使用鸦片类止痛药会限制他们的生活方式。然而，限制您享受生活的是疼痛，并不是药物。要是没有疼痛，您很可能会感到更加舒服、有更多的精力，更好的胃口，可以变得更加独立。

需要更多的资料?

您最好的资讯来源就是您的医生及疗护團隊。有时候，您可能需要更多的網絡资讯來幫助病人及家屬。

以下的链接提供您更多关于病人的药物资料:

Oxycodone:
http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/Oxycodone.pdf

Fentanyl:
http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/Fentanyl.pdf

Pain Management:
http://www.palliativecareguidelines.scot.nhs.uk/documents/PainManagement.pdf

欲了解马来西亚主要的安宁疗护服务，请查询:
网页 : palliativecare.my
网址 : info@hospismalaysia.org
电话 : 603-9133 3936 (联络电话 (Hospis Malaysia) 中心)

鸣谢:

本文件的资料由 Hospis Malaysia 整理与编辑，主要讯息已获得批准并提取于澳大利亚安宁疗护所准备的“Facts About Morphine and Other Opioid Medicines in Palliative Care”。

本文件所提供的意见并不代表 Hospis Malaysia 或 Palliative Care Australia 的立场。