



疼痛的分類與測量

疼痛分類

- 急性 acute pain: 不超過6個月
- 慢性前期 prechronic pain: 介於急性與慢性疼痛之間
- 慢性疼痛 chronic pain: 牽涉生理、心理及社會等因素，其痛覺延續時間超越生理上傷口癒合時間。
 - 疼痛的依賴
 - 疼痛的酬賞

常見的疼痛

- 頭痛
- 下背痛
- 肌腱痛
- 關節痛
- 癌症疼痛
- 幻肢痛

疼痛測量

- **口頭報告**：患者的報怨
- **問卷**：將疼痛做分類與量化，其中包括疼痛前肇因素，發作時更惡化的因素，發作時減輕或解除相關症狀。
 - **疼痛性質**：針刺、燒灼、刀刺、拉緊、壓擠等
 - **疼痛強度**：0（完全不痛）~10（痛到無法忍受）
- **行為觀察**：「觀察疼痛行為」
 - **展示疼痛的特殊行為**：彎著身軀、撫摸疼痛區、沮喪、易怒、焦慮。

疼痛控制與管理

- 疼痛控制 pain control: 使個體減少疼痛的感受或疼痛出現時可以忍受。
- 疼痛管理 pain management: 利用神經、認知、行為改變等方法緩和疼痛對個體的影響，使個體在日常生活中能發揮功能。

疼痛控制與管理

- 一、藥物控制
- 二、放鬆技巧
- 三、生理回饋
- 四、針灸
- 五、分散注意力

疼痛控制與管理

藥物控制:

阻斷神經傳遞，使個體不會產生痛覺。

- **阿斯匹靈** Aspirin: 無成癮性、可用於全身
- **普拿疼** Panadol: 藥效快、長期過量使用會對腎臟和肝臟造成損害。
- 1. **鴉片類物質** Opiate: 易產生耐藥性、具成癮性。

疼痛控制與管理

放鬆技巧：

降低緊張與焦慮的程度，讓個人達到隨時隨地可以自主的放鬆，而不需要長期依賴藥物。

- 漸進式放鬆 progressive relaxation method
- 冥想式放鬆 meditative relaxation
- 引導式放鬆 guided imagery
- 正唸式放鬆 mindfulness meditation
- 其他：太極、瑜珈、氣功等

疼痛控制與管理

生理回饋biofeedback:

藉由儀器測量，將生理反應的變化回饋給當事人，經過練習後嘗試達到控制原本無法控制生理反應的目的。

- 肌電圖生理回饋
- 膚溫生理回饋
- 呼吸頻率生理回饋

疼痛控制與管理

針灸 acupuncture: 利用細針刺激穴位

分散注意力 distraction:

- 保持忙碌
- 做自己喜歡的事
- 搭配其他疼痛控制技巧

疼痛控制之日常運用

- 老人照護：**次級收穫** secondary gain: 希望得到他人更多的關懷、注意與照顧。
- 親子教育：利用正增強與負增強的方式
 - **正增強** - 一種籌賞
 - **負增強** - 任何當事人不喜歡的刺激，行為出現後移除。
- 削弱不要的行為
 - 相關的人配合執行
 - 一次對一個行為矯正
 - 貫徹執行
- 增強好的行為：維持改變後的行為

慢性疼痛管理

- 一、出始評估
- 二、個別治療
- 三、疼痛管理多重控制方法
- 四、家庭問題
- 五、預防復發
- 六、對於疼痛管理方案的評估

慢性疼痛管理

慢性疼痛管理方案並不只給予希望，而是透過患者自己能夠實際控制疼痛、帶來信心，以減少對疼痛的依賴和沮喪。

壓力與健康

壓力的定義

- 壓力是刺激：壓力令人產生負面反應的刺激。
 - 壓力源 stressor：引起壓力的事件
- 壓力是反應：壓力源讓人產生負面反應的狀態。
 - 生理反應：心跳加速、手腳發抖、口乾舌燥
 - 心理反應：害怕、不安、焦慮、憂鬱
- 1. 壓力是歷程：壓力所產生的反應取決於個人。

壓力的種類

壓力產生的效應

- **劣質壓力**:長期而言會產生負面、消極、與不好的結果。Ex:失業、離婚、生病。
- **良質壓力**:長期而言會產生正面、積極、與順遂的結果。 Ex:新職、結婚等。

壓力對個體的負荷程度

- **過度壓力**:超過個體所能容忍且會造成嚴重後果
 1. **輕度壓力**:個體可容忍，可以處理。

壓力的種類

個人對壓力的反應水準

- **輕壓力**: 使人變警覺、機智
- **中壓力**: 會對生活產生擾亂
- **重壓力**: 令人抑制行為、冷漠和僵化

壓力事件的性質

- **正面事件壓力**: 壓力源是美好的 ex: 結婚
- 1. **負面事件壓力**: 壓力源是不好的 ex: 離婚

壓力的種類

壓力的影響時間

- **短期壓力**: 時間短暫的壓力 ex: 罰單
- **持續壓力**: 長期的壓力; 源自於眾多單一生活事件的組合。
 - 身體健康壓力源
 - 工作壓力源
 - 兒女壓力源
 - 財政壓力源
 - 朋友壓力源
 - 伴侶壓力源
 - 婚姻構成之家族壓力源
 - 家庭與鄰居壓力源

壓力源

- 客觀壓力源：可觀察的外在因素。
- 主觀壓力源：難以觀察或無法捉摸的個人因素。

客觀壓力源

- 挫折：
 - 延遲 - 無法在特定時間內達成行為
 - 缺乏資源 - 無法開名車
 - 遺失 - 重要人離去
 - 失敗 - 失望
 - 差別待遇 - 不公平對待
- 衝突：
 - 雙趨衝突 - 面對2個喜歡的目標
 - 雙避衝突 - 面對2個不喜歡的目標
 - 趨避衝突 - 1喜歡1不喜歡
 - 多重趨避衝突 - 2個以上趨避
- 改變
- 日常瑣事

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/727141113064010002>