



Canadian  
Cancer  
Society

# 緩解疼痛

癌症患者指南



1 888 939-3333 | [cancer.ca](https://cancer.ca)

謹向與我們分享親身經歷的人士致謝。為保護他們的隱私，在征得本人同意後，我們在文中將其真實姓名隱去，但要求以真姓名示人者除外。

# 目錄

<b>2</b>	<b>引言</b>
3	治療疼痛是治療癌症的重要部分
<b>4</b>	<b>什麼是疼痛？</b>
4	什麼引起疼痛？
6	不同類型的疼痛
7	急性、慢性和突破性疼痛
<b>9</b>	<b>管理疼痛</b>
10	談論你的疼痛
12	找到合適的治療方法
<b>15</b>	<b>你的感受和疼痛</b>
16	獲得支持
<b>19</b>	<b>治療疼痛的藥物</b>
20	適用於輕度至中度疼痛 — 非鴉片類藥物
21	適用於中度至重度疼痛 — 鴉片類藥物
26	其他藥物
27	服用止痛藥的方法
30	服用止痛藥的常見擔憂
<b>32</b>	<b>管理疼痛的其他方法</b>
32	癌症治療
33	神經傳導阻滯
33	輔助療法
<b>35</b>	<b>繼續生活</b>
<b>37</b>	<b>資源</b>
37	加拿大防癌協會

# 引言

如果你已經被診斷患有癌症，你可能會擔心疼痛。如果你感到疼痛，你就會知道應對這疼痛是多麼困難。疼痛會影響你的情緒、睡眠、食慾、人際關係，以及忍受癌症治療的能力。但不要失去希望。

癌症患者並不總是有疼痛。如果癌症確實給你帶來疼痛，通常可以通過藥物和其他治療來控制或減少癌症疼痛，這樣你就可以感覺好一些，更善對生活。

你的醫療團隊將幫助你找到應對疼痛的最佳方法。

本手冊旨在幫助你瞭解癌症疼痛。手冊涉及到：

- 疼痛的原因和類型
- 管理疼痛的方法
- 疼痛的情感方面
- 不同種類的藥物以及如何服用它們
- 控制疼痛的醫學治療
- 輔助療法
- 獲得支持的資源

在本手冊中，你會聽到一些加拿大人的講述，你現在所面對的他們都曾經歷過。他們的故事也許與你的不盡相同。但他們的話語會讓你明白，自己並非孤軍作戰。

## 治療疼痛是治療癌症的重要部分

治療疼痛是癌症治療整體的重要組成部分。但是有些人可能認為癌症必然會伴隨疼痛。你可能認為服用止痛藥會干擾其他治療，或者使人很難知道治療是否有效。你可能會擔心：專注於疼痛會分散醫生對癌症的治療工作。或者你可能認為你的疼痛不足以妨礙你做任何事情。

但是，你在癌症旅程中並非必需有疼痛。服用止痛藥不會影響你的治療，也不會妨礙醫生判斷你的治療是否在產生效果。事實上，它可能會幫助你更好地應對治療。

“ 歸根到底，它終結為一個有意識的選擇：或者生活在疼痛中，或者能夠做我需要做的事情，做那些滿足我心靈需求的事情。最終的結果是：我選擇了做那些滿足我心靈需求的事情。~ 凱爾西



## 什麼是疼痛？

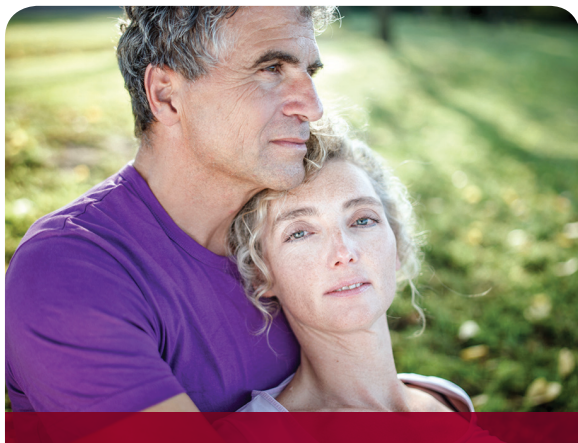
疼痛不只是感到疼。它同時令人感到不舒服和不安。當你處於疼痛狀態時，抗擊癌症或進行日常活動可能更困難。而且因為疼痛是你無法看到的，所以其他人很難理解你正在經歷的事情。

“如果你看著我，你永遠不會認為我生病了。我沒有任何傷疤。但是我很疼痛，我步行走不了多遠。所以有時人們很難理解。你必須向他們解釋你能做什麼和不能做什麼。有時我必須告訴別人：‘我是癌症倖存者。’ ~ 賈馬爾

每個人對疼痛的感受都是不同的。你感受到多少疼痛取決於不同的事情，比如癌症在你體內的位置，它的階段，你得到的治療類型以及你如何應對它。瞭解導致疼痛的原因、疼痛類型及其模式可以幫助你預防或減輕疼痛。

## 什麼引起疼痛？

癌症疼痛的起因可能是癌症本身、醫學檢查或程序以及治療。你的醫療團隊需要瞭解導致你疼痛的原因，以便為你提供幫助。



“

我告訴人們馬上和他們的醫生談談。告訴他們你的感受，不要把這些感受掩蓋起來。如果疼痛讓你感到筋疲力盡，讓他們看到實情，告訴他們真相。把所有東西攤到桌子上。如果你想哭，就哭出來。你必須100%透明，最大限度地向他們展示你的感受。這是唯一有效的方法。

~ 伊莎貝爾

### **腫瘤造成的疼痛**

癌症腫瘤在生長時會引起疼痛并壓迫周圍區域。例如，如果腫瘤壓在骨骼、神經或器官（如胃）上，就會引起疼痛。腫瘤還可以阻止血液流動，並可以堵塞體內的器官或管道，如結腸。通過手術或其他治療，如化學療法或放射治療，來消除或縮小腫瘤，通常可以幫助緩解這類疼痛。

### **醫學檢查帶來的疼痛**

一些用於發現癌症或瞭解治療效果的檢查可能會讓人感到疼痛。有些人害怕進行這些檢查。如果你擔心，請在檢查前詢問你的醫生是否可以減輕或預防疼痛。

“

我的心理學家教我一種忍受針頭的催眠技術。我深吸一口氣，然後選擇別的東西來聚焦我的注意力。有時只需找個話題，與那些即將對我用針的技術人員聊天，以至於我忘記了他們實際在做什麼。從前，當他們把針扎入時，我可以感覺到我的身體馬上僵硬，預期疼痛的到來。但實際上疼痛並不是那麼糟糕。我的意思是，針頭并不好玩。靜脈注射並不好玩，但疼痛就在那裡一小會兒。一旦扎針完成或靜脈管插入，就不再感到疼了。~ 凱爾西

## 治療疼痛

化療、放射治療和手術等治療可能會導致疼痛。例如，移除腫瘤的手術造成的切口（刀口）或疤痕會帶來疼痛。一些化療藥物引起疼痛，如手或腳麻木或刺痛、口腔潰瘍、嘔吐或腹瀉。放射治療也會引起疼痛，這取決於所治療身體的部位。

癌症治療引起的疼痛可能令人難以接受——這些療法應該讓你感覺好一些，而不是更糟。幸運的是，治療結束後，治療帶來的大部分疼痛都會消失。但對某些人來說，疼痛可能持續很長時間。

“ 即使我做乳房切除術時，我甚至都沒有服用任何止痛藥之類的東西，因為它沒有讓我感到疼。化療也沒有讓我感到疼。只是在放射治療後我感到艱難。治療給我造成了皮膚灼傷和肌肉組織損傷。這很疼痛。我的物理治療師正在努力幫助讓肌肉組織放鬆從而減輕疼痛。 ~ 伊莎貝爾

## 不同類型的疼痛

可以根據疼痛的原因以及它所影響的身體部位來描述疼痛。

**骨痛**是當癌症擴散到骨骼時會出現的疼痛。它可能發生在骨骼的一個或多個區域，並且通常感覺疼、反應遲緩或抽痛。

**軟組織疼痛**是由器官或肌肉的損傷引起的。它通常被描述為劇烈、疼或抽痛。

**器官疼痛**始於小腸或大腸等內臟器官。通常很難描述或找到這種疼痛的根源。它可能與其他症狀如噁心和出汗有關。



**神經疼痛**是由神經或脊髓的壓力或神經損傷引起的。它可以被描述為灼痛或刺痛。你可能在手術、放射治療或化療後出現神經疼痛。

**幻痛**是指你已經失去了某個身體部位，但仍然感到那個身體部位的疼痛。例如，為治療乳癌，通過手術切除了乳房，但你可能仍然會感到乳房疼痛。

## **急性、慢性和突破性疼痛**

通常根據持續時間和發生時間來描述疼痛。疼痛可以是急性的、慢性的或突破性的。

### **急性疼痛**

急性疼痛開始很快，持續時間很短。它可以是輕微的或嚴重的。急性疼痛通常是由身體受傷引起的——例如，如果你用刀割傷手指。在癌症治療中，手術或針刺引起的疼痛是急性疼痛的一個例子。隨著傷勢癒合，疼痛通常會消失。

### **慢性疼痛**

慢性疼痛持續很長時間，從輕微到嚴重，各種情形都有。它可能從急性疼痛開始，並繼續轉為慢性疼痛。患有慢性疼痛的人可能一直疼痛，或者疼痛可能來來去去。長時間處於不斷的疼痛之中，在身體上和情感上可能讓人感到非常艱難。

### **突破性疼痛**

你有時可能會有“突破”常規劑量藥物控制的疼痛。這種突破性的疼痛可以很快開始，持續幾分鐘或幾個小時。有不同類型的突破性疼痛。

**特定活動造成的疼痛**是由某項活動引起的。為了防止特定活動造成的疼痛，你的醫療團隊可能會建議你在開始導致疼痛的活動之前服用某種藥物（例如，在預約的物理治療之前或長距離散步之前）。或者他們可能會建議改變活動的方式，以減少疼痛。

“ 我不能像以前一樣把車上的積雪除掉。那樣移動我的手臂太疼痛了。我和一位人機協調治療師一起找到了特殊的方法去做那件事。現在我有一把大掃帚，我固定我的手臂，移動我的整個身體，將雪從車上掃除。那個樣子很有趣，幾乎可以拍個YouTube視頻播放，但那樣可以完成工作。~ 伊莎貝爾

**自發性疼痛**沒有明顯的原因而發生，並且可以突然開始，即使你沒有做任何事情導致它發生。這種疼痛可能有不同的原因。你的醫療團隊可能會建議使用速效藥或可預防疼痛的藥物。

**劑量效用終點性疼痛**是在預定使用下一次劑量之前，上一次劑量效用消失之時發生的。例如，你可能服用一種能控制疼痛12小時的藥物，但疼痛在10小時後復發。為了控制劑量效用終點性疼痛，你的醫療團隊可能會建議改變你的劑量或藥物種類。

“ 這種藥的效用持續了4個小時，這是極限。一旦超過這個時間，疼痛都會回來。它會在大約第3個小時開始——我會感覺到它在回來，比如感覺到疼痛程度再次開始攀升，到第4個小時的時候，感覺非常不舒服。有些時候，當我需要一些東西來應對它的時候，我會服用含可待因的非處方藥。~ 帕斯卡

## 管理疼痛

人們以不同的方式管理疼痛。有些人主要依靠止痛藥，而其他人則願意嘗試輔助療法，如靜坐冥想或針灸。許多人希望盡可能地減輕他們的疼痛，而其他人則想只要足以應付工作、鍛煉或“度過一天”即可——即使這意味著生活中伴隨著一些疼痛。而你的需求會隨著時間的推移而改變。

對於大多數患有癌症的人來說，大多數情況下可以控制疼痛。一些癌症治療中心有專門的疼痛醫護團隊，他們共同努力控制你的疼痛。其他中心或醫院可能沒有特殊的疼痛控制團隊。你的醫療團隊可能包括：

- 醫生 — 家庭醫生、腫瘤科醫生、疼痛專家、紓緩護理專家、精神科醫生
- 護士 — 例如，高級執業護士或臨床護士專家
- 社會工作者
- 心理學家或輔導員
- 物理治療師
- 職業理療師
- 營養師
- 藥劑師
- 精神護理工作者



如果你不確定與誰談論你的疼痛，請從你醫療團隊中你信賴的人開始——例如你的家庭醫、護士或社會工作者。

“ 當你走進那些標明為“癌症中心”的大門時，這是一種非常可怕的感覺，而且你不確定自己會面對什麼。但迎接我的是微笑的面龐。你可以馬上看到這些人關心你的感情反應和你的感受經歷，只要是他們能做的，他們都會願意幫助你。 ~ 帕斯卡

## 談論你的疼痛

別人真的很難理解你的疼痛。疼痛不是你能看到的，而且很難描述。通常，醫療團隊治療疼痛的第一步是瞭解更多信息。這被稱為疼痛評估。在疼痛評估期間，你的醫療團隊會請你描述你的疼痛。例如：

- 你身體哪裡感到疼痛？
- 疼痛什麼時候開始？你知道可能是什麼造成的嗎？它開始時你在做什麼？
- 疼痛感覺如何——是隱疼、劇疼、灼疼、針疼或扎疼？
- 從0到10，零等於沒有疼痛，10是可以想像的最強烈的疼痛，那麼疼痛有多強？
- 疼痛持續多久？
- 有什麼能讓它好受一些——例如，躺下、走路、熱敷還是冰敷？
- 有什麼會讓它更加難受——例如，坐著還是站著？白天或晚上疼痛是好受一些還是更加難受？
- 疼痛如何影響你的日常生活？疼痛是否會擾亂你的睡眠或妨礙你進食？

- 你為疼痛正在服用哪些藥物？你為疼痛正在接受哪些治療？這些治療效果如何？你的疼痛得到足夠的緩解嗎？緩解能持續多久？在下次藥物劑量服用之前，上一次的藥物劑量是否已經失去藥效？
- 你的藥物有任何副作用嗎？你如何應對它們？
- 你有任何突破性疼痛嗎？如果有的話，一天多少次？它什麼時候發生？它能持續多久？有什麼能讓她變得更好受一些嗎？

你的醫療團隊還會詢問你以往疼痛和服用止痛藥的病史。他們想瞭解你過去的疼痛、你如何應對疼痛、你服用的藥物以及它們的效果。他們還會詢問你現在服用的藥物，包括維生素、礦物質、草藥和非處方藥，以及之前使用的任何藥物，包括處方藥、娛樂（街頭）藥物以及酒精和煙草。談論其中的一些話題可能很難，但談論它們可以為你的團隊提供安全治療疼痛所需的重要信息。

“誠實地讓你的醫療團隊瞭解你的狀況或你的感受，以便你可以與團隊一起合作努力。不要只是說“好的，這感覺還可以”，或“這大致有些效果”。維護自己的主張時不要感到為難。你必須誠實並告訴他們，因為他們不知道。他們沒有身處你的處境下。 ~ 凱爾西

你的疼痛評估還包括體檢，可能包括不同的醫學或診斷測試，以找出你疼痛的原因。

## 追蹤記錄你的疼痛

疼痛日記可以追蹤記錄你的疼痛、你服用的藥物以及藥物的效果。追蹤記錄你的疼痛可以幫助你瞭解疼痛得到緩解或變得更糟的原因。

“ 我把所有內容記錄在同一個地方，關於我的疼痛、我遇到的所有問題、所有我無法做的事情，並且我不斷更新這些記錄。我記錄事實和事件。我檢查變化，看看症狀是否正在復發，是否正在改善等。我把這些變化與藥物服用情況聯繫起來。我帶著記錄去參加與醫生的所有約診。我總是給他們一份副本，它記錄著我目前的狀況和我的感受。這一切都記錄在裡面。我發現這是與他們溝通的最佳方式。我的記錄也在紙上，而不僅僅只是他們自己的筆記。

~ 伊莎貝爾

## 找到合適的治療方法

可能需要幾個小時或幾天——甚至幾週或幾個月——才能找到控制疼痛的正確治療方法。如果它不能立即起作用，那可能令人沮喪和不安。但盡量不要失去希望——繼續與你的醫療團隊合作，以獲得你所需的疼痛緩解。如果你的疼痛仍然難以控制，可以詢問你的社區是否有可以約診的疼痛專家，並查詢預約的等候時間。

“ 你必須非常執著。這需要很多嘗試。我嘗試了很多藥物，而嘗試所有這些藥物也有很多副作用。所以我覺得自己像一隻實驗室的小白鼠，但我沒有什麼可失去的。現實情況是：我要么仍然疼痛，要么疼痛可能會緩解一點點。這是反複差異試驗的一部分，直到我們找到了有效的方法。

~ 伊莎貝爾

你的疼痛管理方式可能會隨著你的需求變化而變化。例如，你可能會發現，隨著時間的推移，你通常的藥物劑量不再能很好地控制你的疼痛，或控制疼痛的時間不如以前那樣長。你可能有更多突破性疼痛或令人不舒服的副作用。

或者你可能會發現，隨著時間的推移，你的疼痛緩解了，你需要較少的藥物來控制它。如果你的疼痛控制治療效果不佳，或者不再有效，請不要放棄——與你的醫療團隊交談。通常需要嘗試另外的劑量、治療方法或藥物。

### 盡量在疼痛加劇之前停止疼痛

有時人們要等到疼痛嚴重或難以忍受時才開始服用藥物。其實疼痛在輕微階段更容易控制。如果你拖延治療：

- 你的疼痛會變得更糟。
- 疼痛可能需要更長時間才能好轉或消失。
- 你可能需要更大劑量才能控制疼痛。

如果你的疼痛在服用下次預定的藥物劑量之前加劇或復發，請諮詢你的醫生。你的劑量可能需要加以調整。

### > 管理你的疼痛時請注意下列提示

- 如果你服用止痛藥有任何副作用，請告訴你的醫療團隊。許多人因為副作用而停止服藥，但這些副作用通常是可以管控的。
- 在停止任何處方藥之前，請諮詢你的醫療團隊。對於某些類型的止痛藥，你的醫生會慢慢減少你服用的劑量，直到你可以完全停止服用。突然停止服用某些藥物可能會導致令人不舒服的副作用。
- 如有可能，繼續你的日常鍛煉或在日常活動中添加一些鍛煉。散步、游泳和瑜伽都是溫和的活動，可以幫助你感覺更好，減輕你的疼痛。

“ 瑜伽很棒。能夠單腳站立，擺出孩子或戰士的姿勢，隨著時間的推移，能感覺我的身體變得強壯，這些能力讓我獲得自信——而這帶來了很多治療效果，進一步極大地幫助增強了我的自信心。 ~ 賈馬爾



- 盡量保持充足的睡眠。按照用藥說明服用止痛藥，並保持活躍狀態，可以幫助你更容易地休息。
- 每次與醫生約診時，請帶上所有你服用藥物和營養補品的清單。這樣，你的醫療團隊可以確保這些組合對你來說是安全的。一些處方藥和非處方藥，以及維生素、草藥或營養補品或酒精等，會影響你服用止痛藥的效果。
- 讓你的朋友和家人幫忙。他們可以追蹤記錄你的藥物和劑量，更新你的疼痛日記，並與你一起去醫生約診，討論你的管理方式。

“

我生活中有那麼多跑步者都為我奔跑——跑馬拉松。所以，去年夏天，我開始跑步了。你知道，穩穩而緩慢地跑，我有很棒的跑步者支持我。有些日子我跑得很好，而也有一些糟糕的日子。我不能每天跑步，但是我每週出去3次，其間也做很多伸展運動和瑜伽。是的，我生活在疼痛之中，但今年我已經完成了4次半程馬拉松賽，還有一次三萬米賽，並且我在秋季將再參加2場比賽，因為聽著：癌症無法獲勝。 ~ 賈馬爾

## 患有晚期癌症的生活

我們使用晚期癌症這一術語來描述不太可能治癒的癌症。如果治愈不太可能的話，護理的重點會在身體、情感和實用方面發生變化。疼痛是許多人在被診斷為晚期癌症後最擔心的症狀。與你的醫療團隊討論如何通過舒緩護理來控制疼痛。

舒緩護理為癌症患者及其家人提供身體、情感、社會和精神支持。它可以幫助緩解症狀、關注生活質量，並在癌症過程中的任何階段為你和你的家人提供支持。提供這些護理的場所可以是疼痛診所或舒緩護理診所、醫院的舒緩護理科室、臨終關懷醫院、長期護理機構或你的家中。

## 想瞭解更多信息？

我們的『晚期癌症』（Advanced Cancer）小冊子為你和你的家人提供信息和支持。



## 你的感受和疼痛

疼痛不只是會影響你的身體。它是情緒化的，也會影響你的想法和感情。疼痛給身體和情感帶來的苦楚都會影響你的健康、情緒和應對能力。你可能會發現自己感到悲傷、無助、焦慮、害怕、憤怒或孤獨。持續很長時間的疼痛會導致抑鬱。

當你疼痛的時候，你可能會發現自己正在尋找意義和目的。或者你可能覺得自己失去了信仰。有些人發現疼痛的情緒部分與身體疼痛一樣難以應對或令人不安。

“ 我在抑鬱症中度過了大約8個半月——真的很惱怒，真的很累。我只覺得自己像個老人，這令人沮喪。這令人壓抑。有時候我會變得好一些，而有時候我純粹是一個充滿牢騷不滿的悲傷之人。這對我的妻子來說很艱難，對我的家人來說也很艱難。~ 賈馬爾

如果你正在經歷情緒上的痛苦，那麼你並不孤單。許多患有癌症的人都有這些情感體驗。他們尋找不同的方式來管控這類體驗。

或許談論情緒可能很困難，但談論你的感受有下列好處：



- 幫助你瞭解自己的情緒並使其看起來不再那麼讓人無能為力
- 讓你感覺擁有更多的控制能力
- 幫助減輕壓力
- 讓你感覺不那麼孤單
- 幫助你和你的醫療團隊找到改善你的感受的方法

你可以與家人、朋友、輔導員或支持小組中的人員交談。社會工作者還可以幫助你在社區中找到有關服務和項目。

“ 你必須能夠與人交談。你必須能夠打開心扉讓人們看到你的內心，因為如果你不這樣做，如果你封閉內在的自我，它會讓你活活被吞噬。 ~ 帕斯卡

## 獲得支持

### 家人、朋友和社區

你的家人、朋友和社區可以回應你的需求、聆聽你的傾訴，從而在情感上為你提供支持。他們還可以幫助你做一些實用的事情，讓你的生活容易一些，比如做家務或打理庭院、做飯、照顧孩子、遛狗等等。

如果你在尋求或接受幫助方面感到為難，請記住很多人真的想要支持你。當有人生病時，周圍的人通常不知道該怎麼做，而幫助病人則是一個解題的方法，讓他們覺得他們在支持你。許多人把幫助他人視為一份天賦的機遇，這對他們和對你都同樣有益。

## 輔導員

如果疼痛和情緒讓你感到難以應對，你可能會發現與輔導員交談很有幫助。許多不同領域的專業人士——包括心理學家、精神病學家、護士和社會工作者——都可以提供輔導。一些癌症中心為癌症患者及其家人提供免費輔導。你還可以在治療中心或你的禮拜場所接受精神護理員的輔導。這些人受過訓練，能夠傾聽並幫助你應對自己的處境和感受。

“ 我的小女兒開始見輔導員，幫助她應對所有的變化。這有所幫助。幾週前我剛剛找到了一個新的輔導員。她幫助我找到解決方案，解決我所面對的問題以及確定我需要做些什麼來令事情有所改善。有時候，需要花一些時間才能找到合適的人來與你交談，對你有所幫助。 ~ 伊莎貝爾

## 其他支持

癌症支持小組給你機會接觸與你經歷過同樣事情的其他人。當你瞭解你並不孤單，當你聽那些擁有你現在經歷的人談論他們的經歷，你會發現這些對你很有幫助。支持小組是一個安全的地方，可以談論你的感受和你的應對情況。這些團體的成員在你的社區癌症中心或醫院面對面溝通。或者你也可以在線與人溝通。成為這樣一個社區的成員可以幫助你感覺好起來。

“ 能夠與那些理解你的人交談，向他們傾訴——這才是最重要的。與那些理解你的人交談是完全不同的事情，因為他們已經歷過你可能正在經歷的事情，所以他們懂得這些經歷。那就是說與這些人有共同之處。 ~ 帕斯卡

如果團體形式不適合你，可以嘗試一對一形式的支持，比如通過電話、在線或面對面的形式。

“ 與其他經歷疼痛的人溝通，並且也許可以獲得他們擁有的一些資源，或者學習他們發現的一些技巧。通過社交網絡，在某個地方總會有人願意努力幫助你，或知道有誰可以幫助你。 ~ 伊莎貝爾

### 與有過相同經歷的人交談

如果你想與擁有類似癌症經歷的人交談，你可以通過電話與受過訓練的志願者聯繫，他們將傾聽，給你希望並提出應對建議——所有這一切都來自具有相同經歷人士的視角，與你分享。

請在[match.cancer.ca](https://match.cancer.ca)註冊這項免費計劃或致電1-888-939-3333。

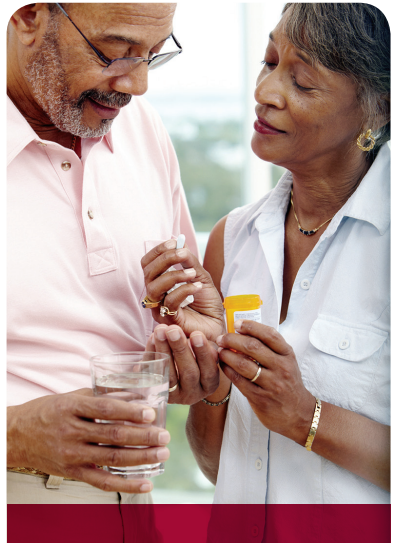
### 想在網上與人交流？

如果你願意加入我們的網上社區，請訪問 [CancerConnection.ca](https://CancerConnection.ca)。你可以在網上閱讀新聞，加入你可能感興趣的討論小組，得到幫助的同時也幫助他人。你會在那裡遇到有愛心和支持你的人。

## 治療疼痛的藥物

不同的藥物對於不同類型和不同起因的疼痛會更有效。你的醫療團隊可能會先開始用較弱的止痛藥為你治療。

如果這些藥物無法控制疼痛，可以給你服用較強的藥物。你的醫生也會考慮你對疼痛和藥物的反應。如果你有中度至非常嚴重的疼痛，你的醫生可能會一開始就給你服用較強的止痛藥。



醫療團隊也可能嘗試綜合使用藥物和其他治療方法來緩解疼痛。可能需要幾週時間——有時甚至更長時間——才能找到合適的藥物和劑量，以最少的副作用來控制你的疼痛。

### 瞭解藥物名稱

許多藥物的名稱都包括通用名稱和品牌名稱。例如，Tylenol是通用藥物對乙酰氨基酚的品牌名稱。在這本小冊子中，我們列出了一些較常見的藥物通用名稱和品牌名稱。

同時知道藥物的這兩個名稱是有幫助的，因為當你談論你的止痛藥時，你可能會聽到這兩個名稱之一。瞭解這兩個名稱也可以幫助你記清處方藥瓶的位置和去向。你的醫療團隊——特別是你的藥劑師——可以告訴你正在服用的任何藥物的這兩項名稱。

## 適用於輕度至中度疼痛 — 非鴉片類藥物

大多數用於治療輕度至中度疼痛的藥物都是非處方藥。這意味著你不需要處方。（它們也可能與鴉片類藥物一起服用來緩解中度至重度疼痛。）

這些藥物對你可能沒有副作用，但如果有的話，那麼在鴉片類藥物部分的提示可能會對你有所幫助。向你的醫療團隊詢問可能的副作用。如果你有任何異常或不舒服的症狀，請告訴你的團隊。

### 對乙酰氨基酚 (Acetaminophen)

對乙酰氨基酚 (Tylenol、Atasol) 有助於緩解常見的疼痛、輕微的疼痛和發燒。

大多數時候，人們服用正常劑量的對乙酰氨基酚不會有副作用。但是長時間每天大劑量服用會損害肝臟。

### 非甾體類抗炎藥 (NSAIDs)

NSAIDs有助於控制疼痛和減輕炎症（腫脹）。它們可以幫助控制與癌症相關、影響骨骼或軟組織的疼痛。你可以在沒有處方的情況下購買一些NSAIDs，包括布洛芬 (Motrin、Advil、Nuprin)、乙酰水楊酸 (ASA、阿司匹林) 和一些版本的萘普生 (Aleve)。其他NSAIDs僅可通過處方獲得。

在服用NSAIDs之前，請諮詢你的醫療團隊。一些NSAIDs可能會使胃部不適或導致胃部出血。服用NSAIDs時吃些食物或飯後服用可以降低胃部不適的風險。NSAIDs也可能會阻止血液的正常凝固。如果你正在進行化療或即將進行手術，那可能是一個問題。NSAIDs可導致腎臟問題，特別是對於脫水或已經患有腎臟問題的人。由於這些副作用，有些人不能服用NSAIDs。

NSAIDs還可能與其他藥物相互作用。與你的醫療團隊溝通，確保它們可以安全服用。你的團隊會告訴你什麼類型和強度的藥物可能最適合你。

### **皮質類固醇 (Corticosteroids)**

皮質類固醇可能有助於緩解壓力並減輕腫脹引起的疼痛，特別是當腫瘤壓迫或損傷神經時。這些藥物比NSAIDs更強。它們還可以增加食慾，減少噁心，讓你感覺好一些。皮質類固醇藥物如潑尼松 (Deltasone) 和地塞米松 (Decadron、Dexasone) 僅可通過處方獲得。

皮質類固醇的副作用可能包括胃部不適、焦慮、體重增加、感染風險增加和睡眠困難。皮質類固醇也可增加血糖。

皮質類固醇必須逐漸減少而不是一下子停止。當你需要停止服用這些藥物時，醫療團隊將慢慢減少你的劑量。

### **適用於中度至重度疼痛 — 鴉片類藥物**

鴉片類藥物也被稱為麻醉藥。它們可以控制中度至重度疼痛，並且是最常用於控制癌症疼痛的藥物類型。鴉片類藥物可單獨服用或與其他鴉片類藥物一起服用以緩解疼痛。常見的鴉片類藥物包括：

- 可待因
- 經考酮 (OxyContin)
- 氫嗎啡酮 (Dilaudid)
- 美沙酮
- 嗎啡 (MS Contin)
- 芬太尼 (Duragesic 貼片等)

鴉片類藥物和非鴉片類藥物有時結合起來控制疼痛。例如：

- 可待因和對乙酰氨基酚 (Tylenol 1、Tylenol 2、Tylenol 3)
- 可待因和乙酰水楊酸
- 經考酮和對乙酰氨基酚 (Percocet)
- 經考酮和乙酰水楊酸 (Percodan)

## 鴉片類藥物的副作用

### 便秘

便秘 (排便問題) 是鴉片類藥物常見的副作用。你需要服用其他藥物來控制它。治療便秘的最佳方法是預防便秘。你的醫療團隊在處方鴉片類藥物時可能會建議使用大便軟化劑、瀉藥或灌腸劑。你還可以嘗試以下提示，以幫助預防和緩解便秘。

### > 提示

- 全天飲用大量液體。
- 如果有可能、有時間的話，多做體力活動。即使在房子裡走動也會有所幫助。
- 詢問你的營養師或醫生是否多吃纖維會有所幫助。高纖維食物的例子是麩皮、全麥麵包和穀物、糙米、蔬菜和水果。
- 按處方服用便秘藥物。不要因為感覺好轉而少服用一次劑量。這可能會使第二天便秘變得更糟。



## 困倦和糊塗

鴉片類藥物對不同的人有不同的影響。有些人在第一次服用鴉片類藥物或鴉片類藥物劑量增加時可能會比平常更加困倦。你也可能會感到糊塗。一旦你習慣了服用的劑量，這些感覺通常會在幾天內消失。服用鴉片類藥物的人感到困倦也可能是因為當疼痛得到控制時，他們的身體需要休息。如果你在服用藥物幾天後仍感到困倦或糊塗，請諮詢你的醫療團隊。你的醫生可能會改變你服用的劑量或鴉片類藥物的類型。

### > 提示

- 讓自己休息幾天。疼痛是累人的，你的身心可能需要放鬆的機會。
- 詢問你的醫生，你是否應該改變服用的劑量或藥物類型。
- 檢查你正在服用的其他藥物是否也會引起困倦。
- 詢問你的醫生，你是否可以在白天攝入咖啡因。

“我服用醫生處方的劑量時感到條理不清、語無倫次。我很能睡。我很健忘，我記不起我10分鐘前的談話。所以我讓醫生把劑量降低了。我們必須努力一段時間才能找到合適的平衡點。~ 凱爾西

## 口乾

鴉片類藥物(和其他癌症治療)可以減少你的身體產生的唾液量，從而導致口乾。

### > 提示

- 加入肉湯、菜湯、醬汁、滷汁、奶油、牛油或植物牛油等，為固體食物添加水分。你還可以將食物攪拌成菜泥。
- 全天經常啜飲液體。嘗試水、果汁、湯、牛奶或奶製品、草藥茶和明膠。但限制飲用含有咖啡因的飲料，如咖啡、紅茶和一些軟飲料。咖啡因會引起你的口乾。
- 隨身攜帶你喜愛的液體，使用瓶子、旅行杯或熱水瓶。
- 啜飲蘇打水或冰水，以幫助稀釋濃厚的唾液。你也可以嘗試吮吸冰塊或冰棒。
- 使用軟毛牙刷保持口腔清潔，並在一天中經常漱口（特別是在你進食前後）。
- 詢問你的醫療團隊在家中使用加濕器是否適合你，從而可以幫助你保持喉嚨不干燥。

## 瘙癢

有些人服用鴉片類藥物時可能會感到癢。這種副作用可能發生在全身，但通常只影響面部、頸部和上胸部。服用藥物，洗燕麥浴，保持皮膚清潔乾燥，都有助於緩解瘙癢。

## 肌肉顫搐或抽搐

有些人感到肌肉顫搐或抽搐，尤其是在他們入睡時。這可能只是他們的身體對服用鴉片類藥物的反應。服用高劑量的鴉片類藥物也會引發肌肉顫搐。如果肌肉顫搐或抽搐發生頻繁或妨礙你做任何活動，請諮詢你的醫療團隊。

## 噁心和嘔吐

在開始使用鴉片類藥物後的第一周，有些人可能會出現噁心、嘔吐或胃部不適。通常噁心會自行消失。如果沒有，你的醫療團隊可能會建議你服用抗噁心藥物。或者他們可能建議你在服用鴉片類藥物之前服用抗噁心藥物以幫助預防噁心。

### > 提示

- 服用鴉片類藥物後靜靜休息一會兒。
- 白天每隔幾個小時吃一些乾糧，如餅乾、烤麵包、麥片或麵包棒。如果在入睡前或在你醒來的時候吃點食物可以讓你的胃感覺好一些的話，那就在你的床邊放一些乾糧。
- 全天啜飲水和其他液體（薑汁汽水、運動飲料、湯汁或草藥茶）。涼或溫的液體可能比熱或冷的液體更容易飲用。

## 其他藥物



我服用一種藥物治療神經疼痛，服用另一種藥物治療胃潰瘍。我服用抗焦慮藥以便晚上睡覺。我抑鬱了一短時間，他們就給了我抗抑鬱藥。 ~ 賈馬爾

還可以給予病人其他類型的藥物以幫助控制疼痛。它們可能不是專為癌症疼痛而設計的，但它們可以幫助你緩解症狀。例如，服用抗抑鬱藥並不總是意味著一個人患有抑鬱症。一些抗抑鬱藥物可以幫助緩解神經疼痛。下表描述了這些藥物及其效用。

藥物類型	通用名稱 (品牌名稱)	它提供什麼幫助
抗焦慮藥物	<ul style="list-style-type: none"><li>安定/diazepam (Valium)</li><li>樂耐平/lorazepam (Ativan)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>幫助你減少焦慮</li><li>有助於治療經常伴有肌肉痙攣的劇烈疼痛</li></ul>
抗抑鬱藥	<ul style="list-style-type: none"><li>阿米替林/amitriptyline (Elavil)</li><li>去甲阿米替林/nortriptyline (Aventyl)</li><li>地昔帕明/desipramine (Norpramin, Pertofrane)</li><li>SSRIs - 選擇性5-羥色胺再攝取抑制劑 (selective serotonin reuptake inhibitors)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>有助於治療神經受損而引起的刺痛或灼痛</li></ul>
抗癲癇藥或 抗驚厥藥	<ul style="list-style-type: none"><li>卡馬西平/carbamazepine (Tegretol)</li><li>加巴噴丁/gabapentin (Neurontin)</li><li>苯妥英/phenytoin (Dilantin)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>有助於控制因癌症或癌症治療引起的神經性刺痛或灼痛</li></ul>
雙膦酸鹽	<ul style="list-style-type: none"><li>氯膦酸鹽/clodronate/ (Bonefos)</li><li>帕米膦酸鹽/pamidronate (Aredia)</li><li>唑來膦酸/zoledronic acid (Zometa、Aclasta)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>有助於緩解已經擴散到骨骼的癌症所引起的疼痛</li></ul>
肌肉鬆弛劑	<ul style="list-style-type: none"><li>巴氯芬/baclofen (Lioresal)</li><li>環苯扎林/cyclobenzaprine (Flexeril)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>如果肌肉痙攣導致或增加疼痛，該藥可以放鬆肌肉</li></ul>

大多數時候，這些其他類型的藥物只會產生溫和的副作用。但有時也會較為嚴重。一些最常見的副作用是困倦、口和/或鼻子乾燥、噁心、嘔吐、腹瀉或便秘。當你同時服用多種止痛藥時，請與你的醫療團隊討論如何管理這些副作用。

## 藥品費用

你可能會擔心止痛藥的成本以及你將如何支付這些費用。

你的醫療團隊通常包括一位社會工作者。社會工作者可以幫助你瞭解哪些費用是由保險計劃支付的，並告訴你哪些計劃可以幫助你支付止痛藥的費用。

對一部分加拿大人而言，全部或部分止痛藥費用可以由私人保險計劃（第三方保險）、省級或地區藥物福利計劃或涵蓋某些人群的聯邦計劃來支付。每個省或地區都有不同的規則。

如果你的保險計劃不涵蓋你的藥品，你可以訪問[drugcoverage.ca](http://drugcoverage.ca)網站瞭解全國各地的福利計劃並嘗試一些選擇。

## 服用止痛藥的方法

疼痛藥物可以通過許多不同的方式給藥。你如何服用藥物取決於你的需求以及藥物的特定服用方法。

### 口服(口服藥物)

最常見的服藥方式是口服藥丸(片劑、膠囊)、液體或含片。一些藥丸、片劑和膠囊包裝在特殊塗層之內，所以藥效可以持續數小時。帶有這些塗層的藥物不應該被壓碎或咀嚼。

有些藥物是舌下含服，這意味著它會在舌下溶解——你不必吞下它。

## 皮膚貼片

一些藥物很容易通過皮膚進入血液。可以將含有止痛藥的貼片（類似創可貼形式）放置在皮膚上，以提供恆定量的藥物。

## 乳劑、凝膠劑和軟膏劑

乳膏、凝膠和軟膏等藥物是局部用藥。這意味著它們被放在皮膚上以預防或緩解身體表面的疼痛。例如：

- 局部麻醉劑可以緩解皮膚表面受損神經的疼痛。局部麻醉劑也可用於凍結或麻痹皮膚，可在你接受注射、小手術或醫學檢查之前使用。
- 外用NSAIDs（非甾體類抗炎藥）可緩解關節腫脹的疼痛。

## 直腸栓劑

可以使用直腸栓劑在數小時內緩慢均勻地遞送止痛藥。藥物被放置在直腸中，直腸中含有許多可以吸收藥物的血管。如果噁心或嘔吐導致難以服用藥物，你的醫生可能會建議這種方法。

## 注射（針頭）

當你不能吞服藥片或需要立即控制疼痛時，可以注射給予止痛藥，將針頭插入靜脈或肌肉組織，進行注射。將藥物注入體內的方法有很多種類：

- 皮下注射：將藥物注入緊貼皮膚下方的脂肪組織中。如果你需要經常進行這類注射，可以在皮膚下面埋置一根細小的金屬針並放置幾天，以避免重複針刺的不適。

- 靜脈注射 (IV)：通過放置在靜脈中的稱為導管的小針或導管進行靜脈內 (IV) 注射。IV 裝置可以連續放置幾天以避免重複針刺的不適。
- 硬膜外或鞘內注射：通過放置在脊椎旁邊空間的針或導管進行。這種注射通常僅在一些手術後使用。當病人接受其他疼痛緩解方法時持續出現中度或重度疼痛或嚴重副作用時，也可以使用這種注射方法。如果導管將被放置一段時間，通常會將導管置於皮下。這降低了感染或導管移動錯位的風險。

如果你擔心針頭的疼痛，請諮詢你的醫療團隊。你可以在注射前要求使用外敷乳膏使局部皮膚麻木。你還可以要求嘗試在皮膚上敷冰袋幾分鐘，然後再使用針頭。深呼吸或使用想像鬆弛等放鬆方法也會有所幫助。

### **止痛泵**

計算機化的止痛泵讓你可以控制你（在安全範圍內）接受止痛藥的時間和劑量。使用患者自控鎮痛 (PCA) 泵，你可以手按靜脈注射按鈕接受一定劑量的止痛藥。在一定時間內可以給予多少藥物是有限額的。達到該限額後，不再釋放藥物。PCA 泵也可以由編程控制，以便持續提供少量止痛藥。如果需要，你可以手按按鈕以獲得額外劑量的藥物。

## 服用止痛藥的常見擔憂

人們對於服用止痛藥有所擔憂是正常的。但有時候，這些擔憂會妨礙人們服用藥物或服用足夠的藥物來適當地控制疼痛。以下是關於止痛藥的一些常見擔憂：

**藥性會太強了。**通常，醫生會先開出較弱的藥物和較低的劑量。他們試圖以最少的副作用來控制疼痛。如果這些藥物無法控制疼痛，那麼醫生會建議更強的藥物。

**止痛藥物會讓我亢奮。我將無法如常生活。**有些人可能會擔心他們服用止痛藥時會失去控制，情緒亢奮或者不知道在發生什麼事情。如果適當地服用處方止痛藥，人們不會情緒亢奮或失去控制。當你剛開始服用止痛藥時，你可能會感到困倦或糊塗，但這通常會在幾天內消失。如果這種症狀沒有消失，請告知你的醫療團隊。他們可以減少劑量或改換藥物。

**我會對我的止痛藥上癮。**人們對癌症止痛藥物上癮是非常罕見的。成癮的一部分是對藥物的心理需求。這是一種渴望或衝動，不僅僅是身體上的。這不同於需要藥物來緩解身體疼痛。你的醫療團隊將監控你的狀況，以確保疼痛正在得到控制，而你並沒有因為藥物而產生問題。

“我是一個正在戒酒的酗酒者，我對我的處方藥怕得要死，因為它是一種很強的麻醉劑。但如果我不服用它，那我就無法忍受疼痛。這真是讓人受不了。我告訴自己，如果我的身體需要它，我會服用它，而不是因為我心理渴望它。我每次服用我的藥物時都非常清楚這一點。我知道這不是我心理渴望的東西——這是我身體需要的東西。我的身體必須能夠應對，並且應對就需要這種藥物。~ 帕斯卡



**如果我現在服用止痛藥並對它們習慣了，那麼當我真正需要它們時，它們就不會有藥效了。**有時身體習慣了一種藥物，因此這種藥物需要更高的劑量才會有藥效。這被稱為藥物耐受性。人們通常不會對用於治療癌症疼痛的藥物產生耐受性。如果病人產生耐受性，醫療團隊可以稍微調整劑量或處方不同類型的藥物。

**如果我停止服藥，我會有撤藥反應。**如果長時間服用，你的身體可能會習慣一些藥物。這被稱為身體依賴，這是一種正常的反應。當你準備停止服用鴉片類止痛藥時，醫療團隊將慢慢降低劑量，以便你的身體有時間進行調整。



我停止服用鴉片類藥物的過程很容易。我沒有遇到問題。我從每天8片減少到6片，然後每天4片，最終我能夠達到2片，然後完全停止服用。我在整個過程中沒有遇到任何問題 ~ 帕斯卡

**服用像鴉片類藥物這樣的強效止痛藥會縮短我的壽命。**定期使用鴉片類藥物控制疼痛不會損害內臟或造成永久性副作用。許多人需要這些較強的藥物來控制他們的疼痛，並且可以長時間使用它們。事實上，有證據表明疼痛控制得較好的人壽命更長。

## 管理疼痛的其他方法

藥物是癌症患者控制疼痛的重要組成部分，但還有其他方法可以緩解疼痛。你的醫療團隊可能會嘗試以下一些方法來控制你的疼痛。

### 癌症治療

癌症治療，例如手術、化療和放療，可以通過切除或縮小腫瘤來幫助減輕疼痛。根據你患有的癌症類型及其階段，以及你的疼痛和整體健康狀況，你的醫生可能會建議以下一些治療方法：

- **放射療法**可用於骨骼癌症引起的疼痛，或縮小壓迫神經或組織的腫瘤。
- **化療藥物**可通過縮小壓迫神經或組織的腫瘤來減輕疼痛。
- **手術**可以部分或全部切除那些擠壓或阻塞器官和組織、從而導致疼痛的腫瘤。
- **激素治療**可改變體內激素水平，減緩癌細胞的生長和擴散。它可以縮小那些具有激素依賴性的腫瘤，如乳腺癌或前列腺癌，從而緩解疼痛。



“

不要害怕提出質疑。那是一個方面，而且你有權拒絕。我在他們對我嘗試一次醫療處理時認識到了這一點。這是非常侵入性的，非常疼痛，他們做了一次，我說：“不行，你得停止這個做法。”盡量確保有人會為你說話，如果你自己無法做到這一點的話。能夠與你的醫護人員溝通——這是最重要的部分。~ 帕斯卡

## 神經傳導阻滯

神經將身體不同部位的疼痛信息傳遞給大腦。神經傳導阻滯能夠阻止疼痛信息到達大腦。醫生將藥物注射到神經內、神經附近或脊髓附近。這些藥物會凍結或關閉向大腦傳遞疼痛信息的神經。

## 輔助療法

輔助療法——如冥想和按摩——可能有助於緩解疼痛。有些還可能有助於減輕疼痛引起的壓力和焦慮，而這些壓力和焦慮使疼痛加劇。輔助療法包括針灸、芳香療法、想像鬆弛、催眠、按摩療法、冥想、太極拳和瑜伽。

一些輔助療法不應與某些常規癌症治療同時使用。因此，在使用任何輔助療法之前，你應該諮詢你的醫生或你的醫療團隊的其他成員，瞭解可能的風險和益處。通過共同協商，你可以決定什麼是最適合你的。

“

我的物理治療師對我的脖子進行治療。他讓我的脖子保持活動，使我的活動範圍保持到最大，以便我可以開車。他還對我胸腔的肋間進行治療，讓其保持活動，這樣我就不會感到疼痛，不會每週都肌肉打結。我也接受反射療法，這對疼痛控制來說有驚人的效果。所有這些都有所幫助，所以我不需要服用那麼多的藥物。~ 凱爾西

### 大麻 (英文學名: Cannabis, 俗稱: marijuana)

大麻在加拿大是合法的。但是對於抽大麻能否有效地緩解疼痛，目前相關研究尚未得出明確的結論。請諮詢你的醫療團隊，以便瞭解使用大麻的益處與風險。

## 繼續生活

對於許多人來說，可以控制與癌症或其治療相關的疼痛。他們可以繼續生活，很少或幾乎沒有疼痛。但有些人繼續生活在疼痛之中，而且很累人。這會改變你看待自己的方式，你的人際關係以及你對待生活的方式。如果你的疼痛難以控製或持續很長時間，那你會感到不公平。



對於許多人來說，正常生活需要許多方面配合，包括藥物、身體治療和輔助療法，以及家人和朋友的社會支持等。這可能涉及諸多改變，從他們的工作和日常活動的方式，到他們對生活本身的思考方式等。

有時，做出微小的改變可以對你如何應對疼痛產生很大的影響——你可能會發現許多事情都有所幫助，比如與朋友交談，聽音樂或喜歡的播客，練習深呼吸或放鬆練習，或者看一部有趣的電視節目或電影等。

“ 你必須放開，只要你找到了安寧就好。也許有些人通過瑜伽，或者通過禱告，或其他方式來找到安寧。對我而言，其中一部分是保持忙碌並努力幫助其他人，無論是癌症患者還是家人，同時也要理解自己的局限性……我知道當我與人交往時，我運動時，我聽音樂時，我的身心狀況就會好。另外就是我試著看喜劇。那是一種應對機制。

~ 賈馬爾

關注未來也會有所幫助。一些研究表明，有些人仍然有目標，並繼續從事他們喜歡的活動——即使他們仍有疼痛——他們會說疼痛對他們生活的干擾較小。

隨著時間的推移，許多遭遇癌症疼痛的人會探索出應對身體、情感、社會和精神挑戰的方法。他們自己努力，並在醫療保健專業人員、治療師、家人和朋友的支持下，找到充分善用生活的方法。

“ 在癌症之前，在疼痛之前，每個人都有自己的生活。而在那之後，生活仍要繼續。不能以過去的方式做事的心理陰影會產生巨大的影響。我不得不回顧我的一些快樂，我的愛好，然後說，好的，那些事我已經做不了啦，但我可以用調整過的方式做那件事。我不能跑步，但我遛狗。我不能再和我的孩子一起運動了，但是我買了一條船，這樣我就可以和他們一起去水上，我們可以釣魚。我不能給他們的曲棍球比賽當裁判，但我是訓練總監，我監督那些管理人員。如果我感到疼痛，那就意味著我還活著。~ 凱爾西

### 加拿大防癌協會 (Canadian Cancer Society)

為你效勞。

如有任何問題，無論是與治療、診斷、護理或服務有關，我們都樂意助你尋找答案。

致電我們的免費電話號碼 **1 888 939-3333**。



詢問曾受專業訓練癌症資訊人員與癌症有關的問題。  
致電我們或發電郵至：[info@cis.cancer.ca](mailto:info@cis.cancer.ca)。



上網與其他人**聯絡**，參與討論、獲取支援和幫助別人，  
請到網址 [CancerConnection.ca](http://CancerConnection.ca)。



瀏覽全加拿大最可信的各類癌症網上資訊來源，  
請到網址 [cancer.ca](http://cancer.ca)。

我們的服務是免費和保密的，其中不少更透過傳譯員，以其他語言提供。

#### 請將你的想法告訴我們

電郵 [cancerinfo@cancer.ca](mailto:cancerinfo@cancer.ca) 告訴我們，怎樣可以對這本小冊子作出改善。

## 本會的工作

加拿大防癌協會致力於下列工作以對抗癌症：

- 盡全力預防癌症
- 資助研究以戰勝癌症
- 加強本國癌症病人應對癌症的能力並為其提供資訊和支持
- 倡導制定公共政策以改善國民健康
- 團結國民積極對抗癌症

如欲索取有關癌症和本會服務最新資料，或捐款，請聯絡本會。



Canadian  
Cancer  
Society

1 888 939-3333 | [cancer.ca](http://cancer.ca)

TTY 1 866 786-3934

這是加拿大防癌協會印製的一般性資訊。  
並非用以取代專業醫療人員的意見。

本刊物所載材料，可予以復印或複製，毋須先行徵求批准，但必須註明：  
「加拿大防癌協會 緩解疼痛：癌症患者指南2015版」  
(*Pain Relief: A Guide for People with Cancer*. Canadian Cancer Society 2015.)