



# 驱散癌痛阴霾， 为癌症患者点亮生活之光

◎上海市杨浦区市东医院 孙海鹰

疼痛，作为人类的第五大生命体征，其控制不仅是患者的基本权益，也是医务人员的重要职责。在癌症患者中，疼痛更是常见且难以忍受的症状之一，严重影响了患者的日常生活、自理能力、社会交往及整体生活质量。

《2020年中国癌症患者生存质量白皮书》数据显示，57.4%的癌症患者会经历不同程度的疼痛，尤其在癌症中晚期或终末期，疼痛发生率高达70%~80%，且疼痛程度更为剧烈。这种持续的疼痛不仅导致患者身体承受极大痛苦，还会引发或加重焦虑、抑郁、乏力、失眠及食欲减退等症状，形成身心双重折磨，严重阻碍患者的康复进程并降低整体生活质量。

## 癌痛成因复杂

癌痛作为癌症患者常见的症状之一，其成因复杂多样，深刻影响着患者的生存质量。

**肿瘤相关性疼痛：**肿瘤生长过程中，直接侵犯或压迫神经、血管、脏器等局部组织，或经转移累及骨骼、软组织等部位，均可引发剧烈且持续的疼痛，且疼痛程度常随病情进展不断加剧，严重影响患者日常活动与休息。

**抗肿瘤治疗引起的相关性疼痛：**抗肿瘤治疗手段如手术、放疗、化疗、创伤性操作及其他物理治疗等，在治疗疾病的同时，可能给患者带来额外疼痛。如术后伤口疼痛、放疗后局部组织损伤疼痛等，这些疼痛增加了患者的痛苦与治疗负担。

**非肿瘤因素性疼痛：**非肿瘤因素性疼痛，其根源在于患者自身合并症、并发症以及社会心理因素。

像长期卧床引发的压疮疼痛、心理压力过大造成的紧张性头痛等，虽非肿瘤直接所致，却严重困扰患者，影响生活与心理。

## 学会评估癌痛

准确评估癌痛是科学开展止痛治疗的关键前提。患者可依据以下标准进行自我评估，并及时向家人与医务人员反馈，以便制定个性化止痛方案。

**轻度疼痛：**患者能感知到疼痛存在，但程度尚可忍受，日常活动如进食、散步等基本不受影响，夜间睡眠也不会因疼痛而中断，整体生活质量未受到明显干扰。

**中度疼痛：**疼痛较为明显，患者感到难以忍受，需借助镇痛药物来缓解。疼痛导致患者睡眠质量下降，可能出现入睡困难、易醒等情况，对日常生活产生一定程度的负面影响。

**重度疼痛：**疼痛程度剧烈，患者完全无法忍受，即使使用普通镇痛药物也难以有效缓解，必须依赖强效镇痛药物。此时，患者睡眠受到严重干扰，甚至无法入睡，还可能伴有植物神经功能紊乱或被动体位等表现。

## 治疗意义重大

癌痛治疗意义重大，目标在于及时、持续且有效地消除疼痛，缓解患者因疼痛产生的心理负担，预防药物副作用，全方位提升患者生活质

量，助力患者更好地对抗病魔。

**病因治疗：**针对癌症及其并发症，综合运用手术、放化疗、分子靶向、免疫及中药治疗等多元抗癌手段。从疾病根源入手，减轻或消除引发癌痛的因素，不仅缓解当下症状，更着眼于长远，实现标本兼治。

**药物治疗：**严格遵循口服、阶梯、按时、个体化原则。口服给药简便且安全，是首选方式；依据疼痛程度阶梯式增加药物剂量；按时规律给药以维持稳定药效；根据患者个体差异定制专属用药方案，确保精准治疗。

**非药物治疗：**包含介入、止痛放疗、针灸等物理疗法，以及认知-行为训练、心理支持等干预措施。多种非药物方法与药物治疗联合应用，能显著增强止痛效果，有效改善患者的身心状态。

## 用药注意规范

口服止痛药物是癌痛管理常用且重要的方式，不过用药安全与效果受诸多因素影响。患者务必留意以下事项，才能优化治疗效果，最大程度减少不良反应。

**按时给药。**止痛药作用时间相对固定，效果持续时间有限。只有严格遵循医嘱，规律按时服用，才能维持稳定的血药浓度，有效减少疼痛发作次数，避免疼痛突然加剧。

**按阶梯与个体化给药。**疼痛程度和患者对药物反应存在差异。需依据疼痛分级，逐步调整用药剂量，充分考虑患者个体情况，如年龄、身体状况等，制定专属方案，实现精准个体化治疗。

**观察用药后反应。**用药后可能出现便秘、恶心呕吐、皮肤瘙痒、过度镇静等不良反应。针对不同症状，要采取对应措施，如调整饮食、使用辅助药物、及时就医等，保障用药安全。☺