

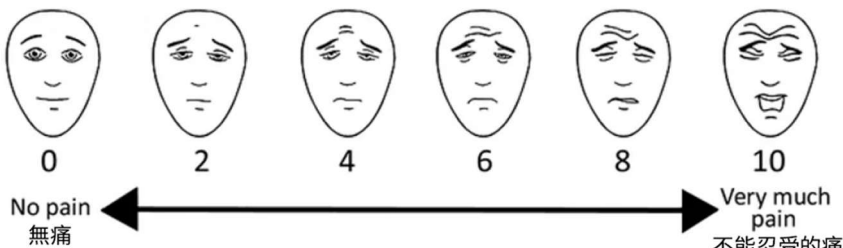

兒童手術後疼痛管理

家長指南

我們相信沒有孩子應該在手術後忍受疼痛。本指南將說明我們如何共同努力，讓您的孩子感到疼痛是可受控的。

1) 我們如何評估疼痛

- 使用適合不同年齡層的疼痛量表

<p>幼兒適用： 臉譜量表</p>	<p>請你指一指哪個臉最能代表你現在有多痛 Point to the face that shows how much you hurt now</p>  <p>0 2 4 6 8 10</p> <p>No pain 無痛 Very much pain 不能忍受的痛</p>
<p>較年長兒童適用： 數字等級量表</p>	<p>數字等級量表 請您的孩子以 0 至分10分描述疼痛程度</p>  <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>No Pain 無痛 Moderate Pain 中度疼痛 Unbearable pain 不能忍受的痛</p>

- 護士會定時檢查：疼痛程度、呼吸、心率和警覺性。
- **您最了解您的孩子：**如果您覺得孩子感到疼痛，即使評估分數正常，也請告訴我們。

2. 我們使用的止痛方法

A. 透過靜脈輸注藥物（止痛機）

- **PCA（病人自控式止痛）**

- 適用於能理解儀器操作的兒童
- 您的孩子可在需要時**按鈕獲得止痛藥**
- **安全設計**：儀器設有「鎖定時間」，防止用藥過量
- 只有您的**孩子**可以按壓按鈕



- **NCA（護士控制式止痛）**

- 適用於嬰兒或無法理解或適當使用 PCA 的兒童
- 護士評估孩子的需求後給予藥物

請參閱「病人自控式止痛／護士控制式止痛」單張以了解更多詳情。

B. 口服藥物

隨著孩子狀況改善，我們會轉換為**口服藥**。

- 我們可能提供：
 - **定時服用的藥物**：預防疼痛復發
 - **額外加強的藥物**：針對突發性疼痛
- 常用的藥物有：
 - 解熱鎮痛藥：**撲熱息痛** (paracetamol)
 - 非類固醇消炎止痛藥：**布洛芬**(ibuprofen) 、 **塞來昔布**(celecoxib)
 - 鴉片類：**曲馬多**(tramadol) 、 **羥二氫可待因酮** (oxycodone) 、 **嗎啡** (morphine)

麻醉科醫生會評估您孩子的需要，並相應調整止痛藥物的劑量。醫生也會處方不同種類的止痛藥組合，有時候不同類型的止痛藥合併使用效果更好。



3. 您也可以幫忙！非藥物疼痛緩解方法



a) 舒適姿勢

- 溫柔的擁抱、輕搖或輕撫身體
- 移動時用枕頭支撐手術後的部位
- 依建議使用熱敷或冷敷包



b) 分散注意力

- 可從家裡帶來的喜愛的玩具、書籍或可安撫小孩的物品
- 喜歡的音樂、故事或安靜的遊戲
- 電子設備雖然有幫助，但睡前 1 小時應停止使用



c) 良好睡眠

- 睡眠時保持安靜的環境
- 避免過多日間小睡
- 使用藥物應和睡眠時間配合

d) 放鬆技巧

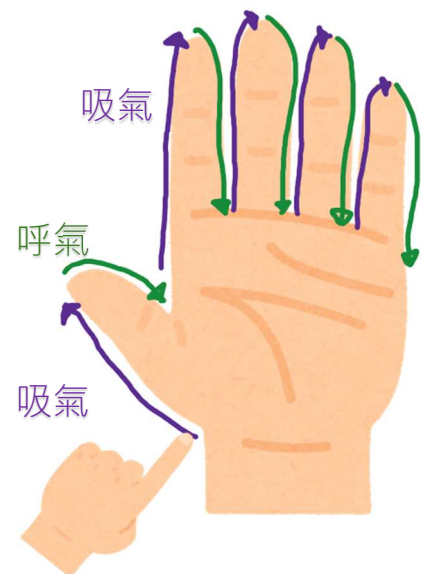
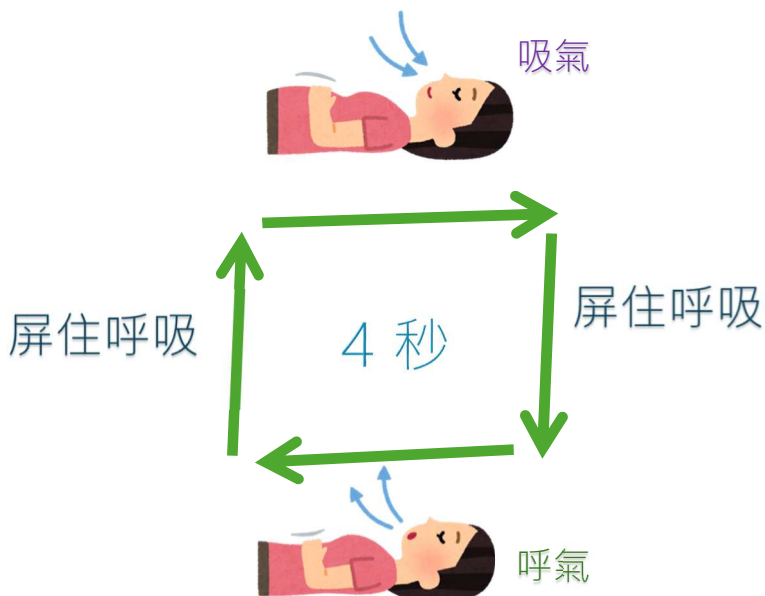
- **深呼吸**：可以嘗試進行慢慢吹泡泡或想像吹氣球的練習

我們可以一起做以下的練習：

- 1) 請以舒服的姿勢坐好或躺下
- 2) 緩慢由鼻吸氣約 4 秒，讓胸口擴張保持不動
- 3) 屏住呼吸約 4 秒
- 4) 再由口慢慢呼氣約 4 秒，同時感受胸口慢慢回落
- 5) 重複以上步驟約 5-10 次呼吸，直至覺得較為放鬆便可



如何數著呼吸？盒子呼吸法 / 五指呼吸法



- **引導式想像**：「想像你最喜歡的快樂地方」或「想想你在公園玩耍時的快樂情境」



4. 常見疑慮解答

我的孩子會對止痛藥上癮嗎？

- **不會**——短期使用止痛藥於醫療疼痛，成癮極為罕見
- 我們使用最低有效劑量，並盡可能使用最短的用藥時間



鴉片類藥物有甚麼副作用？

常見副作用及處理方式：

- **噁心 / 嘔吐**：可給予止吐藥緩解
- **皮膚搔癢**：可用其他藥物治療
- **口乾**：多攝取水份（例如水、果汁）
- **便秘**：我們可處方軟便劑或瀉藥。孩子可食用高纖維食物（例如：豆類、扁豆、全穀類麥片、水果和蔬菜），並多喝水、規律運動和養成良好排便習慣
- **嗜睡**：初期嗜睡屬正常，但若持續難以喚醒，請告知我們



我何時應該尋求協助？

如果出現以下情況，請告知護士：

- 用藥後孩子似乎仍然疼痛
- 過度嗜睡，難以輕易喚醒
- 呼吸異常緩慢
- 有任何疑慮時



5. 如何知道我的孩子在感受疼痛？

你可以透過回答以下問題來評估孩子是否有疼痛感。

問題	是	否
比平常更愛發牢騷或抱怨嗎？		
比平常更容易哭嗎？		
不願意做他 / 她平常會做的事情嗎？		
看起來比平常更擔心嗎？		
比平常更安靜嗎？		
精力比平常少嗎？		
拒絕吃東西嗎？		
吃得比平常少嗎？		
會用手捧著疼痛的部位嗎？		
會盡量避免碰到疼痛的部位嗎？		
比平常更常呻吟或發出痛苦聲音嗎？		
臉色看起來比平常更紅嗎？		
比平常更想黏著你、靠近你嗎？		
原本不太願意吃藥，現在卻願意吃藥嗎？		

總分：（把你回答「是」的題目數目加起來）



6. 準備回家

- 您將獲得清晰的止痛藥服用說明
- 我們會告知哪些藥物需定期服用，哪些僅在需要時使用
- 繼續使用分散注意力和其他非藥物治療疼痛的方法
- 若在家裡疼痛控制不佳，請聯絡您的負責醫生



您是孩子照護團隊中不可或缺的一部分。
您的觀察和安撫對孩子的康復至關重要。