

肿瘤疼痛管理：从生理到心理的关怀

夏银川

巴中市中心医院肿瘤科 636000

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 01-074-01

当我们面对肿瘤时，除了关注疾病本身的治疗，疼痛管理也是不可忽视的一环。肿瘤疼痛不仅是一种生理现象，更是一种复杂的心理体验。本文将带您深入了解肿瘤疼痛的成因，以及如何从生理和心理两个层面进行有效的疼痛管理。

首先，我们需要了解肿瘤疼痛是如何产生的。肿瘤在生长过程中会不断压迫或侵蚀周围的正常组织，引发疼痛。肿瘤的压迫和浸润还会导致神经受压、骨关节障碍等问题，进一步加剧疼痛感。此外，治疗肿瘤过程中的手术、放疗和化疗等手段也可能引发疼痛。这些疼痛往往具有持续时间长、程度剧烈的特点，对患者生理和心理造成严重影响。针对肿瘤疼痛，我们不能仅仅依赖药物来解决问题。患者及家属应从多个层面来关注和缓解疼痛。在生理层面，适当的休息和运动有助于减轻疼痛。休息时，身体得到放松，有助于减轻肿瘤对周围组织的压迫。而适当的运动则能促进血液循环，有助于减轻因肿瘤压迫神经而引起的疼痛。除了休息和运动，良好的饮食也是缓解肿瘤疼痛的重要手段。保持均衡的饮食结构，摄取充足的营养，有助于提高身体抵抗力，缓解因治疗肿瘤而产生的疼痛。避免食用过于刺激的食物，以免加重身体不适。

然而，生理层面的管理只是疼痛管理的一部分。对于肿瘤患者来说，心理层面的关怀同样重要。肿瘤患者常常会感到恐惧、焦虑和不安，这些情绪可能导致患者对疼痛的感知更加敏感。因此，我们需要给予他们更多的心理支持和安慰。家属、亲朋好友的关爱和支持是至关重要的。与患者保持良好的沟通，倾听他们的感受，让他们知道他们并不孤单。同时，鼓励患者保持乐观的心态，积极面对疼痛，有助于减轻他们的心理压力，从而降低对疼痛的敏感性。此外，一些放松技巧如深呼吸、冥想和瑜伽等也可以帮助患者缓解焦虑和紧张情绪，减轻对疼痛的敏感性。这些技巧简单易学，可以在家中进行练习。患者可以通过相关书籍、网络教程或专业医疗机构提供的培训课程来学习这些技巧。

除了上述方法外，还可以通过调整日常活动和环境来提

高患者的舒适度。例如，调整卧室的光线、温度和湿度，以确保一个舒适的环境；在可能的情况下，避免长时间的卧床或久坐，适时改变体位；通过听舒缓的音乐、阅读或进行其他放松活动来转移注意力等。这些小细节或许能给患者带来意想不到的舒适感，从而减轻疼痛的困扰。

有关错误认知也需要关注，具体如下：

1. 疼痛只是疾病的症状：许多人误以为疼痛只是肿瘤的症状之一，治疗肿瘤就能缓解疼痛。然而，疼痛不仅仅是一种生理反应，它还与患者的心理状态、生活方式和环境因素密切相关。因此，疼痛管理需要综合考虑多个方面。

2. 忍痛不言：由于文化、信仰或个人观念的影响，有些患者选择默默忍受疼痛。他们可能认为疼痛是必然的，或者担心药物成瘾或副作用。然而，这种忍耐可能会影响生活质量，甚至加重病情。

3. 依赖药物：疼痛管理并不等同于仅仅依靠药物。虽然药物是疼痛管理的重要手段之一，但它并不是唯一的解决方案。患者可以通过非药物手段，如物理治疗、心理辅导和调整生活方式来缓解疼痛。

4. 忽视家属的作用：在肿瘤疼痛管理中，我们常常关注患者本身，而忽视了家属的作用。事实上，家属的关心和支持对患者疼痛体验和心理状态有着直接影响。与患者一起参与疼痛管理，提供情感支持，可以帮助患者更好地应对疼痛。

5. 认为“无痛”就是成功的管理：每个人的疼痛感知和耐受能力都有所不同。成功的疼痛管理并不是追求“无痛”，而是让患者达到一种舒适的、能够正常生活的状态。在这个过程中，患者和医护人员需要共同合作，找到最适合患者的疼痛管理方式。

请记住，每一位肿瘤患者都是独特的个体，他们的疼痛体验和应对方式也有所不同。因此，在疼痛管理过程中，我们需要耐心地倾听患者的需求和感受，尊重他们的选择。同时，与专业医护人员保持密切沟通，了解更多关于肿瘤疼痛管理的知识和方法，以便更好地为患者提供全方位的支持和关怀。

(上接第73页)

时可行拔牙处理，以彻底处理患牙松动的问题。

药物治疗：在牙周炎症状较轻微时，可通过清除牙斑菌进行治疗。但若病情较为严重，饮食、说话受影响，则应尽快采取药物治疗。口服消炎药一段时间，若症状无缓解，则可选择抗生素类药物，但抗生素药物不可长时间服用，以免发生不良反应。

饮食辅助治疗：牙周炎可以通过健康、合理的饮食获得缓解，预防复发。日常饮食中，可多食用含有维生素的水果、食物，如维生素B、西红柿等。维生素B可促进消化，也可加快牙周组织的修复。维生素B含量较多的食物常见如西兰花、紫菜、生菜等，另外还包括牛羊肉中的瘦肉、鸡肉、鸭肉等，

水果有葡萄、柚子及梨子。

运动辅助治疗：运动锻炼有助于增强抵抗力，能够加快牙周炎的修复。

偏方治疗：米醋与等量凉白开水融合，充分混匀，用来漱口，可促进炎症的消退。

牙龈按摩：每次刷牙后，洗净手指，再用手指对牙齿与牙龈面进行转动式按摩，可加快牙周炎的康复。

5 结束语

牙周炎的发生受到了诸多因素的影响，平日牙齿清洁不到位是主要原因之一，因此应加强口腔卫生管理，正确刷牙，以减少口腔细菌，预防牙周炎发生。