

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：認識消炎止痛藥

三、衛教日期：98年04月07日

四、衛教時間：9:30 ~ 10:00

五、主講者/記錄者：彭靜尼專師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

正確的使用止痛藥

大家都用過止痛藥，疼痛的種類：

頭痛、牙痛、神經痛、腰痛、經痛、腰酸背痛、外傷痛，疼痛的種類好幾種用的藥也不同。

什麼是疼痛

疼痛算是一種很主觀的意識，有的人關節很痛但看起來卻不那麼痛，男生比較能忍受痛，女生較不能忍痛，而小孩子稍微碰一下就很痛，每個人的情況不一樣，會受到各種因素的影響，諸如，性別、壓力、教育程度、過去的經驗不一樣，痛的感覺也不一樣，過去拔過牙齒覺得很痛很痛，所以以後再去也會覺得很痛。

疼痛同時也是一種很普遍的症狀，也許睡一覺起來就沒事了，不需過度緊張，或是胡亂服藥。雖然每個人耐「疼」的能力不同，也許可以使用內服或外用止痛藥來改善疼痛的症狀，但必須注意的是，若真的無法忍受，或是持續性的疼痛，甚至吃藥亦無法改善時，疼痛就是身體的一種警訊，建議應就醫詳細檢查。

疼痛的種類：

- 關節痛
- 頭痛

- 原發性經痛和繼發性經痛
- 肌肉疼痛

### 關節痛

關節痛是指全身四肢腕、膝、踝、肩、肘、腕的關節疼痛疾病，關節部位的疼痛成因很多，如：

1. 關節周圍組織，如肌肉、肌腱、韌帶、關節囊發炎或受傷引起疼痛，通常會有局部觸痛感。
2. 流行性感冒引起的關節疼痛，或是感冒引起的全身無力、肌肉關節痠痛。
3. 關節炎引起的關節，通常有滑膜發炎、軟骨異常的情形，包括退化性關節炎、類濕性關節等。



### 退化性關節炎

退化性關節炎屬於慢性關節疾病。

正常的關節，中間接觸的部位會有一層平滑的「關節軟骨」，它的作用除了保護骨頭外，也提供關節一個潤滑的活動範圍，讓關節運動時摩擦力大大地降低，以避免骨頭磨損。

當關節軟骨受到過度磨損時，（中間骨頭跟骨頭接觸的部位），就會產生退化性關節炎，一般好發在老年人，也可以算是老化的過程之一。



正常的膝關節 ...



... 退化的膝關節

### 類風濕性關節炎

關節炎很多人都有，並不是每一種都是類風濕性關節炎。

類風濕性關節炎常見的是手指關節、手肘、肩關節、膝蓋、腳踝都會有腫痛的

情況，超過六個星期，以 30 至 50 歲女性的最多。

有時關節痛吃藥之後就不痛，這不一定就是類風濕性關節炎，有時痛風或肌肉拉傷也會痛。

處理方式：

類風濕性關節炎要怎麼辦？不是只有服用止痛藥，還有其他風濕科的藥（土黃色關節炎的藥），這是僵直性脊椎炎、類風濕性關節炎都會用到的藥。

如果有類風濕性關節炎突然間腫痛起來，早上起床時覺得僵硬，活動 30 分鐘之後就比較好，要注意的是關節急性疼痛時，例如手部，如果一直都彎曲，久而久之手會定型，然後就會變成無法伸直。有關節炎的病人；

- 建議維持適度的運動
  - 以維護關節的活動性，增強肌肉的力量並避免關節萎縮。
  - 運動量以不引起關節疼痛為主，其中游泳是最好的運動，因為水的浮力不會加重關節的負擔，且可使全身的關節、肌肉得到充分的活動。
- 急性期關節痛時不要運動，好的時候要維持走路及活動。

藥物治療：

類風濕性關節炎除了平常保養（維持運動）外，也需要跟醫師配合藥物治療，輕微的關節疼痛可使用阿斯匹靈、乙醯胺酚等，若是退化性關節炎或類風濕性關節炎所造成的關節疼痛，服用前述藥品後，感覺效果有限時，還是要讓醫師詳加診治。

非類固醇消炎止痛劑：

1. 傳統的 NSAIDs 療效佳，但會造成嚴重胃腸道併發症。

- 阿斯匹靈(Aspirin)藥效：

可止痛消炎，同時可以退燒。 注意事項：主要副作用為腸胃不適，建議飯後服用。

- 乙醯胺酚(Acetaminophen)藥效：

可止痛退燒，無消炎效果。 注意事項：廣告上常說，普拿疼不含阿斯匹靈不傷胃，雖然乙醯胺酚確實不傷胃，但是經由肝臟代謝，多吃有可能傷肝，故肝臟不好的病患仍須謹慎使用。

- 除了口服藥之外，也有外用擦的藥膏，須注意有紅、腫、外傷時請不要使用，尤其是類固醇的藥膏。

2. 最新的 NSAID：COX-2 專一性抑制劑，療效佳，而且較少造成嚴重胃腸道併發症(e. g. CELEBREX 希樂葆)。

傳統止痛藥造成潰瘍的發生率有 20-30%，造成的嚴重腸胃併發症有 81%患者並無預警症狀，所以病人會要求醫師處方止痛藥一定要加胃藥。

止痛劑的分類：

成癮性：癌症病患為解除疼痛醫師會處方嗎啡類（morphine）的止痛藥，但副作用就是會成癮。

作用於中樞神經系統，可產生中度至重度的疼痛緩解，但較易產生中樞性的作用，如鎮靜、欣快感或成癮性等。

非成癮性：一般的止痛藥；包含類固醇及解熱鎮痛、抗發炎之類的藥。

- 乙醯胺酚(普拿疼是常見的商品名)

- 非類固醇抗發炎止痛劑(NSAIDs)

- 新一代COX-2 止痛劑. Celecoxib

- 類固醇

副作用：

這類的藥物包括不會產生耐藥性及生理之依賴，但此類藥物有所謂的平頂效應 Ceiling effect，即藥量到達止痛效果極點時，即使增加藥量也不會增加效果。

如：出血、消化不良、腸胃道出血及肝、腎功能損傷，心血管作用的潛在風險及對少部份人可能有皮膚過敏的危險。

風濕科目前用的止痛藥比較不傷胃如：(CELEBREX 希樂葆)有止痛效果，也有抗發炎效果。

感恩!