

癌症疼痛：原因与管理方法

患有癌症并不意味着您一定会疼痛，但如果出现疼痛，通常可以通过药物和非药物方法加以控制。疼痛可能来自癌症本身，也可能来自治疗。医生会为您制定专属的疼痛控制方案。清楚地描述您的疼痛并反馈方案的效果，是获得缓解的关键。

简单来说

患有癌症并不意味着您一定会疼痛。但如果出现疼痛，通常可以通过止痛药和非药物方法加以控制。疼痛可能由癌症本身引起，也可能由癌症治疗引起。

控制疼痛是您癌症治疗计划的重要组成部分。有效地治疗疼痛可以改善您的情绪、帮助您睡得更好并让您更有精力。试图硬扛疼痛反而可能让它以后更难控制，所以主动说出来会有帮助。

疼痛的类型和原因

癌症患者可能经历不同类型的疼痛：

- **急性疼痛**可能感觉尖锐，来得快，持续时间短。
- **爆发性疼痛**（breakthrough pain）是指在您服用治疗慢性疼痛的药物期间突然出现的疼痛，通常持续时间短。
- **慢性疼痛**（也称持续性疼痛）通常持续三个月以上。它可能轻微或严重，可能时有时无，也可能持续不断。

疼痛可能来自癌症本身——例如肿瘤压迫神经或身体其他部位。某些治疗或检查（如手术）会引起疼痛。疼痛也可能是治疗的副作用，例如口腔溃疡、神经问题或皮肤反应。

制定疼痛控制方案

医生会根据您对疼痛的描述、您的症状、体格检查以及有时的影像学检查，为您制定疼痛控制方案。有些医院设有疼痛专科团队，成员可能包括姑息治疗（palliative care）专科医生、护士、药剂师等。

清楚地描述您的疼痛能帮助医疗团队治疗它。尽量具体。医疗团队可能会问：疼痛在哪里、是什么样的感觉（尖锐、灼烧、放射还是搏动性疼痛）、是持续的还是时有时无、什么时候开始、持续多久，以及用1到10分来衡量有多疼。记下什么让疼痛好转或加重，以及它是否影响进食、睡眠或日常活动，也很有帮助。有些人用笔记本或手机应用来记录。

如果您出现新的疼痛、疼痛在用药后没有减轻，或者您有药物副作用，请联系您的医生或护士。

服用止痛药

不同类型的止痛药（也称镇痛药，analgesics）被用于控制疼痛：

- **非处方药**，如阿司匹林（aspirin）、对乙酰氨基酚（acetaminophen）、布洛芬（ibuprofen）或萘普生（naproxen）。
- **处方药**，如抗抑郁药、抗癫痫药、肌肉松弛剂或类固醇。
- **阿片类药物（opioids）**（也称麻醉性镇痛药），用于中度至重度癌症疼痛。

按处方剂量在规定时间内服药。**不要等到疼痛变严重才吃药**——等待可能使疼痛需要更长时间才能消退。如果药物不起作用，请告诉医生；在没有和医生沟通之前，切勿自行停药，因为突然停药可能引起戒断反应。

止痛药常见的副作用包括便秘、嗜睡以及恶心或呕吐。有些副作用可能随着身体适应而减轻。

耐受、依赖和成瘾

担心对止痛药成瘾是很常见的。理解以下三个不同的概念会有帮助：

- **药物耐受（drug tolerance）**是指身体习惯了某种药物，药效变差；医生可能会调整剂量或换药。
- **身体依赖（physical dependence）**是指身体习惯了一定水平的药物，突然停药会出现不适症状。即使按医嘱服药也可能发生这种情况。
- **成瘾（addiction）**是指强迫性地寻求药物，并且尽管有有害后果仍无法停止。

需要更高的剂量，或在减量时出现不适症状，并不等于成瘾。您的医生会谨慎地开药并监测用药情况。大多数服用强效止痛药的癌症患者都能安全、有效地使用这些药物。

非药物方法

除了药物之外，医疗团队可能建议一些补充和综合疗法，有时被称为自然止痛方法：

- **针灸（acupuncture）**——将非常细的针刺入身体特定穴位。
- **生物反馈（biofeedback）**——学习控制心跳、肌肉紧张等身体机能。
- **分散注意力**——将注意力从疼痛上转移开，比如听音乐或看电影。
- **引导想象**——专注于积极的场景或体验。
- **催眠**——一种深度放松的、类似恍惚的状态。
- **冥想**——放松身心以改善整体状态。

请咨询您的医疗团队，了解哪些方法最适合您。

本内容仅供教育之用，不能替代医疗建议。请务必与您的医疗团队讨论您的具体情况。

基于可信来源

这是根据美国国家癌症研究所编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

美国国家癌症研究所: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/pain

最后更新： 2026-07-14

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/cancer-pain

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。