



# 疼痛

(Pain)

脊椎受傷後，你必定會經歷各種各樣的疼痛。你的皮膚、肌肉、肌腱、骨骼、器官和神經的任何損傷都會引起疼痛。各種疼痛都不相同，並需要特定的治療方案。了解痛源有助於正確治療你的疼痛。

## 疼痛是如何發生的

當你的身體受傷時，痛感信號被送入你的大腦，告訴你出了問題。這個信號由你的神經和脊髓負責發送。痛感信號通常在你的身體痊愈后停止。有時候，這一信號會滯留不去，即使你的身體已經痊愈。

在脊椎受傷後，你的身體和大腦之間的連接也受到了損傷。往往是該痛的地方不痛。你的大腦不再收到你身體的疼痛信號。其它時候，即使你的身體沒有受傷，錯誤的疼痛信號也會被送到你的大腦。

## 疼痛類型

疼痛的起因有多種。每種疼痛都有不同的體驗和不同的治療方式。有些很容易治療，而另一些卻很困難。

### 直接傷疼

受傷的疼痛是最簡單的疼痛類型，也最容易理解。在你有割傷、青腫或弄斷了身體的一部分時，你會感到這種疼痛。這種疼痛最容易治療，一旦身體痊愈，疼痛也就消失了。

- **感覺：** 尖銳、鋒利、持續、鑽心、刺痛
- **例子：** 皮膚擦傷、骨折、肌肉拉傷、扭傷腳踝、手術傷口。

### 過度損傷性疼痛

過度損傷源于肌肉失衡。如果你有肌肉失衡，這就可能發生。也可能是因為你一遍又一遍從事某件事情。這種傷害隨著兩個組織面（例如骨頭和肌腱）相互摩擦而緩慢發生。你一開始可能根本沒有注意。如果你不解決其起因，過度損傷會造成長達數週或數月的疼痛。藥物有助於消除疼痛，但唯一的治療方法是解決問題的根源。

- **感覺：** 尖銳、很痛、隱痛
- **重複作業的例子：** 鍵盤打字、推輪椅、搬運、過肩運動（游泳划水、棒球投球）。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Gc1-2015-11-04

# 疼痛

(Pain)

## 器官疼痛

器官疼痛與你身體其它部分的疼痛不一樣。感覺又深又遠。有時候疼痛會擴散，感覺疼痛是在你身體的另一部份。這被稱為“牽涉痛”。器官疼痛可以來自以下臟腑：心臟、腎、肝、胃、腸、膀胱、脾。

- **感覺：** 尖銳、穿透、遠、作嘔、深、隱痛
- **例子：** 心臟病發作、腎結石、膀胱感染、消化不良、便秘、闌尾炎、胃潰瘍。

## 神經痛（神經病理性疼痛）

神經痛是因中樞神經系統，包括你的脊髓受到損傷而造成的。受損的神經向大腦發出故障信號。大腦將這些信息解讀為疼痛或不適。神經痛的治療與其他種類的疼痛很不一樣。要了解更多信息，請查閱[Spinal Cord Essentials神經痛](#)講義。

- **感覺：** 灼燒、麻刺、針刺、四肢發麻、癢、投射、冷、電擊感
- **例子：** 由脊椎受傷造成的疼痛、打到尺骨、腳麻了。

## 疼痛位置

疼痛感覺通常和受傷的地方是在同一個位置。如果你傷到了胳膊，你的胳膊會痛。然而，有些疼痛會在與受傷位置不同的區域感覺到。一個例子就是心臟病發作時左臂會覺得痛。這類疼痛被稱為“牽涉痛”。這是因為你心臟的神經信號過渡到了你手臂的神經。你在手臂上感覺到它，但痛源卻是你的心臟。另一個例子是在脊椎受傷後，你的腿會有灼燒痛。也許你腿上沒有任何其它感覺，但在坐直時仍會感到灼痛。這種疼痛可能是神經痛，並且真正的來源是你的脊髓，而不是腿。醫療保健專家可以幫助你找出痛源。

## 疼痛時間

多數情況下，疼痛在被傷害到的時候就會發生。這被稱為“急性疼痛”。傷處痊愈后，疼痛消失。也有在其它情況下疼痛持續時間較長。即使你的身體已經痊愈，你還可能感到疼痛。這就是所謂“持續性疼痛”或“慢性疼痛”。慢性疼痛發生在有永久性損傷時，或者治療不當或就醫過遲。持續的痛覺信號在你的大腦中建立了很強的聯係，使你發展出“疼痛記憶”。疼痛記憶很難治療，因為你的身體已不再有痛源。及時地治療你的痛源有助於防止這種情況發生。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Gc1-2015-11-04



# 疼痛

(Pain)

## 治療方案

治療疼痛有很多方法可以選擇。一開始常常會用藥物，但有時候其它方法能更有效地治療你的疼痛。你的醫療團隊能幫你找到痛源和最佳的治療方案。健康的生活方式始終是一個好的開端。這包括均衡的飲食，喝足量的水，鍛煉和作定期伸展運動。

## 藥物

藥物可以幫助消除疼痛，使你能繼續你的日常活動。它們能給你帶來舒緩但有時不能治療真正的痛源。如果你有疼痛，你的醫生可以開長效和/或短效的藥品處方。長效的藥物通過在你體內緩慢地釋放藥物治療疼痛，用以治療持續的疼痛。短效藥物則釋放較快，用於疼痛變得強烈或急劇上升時。急劇上升的疼痛也稱為“突發性疼痛”。

## 肌肉舒展和加強

當你有肌肉失衡或不良姿勢時，某些肌肉最終會使用過度，其它的則使用不足。這會造成肌肉緊張和疼痛。參加舒展和加強肌肉的運動會有幫助。這能幫你重新平衡肌肉。較少使用的肌肉可以多運動，讓過度使用的肌肉得到放鬆和愈合。維持肌肉平衡的日常鍛煉有助於防止疼痛再次發生。

## 治療性按摩

如果疼痛的原因是過度使用肌肉（肌肉緊張），按摩療法會有幫助。按摩能舒展肌肉，提供短期的疼痛緩解。要取得長期的疼痛緩解，就需要解決痛源。

## 針灸和 TENS（經皮神經電刺激）

針灸和TENS（經皮神經電刺激）有助於減少到達大腦的痛覺信號，它們在痛源已知的情況下最為有效。如果痛源未知，它們仍能幫助緩解疼痛但可能無法治愈。針灸也可以幫助放鬆過度使用的肌肉。

## 情緒和疼痛

當你感到緊張或沮喪時，疼痛會雪上加霜。這跟你餓的時候或睡眠不足時變得脾氣暴躁有些類似。疼痛和情緒是分不開的。要注意你的想法和情緒。學會應對並保持積極的心態能幫助你減輕疼痛的感受。要了解更多信息，請查閱[Spinal Cord Essentials應對長期疼痛](#)講義。

如需更多信息，請聯絡你的醫生或護士。

醫療

©2015 大學健康網絡 - 多倫多康復中心，版權所有。免責聲明：資料僅供學習使用。如有具體醫療或治療問題，請諮詢合格的健康專業人士。如因本出版物內的錯誤或遺漏而造成任何損失或損害，大學健康網絡不對任何一方承擔責任。

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Gc1-2015-11-04