

資料來源：Diabetes Self-Management, May/June 2009
Managing Chronic Pain by David Spero, R.N.

翻譯：謝瑞璘 金艷蓉



讓疼痛變得微不足道 淺談糖尿病患如何應對慢性疼痛

成千上萬的糖尿病患者正遭受疼痛的影響，對其中大多數人來說，這種疼痛是慢性長期的，疼痛症狀會持續半年以上，而且日復一日、程度不等地吞噬著患者的日常生活。在某些病例中，患者的疼痛和糖尿病的症狀有明顯的關係，但也不盡然。不過無論起因如何，研究已顯示慢性疼痛會令患者自我管理變得更難，而且容易引發高血糖。

一項對糖尿病患者的調查發現，他們當中有百分之二十到六十受到了慢性疼痛的困擾。在這些人群中最常見的疼痛包括背痛和手足部的神經痛（外周神經傷，或手足部的神經損傷，

是糖尿病的常見後遺症），同時也經常發生頭痛和身體其他部位的疼痛。許多糖尿病患者還患有關節炎、纖維肌痛症（一種和關節炎有關聯的疾病，會引起嚴重的肌肉與關節疼痛和疲勞）以及其他會引起疼痛的炎症。

疼痛會影響到患者的生活自理，包括體力、工作、家庭關係、情緒和生活品質，更糟糕的是，患者身邊的家人、同事，甚至醫護人員並不能體會到患者的痛苦，因為他們並不親身體會患者的疼痛，故無法真正感受患者的情形，許多患者認為家人和醫護人員一點也不理解他們，只是讓他們自生自滅。

急性和慢性疼痛

首先讓我們先瞭解急性和慢性疼痛的區別，因為這很重要。急性疼痛是指當我們受了傷或病發時的痛感，比如燒傷或耳朵痛，那是你的身體對受傷的反應，它等於在告訴你“快點停下手中的活，找人幫手吧！”

急性疼痛的感覺對我們很重要，如果沒有了它，我們就很容易在生活中受到種種傷害，甚至因受傷而死去。這就是為什麼糖尿病患者每天都需要注意自己的足部狀況：一個周圍神經損傷患者，尤其是足部感覺麻木者，他們足部的痛感神經可能失效了，所以病人可能會對病痛毫無知覺，因而也無法注意到足部的受傷。

慢性疼痛和急性疼痛大不一樣。它可以因傷引發，但並不一定是和身體上的損傷有關。儘管慢性疼痛有時會與皮膚瘙癢或刺痛一起襲來，但可以肯定的是，慢性疼痛是由於神經系統對痛感過度反應而造成的。

根據Christine Sullivan(網上疼痛自理療程Real Help for Chronic Pain的創辦人)說法，“慢性疼痛不單單是身體上的問題，我們可以在大腦掃描中看出慢性疼痛的神經傳遞路線和急性疼痛是不一樣的”。事實上，慢性疼痛發作時的腦電圖和我們感受憤怒、悲傷或恐懼等的腦電圖更加相似。

和所有的感覺一樣，疼痛感也是大腦接收各方神經輸入後產生的，神經末端發出的信號只是這個輸入的一部分。然而，這些信號會與其他感知信號，心裡的感受和記憶混在一起。大腦的職責則是去統一整理這些資訊，並試圖作出反應。

神經學家和暢銷書《腦中幽靈》的作者V.S. Ramachandran說：“在疼痛感接收點和大腦中所謂的‘疼痛感處理中心’之間並非一路暢通。其實，在大腦的各個感知中心，比如視覺和觸覺之間有不少的聯繫。”

也就是說，疼痛只是你“腦中幻想”的說法是錯誤的。事實上，它是大腦根

據你的身體、環境、情緒，甚至你的信仰處收集到的資訊中整合出來的。如果總結說“大事不妙”，你可能就會感到疼痛。慢性疼痛是一個身心綜合體驗，它有身體上的因素，也有情緒上的因素——這些還可能只是部分原因。

慢性疼痛的起因

慢性疼痛可能是和尚未完全復元的身體損傷有關，它起因於過於敏感的神經或大腦誤判它收集到的資訊。當急性疼痛持續的時間太長，神經和大腦會由於接受疼痛信號太久而誤認為損傷是永久性的，這就說明我們為什麼要認真對待急性疼痛。比如說，如果你的足部或背部受傷且沒有及時處理——比如急救措施、看醫生、適當的休息，本來輕微的疼痛會轉為嚴重，急性變慢性。

要理解慢性疼痛的複雜起源，我們可以看看所謂的“隱形肢體痛”(Phantom Limb Pain)。當人在事故或手術中不幸喪失了一隻手臂或腿，有將近一半的病人會覺得自己的那條肢體還在那兒。其中有一半病人會在“隱形肢體”處感到劇烈的疼痛。當然，這不是因為病人身體上的傷害，而是由於大腦誤讀了接收到或未接收到的資訊的後果，大腦會認為這些資訊意味著不好的情況，並送出強烈的疼痛信號。

同樣的案例在慢性背痛和腿痛病人身上也適用，疲勞的肌肉和關節會向大腦發出疼痛信號。這些信號一直傳送到叫做“疼痛檢測”的大腦處理中心。處理中心將這些信號與其他資訊，如情緒和緊張的身體狀況接收進來。在慢性疼痛患者中，大腦不斷地放大這些信號，直到疼痛達到難以忍受的程度，大腦開始認為它有必要提醒我們所面對的危險，比如避免被火燒到。

任何令神經敏感的東西會增加疼痛感，壓力、恐懼、無助和憤怒等感覺會增加疼痛的敏感。精神上的損

傷——比如身體受重傷、心理障礙或性虐待，都會引發慢性疼痛。在西雅圖的華盛頓州大學在有過嚴重身心傷害的人群中作的調查顯示，將近百分之六十三的人在一年後有慢性疼痛。這可能是由於身心傷害令神經過於敏感以防止更多的傷害，這也許也是退役軍人有高慢性疼痛風險的原因。

慢性疼痛會帶來一系列的惡性循環：當患者感到疼痛時，他的肌肉會緊張。這樣會加劇疼痛。疼痛會阻礙人的行動，導致更多的身體僵硬和疼痛。疼痛會影響到睡眠，而太多的失眠之夜會增加疼痛。疼痛還會引發抑鬱症，以及諸如憤怒、悲傷、恐懼和不耐煩的情緒。

疼痛的治療

由於引起慢性疼痛的原因眾多，身體、精神、情緒等方面的治療法都可能介入到疼痛循環之中，從而降低疼痛程度，獲得舒適感。這些手段未必一定能夠治愈疼痛，但對個人來說，至少可以控制疼痛。感覺更多控制手段，哪怕一點點，也能幫助病患放鬆，嘗試新的事物，或獲得更多控制疼痛的方法。用這些方法，甚至一些嚴重的慢性疼痛也能獲得有效應對，這也是病患提高生活品質的過程。

物理療法：包括冷熱敷受傷部位以及按摩、鍛煉和休息，身體鍛煉是治療疼痛的最好方法之一，一個罹患二型糖尿病的加拿大患者說他進行負重的身體鍛煉，從最初的50磅增加到150磅，18個月後治愈了他的背部疼痛，他說是負重鍛煉增加了他的背部肌肉力量。而肌肉伸展運動可給關節和肌腱施加適當的壓力，幫助患者緩解疼痛。當你完成一套常規的身體鍛煉程序，關節和肌腱的靈活性也會增加。一個好的步行、坐姿及移動姿勢和平衡，可去除肌肉和神經的壓力，增加柔軟。

神經療法：很多藥物可降低過度活躍的痛覺神經，如抗癲癇藥物Gabapentin(商品名：Neurontin)和Pregabalin(商品名：Lyrica)，因為癲癇是一種神經最為敏感的病症，所以治療癲癇的藥物同樣對慢性疼痛有效，而Lyrica看來也比其他藥物更少副作用。電刺激有時也能有效阻止痛覺信號的神經傳遞，最為常用的就是經皮神經電刺激TENS (transcutaneous electrical nerve stimulation)，電脈衝經過皮膚傳遞到神經，從而達到阻止痛覺信號傳遞到大腦的目的。另外，放鬆鍛煉、冥想和祈禱都可以幫助緩解疼痛，和寵物玩耍，從事一些編織或繪畫的業餘愛好，都可轉移對疼痛的注意力。維持一個正常的血糖水平也很重要，因為高血糖對神經系統的損害已是眾所周知的。

心理療法：人的思想會對疼痛產生嚴重的影響，當疼痛是恐懼、憤怒和悲傷的來源，病患受的傷害更大。癌症病人會有非常嚴重的疼痛，是因為他們感到他們的病在變壞，或者他們感到自己正在接近死亡。思想可以改變感覺，如果從“疼痛干擾我做每件事情”的消極心理轉換成“疼痛確實使我有困難，但有時我可以想辦法克服它”的積極心理，這真的可以降低你的痛覺。分心是一種最短期的心理療法，分散注意力，想象愉快的事物，讓自己的時間過得充實，閱讀趣味書籍、和朋友一起散步聊天，使得自己不去想疼痛這件事。另外，一些抗憂鬱藥物也能幫助影響大腦來控制慢性疼痛。

精神療法：維繫所有生活中積極愉快的事物，比如：寵物、孩子、大自然、鮮花、熱水澡，以及你的朋友給你帶來的快樂和舒適，每個人的內心都會有積極向上的動力源泉，對自然或者生命本身的信仰、敬畏和感恩，實力、勇氣、智慧、希望和靈感，保持這些積極的品質，見證自己身心的歷程，開闊心胸，視慢性疼痛也為人生經歷的體驗。

身心治療：由於慢性疼痛是一種身心感受，對身體和精神的健康產生很多影響，另外通過下列途徑可以改善你的血糖控制：

◎**減輕體重：**減輕體重可以減輕你的背部、臀部、膝關節和足部的壓力，這些部位的疼痛就會減輕。

◎**注意飲食：**不同的食物可以減輕或加重你的疼痛，注意自己攝入了哪些食物，會緩解痛感。

◎**控制節奏：**人們通常在工作或生活中自我增壓，直到感覺疼痛或者疲勞才會用最短的時間休息，然後又回到工作狀態中，直到疼痛再次發生。其實你可以預防這種惡性循環的出現，算計出現疼痛或疲勞的臨界點，可以避免痛苦發生，事實上，一旦可以避免疼痛發生，你的工作效率將會更高。

◎**笑：**一些研究顯示，笑是對付疼痛的最好藥物。日本一項關節炎的研究指出，看一出幽默的戲劇，可以在12小時之內減輕50%的疼痛感。你可以觀看有趣的節目或者閱讀幽默作品，看孩子們和寵物玩耍，或者做任何可以使自己開心大笑的事情，甚至於沒有理由的大笑，一樣對疼痛有功效。

◎**性生活：**性生活是去除疼痛的好方式，性高潮對疼痛比任何藥物都有效。

◎**睡眠：**一個優質的晚間睡眠也能有效對付疼痛，有許多醫學和行為方面的治療可以幫助你獲得好的睡眠。

除了上述之外，草藥和精油用來緩解疼痛也有相當長的歷史，但相關科學研究並不多，如果你想嘗試這些傳統方法，使用之前應該先諮詢您的醫生，了解副作用和正在服用藥物的相互作用。

獲得幫助

如果你有慢性疼痛，那就應該尋求一些幫助，儘管這些你需要的幫助並非



隨處可尋，但還是有效的。

關鍵是找到一個你可信任的痛症專家。一個好的痛症專家應該是針對你的痛症做有效益的治療，願意傾聽你的傾訴，並給你帶來希望。慢性疼痛治療還有一個重要部分是，獲得其他痛症患者的支援，他們會和你分享他們和你一樣的體驗，理解你的感受，並給予鼓勵，來自這些同類人的支持將使你變得堅強，增加你的自信，勇於面對新事物的挑戰。

如果你無法找到合適的慢性疼痛的治療方案，希望你能找到慢性疼痛的支持群體，也許你能加入到許多在綫的討論群組，你的醫生可以幫助你接觸到這些同類的病人，痛症專家經常說：群組就是一劑良藥！所以，趕快加入吧！

也許你無法全部消除疼痛，但是你可以消除這些痛苦。你可以使疼痛在你的生活中變得微不足道，而你的生活卻可以變得越來越健康！ ■

治療信息以及其他方面的支援

美國慢性疼痛協會 (American Chronic Pain Association) 為慢性疼痛的患者以及他們的家庭和護理人員提供專業資源，網站上有如何應對慢性疼痛的資訊，包括如何選擇有效的治療療程。www.theacpa.org (800)533-3231

康復設施評審委員會 (Commission on Accreditation of Rehabilitation Facilities) 這家非牟利機構能提供你所在的州或省份確認疼痛的提供者 and 方案，你的保險可能需要 CARF 的評審方能接受償還，這家機構的網站也解釋了“看什麼？問什麼？以及期望得到怎樣的護理”等問題。www.carf.org (888)281-6531

在綫群組和論壇

網上有數以百計的有關慢性疼痛的群組和論壇，下面是幾個比較有影響力的網站之一：

◎ Chronic Pain Support Group
www.chronicpainsupport.org/support.html

信息板和聊天室

◎ Health Central Chronic Pain Connections(<http://forums.healthcentral.com/discussion/chronic-pain/forums>) 在這裡很多受慢性疼痛困擾的患者在綫交流有關慢性疼痛的問題和經驗

◎ Google Chronic Pain
www.google.com/top/health/support_groups/conditions_and_diseases/chronic_pain 這個鏈接可以連上聊天室、論壇以及和疼痛相關的機構在綫頁面。