



# 助你免

# 痛的 雞尾酒療法

文／疼痛中心 主任 溫永銳

人的一一生中必定會經歷一些身體的疼痛，從單純（事實上並不單純）的頭痛、肩頸痛、下背痛，手術疼痛，到坐骨神經痛、帶狀皰疹神經痛，或是複雜的癌症疼痛，以及最近常被媒體提到的「公主病」（纖維性肌痛症）等，這些痛，有些短暫出現，很快痊癒；有些可能持續好幾年，甚至一輩子。若是後者，難道要吃一輩子止痛藥？忍受一輩子疼痛嗎？

事實上，只靠藥物治療慢性疼痛的作法已經落伍，而且副作用很多。新的止痛觀念是經由調整疼痛神經系統的敏感性來完成，也就是設法減弱或抑制因為長期疼痛而「敏感化」的疼痛傳遞神經系統，同時拔除神經系統內的「疼痛記憶」，才能有效止痛。

臨床上可以利用的治療方式包括神經抑制藥物（不再只是止痛藥）、各種介入式止痛注射治療（如：神經阻斷、射頻治療）、復健、針灸、運動、冥想、生物回饋、飲食療法等。而且，對於不同的疾病原因、不同的疼痛階段、不同的病人特質，還必須有不同治療的排列組合。這樣的整合式治療，我們稱為「雞尾酒療法」。

## 疼痛中心提供的「止痛套餐」

本院的「疼痛治療暨研究中心」整合了疼痛科、復健部、中醫針灸科、神經內外

科、骨科部、腫瘤科及安寧緩和醫療等8大科部的疼痛專家醫師，依據病人不同的疼痛病因、症狀和止痛需求，安排不同的止痛療程。因為這些設計不是單獨一位專科醫師可以全部完成，所以我們採取跨領域的整合治療，提供最佳的套餐式服務。

這種全方位醫療的疼痛中心，已經不是一個全新的概念，歐美許多大型醫院都有疼痛中心的編制，社區中更有小型的疼痛整合治療中心。大家一致追求的目標，就是全面的疼痛控制，希望藉由疼痛的有效減輕，可以恢復健康及提升生活品質。

## 疼痛減敏治療要從不同角度切入

以「頸因性頭痛」為例，這是現代人很常見的症狀，卻常常因為僅使用單一治療方式，例如吃藥或復健，所以疼痛揮之不去。「疼痛減敏」整合治療，可把疼痛的原因、神經的傳導、大腦的反應及行為的模式，全部重新做「去敏感」的調整（我們稱為「神經調整法」）。因此，疼痛中心的專家群，會依疼痛症狀及疼痛造成的併發問題，如失眠、疲倦等，從不同角度切入，完善解決你的疼痛困擾。☉