

# 花蓮慈濟醫院—疼痛治療中心衛教單張

## 疼痛門診簡介

### 1. 不同器官疼痛 可先求助專科

疼痛問題備受重視，許多醫院開設疼痛門診，專門為病患治療各種不同的疼痛，但是否全身上下、各種疼痛，都適合來疼痛門診？不同器官所造成的不同疼痛，建議應先前往該專科做診治，例如眼睛痛可能是眼球出現問題，應到眼科求診；如果是泌尿道發炎造成疼痛，則應先看泌尿科。

疼痛門診主要關注各種急慢性頭、頸、肩、腰背、下肢的疼痛，或是因為癌症或其他不明原因導致頑固疼痛。病患到疼痛門診，醫師會先評估是什麼原因導致病患的疼痛，再針對各種疼痛，進行藥物、注射、針灸等治療，達到疼痛緩解。治療後，可做毛巾操、鐘擺運動等，搭配運動恢復越快。

像棒球投手投球的動作，瞬間施力可能導致肌腱拉傷，除了開刀治療外，現行討論度相當高的是 PRP 增生療法，利用自體血小板注射，加速肌肉生長速度，或是透過高濃度葡萄糖注射，協助組織恢復。

### 2. 疼痛別當疲累 延誤治療

身體出現各種疼痛，醫師建議千萬不要忍痛，如果找不出身體疼痛的原因，不建議自行買止痛藥，應到疼痛門診諮詢，找到導致疼痛的原因並且對症下藥。否則長時間小病拖成大病，原本的隱隱作痛可能變成痛不欲生，影響到工作、生活，得不償失。「痛也是一種疾病。」許多民眾把疼痛看做是疲累、正常老化、運動過度所導致，忽略可能是疾病、或是不良生活習慣導致疼痛，如果身體出現疼痛症狀，建議還是要尋求醫師治療，或是到疼痛門

診進行評估。

多數民眾都抱著「痠痛過兩天就會好」的想法，醫師提醒，疼痛的「自我檢查」很重要。如果下背部覺得有一點痠痛感，就要回想前幾天是不是做了哪些動作，例如蹲著擦地板、或是拿重物等，導致下背疼痛，提醒自己未來要減少做這些動作。休息也很重要，如連續休息都不能改善，就應看醫生。



花蓮慈濟醫院關心您，祝您早日康復！