

肿瘤护理知识：癌性疼痛应怎样进行家庭护理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/254/2021\\_2022\\_\\_E8\\_82\\_BF\\_E7\\_98\\_A4\\_E6\\_8A\\_A4\\_E7\\_c67\\_254561.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/254/2021_2022__E8_82_BF_E7_98_A4_E6_8A_A4_E7_c67_254561.htm) 在家庭治疗中对于病程较长和疼痛较轻的癌症病人，应采取心理疗法和物理疗法来止痛，这些方法不但简便易行，而且还会给病人增强战胜病魔的信心，提高生活的乐趣。

一、心理暗示疗法：此法主要是增强患者自身战胜疾病的信心。可结合各种癌症的治疗方法，暗示病员如何进行自身调节，告诉他们如何配合治疗就一定能战胜疾病，使他增强生活勇气，认真完成一日三餐和进行必要的康复训练，以充分调动自身最大消灭癌细胞的能力，从而达到止痛的目的。

二、放松止痛法：全身松弛可以轻快感，肌肉松弛可阻断疼痛反应。可以让病人闭上双目，作叹气、打呵气等动作，随后屈髋屈膝平卧、放松腹肌、背肌、缓慢作腹式呼吸。或者叫病人在幽静环境里闭目进行深而慢的吸气与呼气，使清新空气进入肺部，达到止痛目的。

三、物理止痛法：可通过刺激疼痛周围皮肤或相对应的健侧达到止痛目的。刺激方法可采用按摩、涂清凉止痛药等，也可采用各种温度的刺激，或用65℃热水袋放在湿毛巾上作局部热敷，每次20分钟，可取得一定的止痛效果。

四、转移止痛法：可让病人坐在舒适的椅子上，闭上双眼，回想自己童年有趣的乐事，或者想自己愿意想的任何事，每次15分钟，一般在进食后2小时进行，事后要闭目静坐2分钟；也可根据病人的爱好，选放一些快声调的音乐，让病人边欣赏边随节奏作拍打、拍手等动作；还可让病人看一些笑话、幽默小说，说一段相声乐取。这些都可以达到转移止痛的目的。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)