

封面故事



揮別 疼痛





臺中慈濟醫院 介入性疼痛治療



臺中慈濟醫院疼痛治療科結合各科醫師為病人終結疼痛。左起：中醫部中醫診斷科伍崇弘主任、疼痛治療科唐宗詠主任、復健科陳鵬安醫師。攝影／賴廷翰



文、攝影／曾秀英

審定／唐宗詠 臺中慈濟醫院疼痛治療科主任

深夜兩點，萬籟俱寂，耳邊呼嚕聲響一刻不停地深深鑽入腦中，頭疼欲裂，轉頭看看枕邊人，鼾聲正暢、睡得香甜，無力看著時鐘上班倒數計時，晨曦到來前的徹夜難眠，溜走的不只是光陰，更多的是對抗疼痛的耐力……

灰色地帶的頸源性頭痛

年僅四旬的傑瑞是位外科醫師，醫療專業獲得病人高度肯定，但日常生活卻因頭痛困擾逾二十年。回溯起源，他說：「最初頭痛發作還在就讀醫學院時期，平均一個月一次，靠止痛藥舒緩；擔任住院醫師後，頭痛次數開始增加，服用的止痛藥物跟著遞增，漸漸意識到『這似乎已經是一個問題了』」。

「近幾年，頭痛出現頻繁次數已達人生巔峰……」傑瑞透露，尤其完成大手術當晚進入凌晨兩三點，總出現頭痛到快要爆炸的情形，甚至逐漸形成慣性，久而久之，一到大手術前一日，幾乎都提前焦慮到睡不著，他切身體會到「能睡著的痛都是小事」。一週兩三天無法好好休息，發生頻率愈來愈誇張。痛到無法忍受時，不但衝動得「想把頭擰下來或撞牆」，甚至不時閃過厭世念頭——「也許直接砍頭還更乾脆、輕鬆一點？」

「痛不欲生」的滋味唯有真正痛過的人才能體會！傑瑞無奈表示，如今的他完全能理解癌末病人的疼痛，真的會讓人萌生放棄的想法，也不禁感嘆「與其痛到沒有生活品質，自然結束生命應該



臺中慈濟醫院疼痛治療科唐宗詠主任的「疼痛照護門診」，為病人找解各種痛苦不堪的疼痛來源，運用介入性疼痛治療，對症終結疼痛。

也還不錯！」

只不過，畢竟是學醫的人，終究是理智尋求正規醫療，多方嘗試解決，傑瑞從保守的藥物開始一路嘗試各種疼痛治療方式，吃過強效止痛藥、試過復健、中醫針灸，尋求頭痛專科查病因，有些方法確實曾經立竿見影，但隨時間拉長，成功率卻愈來愈低，最後還是沒能維持下去。

親朋好友熱心提供各種建議，從傳統民俗療法、溫薑茶到求神問佛，有些偶爾有效卻難以持續。讓傑瑞印象最深的一句話——「醫師幫病人脫離危難，他們的冤親債主就找救他們的人來揩，替他們擔起那些債！」他聽到這話，感覺特別沉重，心中忍不住吶喊「真的嗎？你們真的要這樣捉弄我嗎？不要吧！我是好心的耶！」偏偏一肚子苦水得不到家人同情，總說「誰叫你都不養生、不

運動又不減肥，選那麼累的工作還整天滑手機？」結論是「會頭痛都是活該自找！」

傑瑞不放棄自救，遍尋臺灣及國際相關研究找治療頭痛對策，開始懷疑頭痛症狀來自仍被醫界歸類在灰色地帶的「頸部結構病變」，名稱是「頸源性頭痛」。剛好疼痛治療科主任唐宗詠到任臺中慈濟醫院，他好似溺水的人抓住來到眼前的救命機會，二話不說接受唐宗詠主任的建議，這位外科醫師進手術室接受唐主任執行「高位頸椎再生修復介入治療」，也確認病因就是「頸源性頭痛」。

經過介入性治療後，傑瑞幾乎不再半夜痛醒，即使偶有復發，止痛藥也大幅減少，疼痛強度也降低很多，睡眠情況改善，讓他重拾生命裡的陽光。家族中也常頭痛的親人也在他介紹下陸續接受疼痛治療科唐宗詠主任的治療，病情也都得到緩解。

傑瑞的頭痛是循序治療的標準個案，最後在「疼痛照護門診」得到明顯治療。您身邊是否也有像傑瑞這樣找不到病因的親友？或常聽到一直抱怨這裡痠、那裡痛的個案？有沒有疼痛發作時不知所措，天氣變化時症狀更嚴重，甚至連動也不敢動？被歸類為「慢性疼痛」的疾病需要有更專業的疼痛醫療提供解方。

疼痛治療科 個人化的疼痛治療計畫

根據美國疼痛醫學科學院統計，全世界患有慢性疼痛的病人超過十五億。或許疼痛不是短時間會致命的問題，但那麼多人受疼痛困擾，勢必嚴重影響生活品質及工作，疼痛醫學領域絕對值得重視及深入了解。

二〇一八年五月，臺灣正式啟動全民健康保險「中醫急症處置計畫」，共有九大項適應症，其中與疼痛治療相關的

「疼痛照護門診」 適合對象：

肩頸疼痛
下背痛
癌症相關疼痛
骨骼關節疼痛
三叉神經痛
神經病變疼痛，例如：疱疹、
糖尿病肢體麻痛
其他長久慢性、病因不明的疼痛





適應症就占了七項，包括：急腹症（腸阻塞）、胸悶胸痛、軟組織疼痛、經痛、偏頭痛、癌症疼痛與骨骼關節相關痛症。

世界疼痛醫學會二〇二〇年最新的疼痛定義是：「一種與實際或潛在的組織損傷相關的、不愉快的感覺和情緒情感體驗，或與此相似的經歷。」附加條文更明白指出：疼痛是一種主觀體驗，個體對自身疼痛的主訴應被接受並尊重。

疼痛治療屬於十分個人化的過程，其



頸椎的椎間盤及兩側的小面關節，是常見的肩頸痠痛及頭痛原因。圖／唐宗詠提供

中，醫師與疼痛病人及家屬的團隊合作非常重要。一般人若能認識基本治療流程，不只大大提高治療流暢與成功率，也可以增進就醫時更順利圓滿的跟醫師討論出專屬的個人化治療計畫。

首先，為何疼痛治療專科醫師有時安排檢查及得到正確診斷，就得花費許多時間？臺中慈濟醫院疼痛治療科主任唐宗詠說明是因為「所有疼痛原因都可能產生相似症狀，治療過程最重要也最困難的是『診斷』」，必須耐心安排檢查才能找到「真正產生疼痛的那個小結構」。

唐宗詠主任以肩頸部位疼痛為例解釋，「肩膀」和「頸椎」兩個大構造的疼痛位置常常重疊，甚至十分相似。肩膀結構較常見產生疼痛的有肌腱、韌帶、關節、關節唇、神經及滑囊等至少十幾個不同結構；頸椎部分則至少有椎間盤、神經根、小面關節及脊椎旁的肌肉群。除常見的疼痛原因，醫師在看診過程也



唐宗詠主任在為病人進行神經阻斷術之前，先掃描確認治療位置。



臺中慈濟醫院家庭醫學科宋禮安醫師為病人進行雷射針灸。



復健科處理疼痛的復健治療方式包括電療、熱敷、牽引、紅外線、體外震波等多種工具。

要觀察蛛絲馬跡，儘可能排除或發現其他更不好的情況，例如癌症、深處的感染或脊髓病變等。

疼痛治療過程中，醫師建議的最初期優先選擇是副作用或侵入性較低的保守治療，其中最重要的是藥物及復健治療。藥物雖然對疼痛結構本身未必有治療效果，但可以改善輕症病人的生活品質，度過組織受損的復原期。不過像疱疹神經痛的抗癲癇藥物或癌症疼痛的嗎啡類藥物等，則有可能需要長期使用。

復健與中醫的疼痛治療

有些病人不想吃藥或擔心服藥副作用，可以選擇做復健。臺中慈濟醫院復健科醫師陳鵬安表示，復健是最沒有副作用的疼痛治療之一，常見的復健治療有電療、熱敷、牽引、紅外線、體外震波等多種工具，對症狀較輕或初期疼痛有一定效果。針對低頭族常發生的肩頸疼痛問題、長期姿勢不良容易導致的椎間盤突出問題，最重要的治療是正確脊



椎姿勢的調整與矯正，包括：避免長時間懶人坐、彎腰搬重物、長時間低頭玩手機和看劇……等，還有如何維持正確的坐姿、站姿，與正確的運動方法、核心訓練……等都與復健息息相關。

西醫之外，初期疼痛治療階段也很適合接受中醫手法評估治療。七十歲婦人因第五節腰椎滑脫導致下背疼痛，時日一久連稍微變換姿勢都會加劇疼痛，被慢性疼痛折磨持續近十個月，幾乎沒有生活品質可言，經常緊皺雙眉，甚至萌生巴不得一死了之的想法。但偶然機會婦人接受雷射針灸單次治療後，當下神奇的便能無痛與順利的從輪椅站起來，她的臉上再次綻放久違的笑容。

「運用雷射針灸確實可以協助改善包括癌症病人在內的急慢性疼痛，是一種十分安全、迅速、有效緩解疼痛等症狀的醫療處置工具。」臺中慈濟醫院家庭

醫學科醫師宋禮安在門診時段綜合運用中西醫各種有效治療方法診治病人，雷射針灸幾乎已成為常態，臨床上立竿見影的案例更是屢見不鮮，近期光是他臉書分享的各類有效案例已近四百多例。

雷射針灸當然也是中醫師的利器！臺



臺中慈濟醫院復健科陳鵬安醫師為病人進行增生療法治療疼痛。



中慈濟醫院中醫部中醫診斷科主任伍崇弘指出，中醫治療疼痛的手法在世界許多國家獲得肯定並廣為運用，包括：中藥調理與針灸等工具。新選擇「雷射針灸」是以相當低能量的雷射光（低於五百mW），照射在穴位上兼具雷射光的光生物調解作用（photobiomodulation），以及中醫特定穴位對身體特定部位的調解作用，在適合的雷射參數設定下，依據中醫辨證理論選取正確穴位，達到治療疼痛或疾病效果，無痛特性屬非侵入性治療，尤其適合用於極敏感病人、兒童或極虛弱者。

一般而言，保守治療對於慢性疼痛效果較差，傳統上可能直觀認為：「是不是就只能考慮開刀了？」更有些怕開刀的病人因此寧可咬牙忍耐。醫療現場看見的現實是發生疼痛仍須重視，拖著不理會的結果，最後變成慢性疼痛，將更不容易解決。唐宗詠主任說明，在保守治療與手術之間，其實還有「介入性疼痛治療」的選擇。

「介入性疼痛治療」指的是精確地找出人體最主要產生疼痛的結構，注射藥劑修復或減少發炎，或是在某些情況下，阻斷痛覺神經以減少疼痛，改善生活品質。陳鵬安醫師舉例說，頸椎的關節病變可以考慮注射自體血小板濃縮液修復，也可以考慮接受高頻熱凝神經阻斷，臨床上有將近九成病人的問題在介入性治療階段就已經得到解決，真的不行最後還有手術，備受疼痛困擾的病人不必過度擔心！

預防重於治療

若是保守治療及介入治療效果都不夠好的時候，就要真正考慮疼痛治療的最後防線——外科手術了。唐主任指出，外科手術雖然侵入性較高，也同時必須評估手術及麻醉的風險，卻也伴隨著效果更為立竿見影、且更能全面性處理結構問題的優點。

他提醒，雖然疼痛有很多治療工具可以選擇，但無論什麼疾病，最重要的依然是「預防重於治療」。確實，疼痛問題有極大部分是因為身體使用不當、姿勢不良、體重過重或者核心肌群穩定度不足等等引起。這是為什麼醫師最常在門診時提醒，一定要想辦法加強脊椎核心的肌群訓練，有的輕症疼痛甚至在進行運動訓練後就不藥而癒了。

沒人能否認，疼痛是人生必定會經歷的感覺。應該不少人還記得腳趾頭不小心踢到椅子；剪指甲導致嵌甲甚至甲溝炎，得請醫師拔指甲？還是要人命的牙痛？甚至感染新冠肺炎引發喉嚨痛到像刀割連吞水都困難的症狀？疼痛看來很「家常」，原因往往顯而易見。有些發生在臟器、身體的疼痛來自疾病，經過仔細的檢查找出病因，對症下藥就能得到改善。

最重要的是，疼痛問題發生時，千萬別忽略，應該在症狀還輕微的時候，到相關科別就診，擬定全面治療計畫，在生活中落實較好的習慣及運動，預防重於治療，及早治療優於太慢治療！