

疼痛和不适是手术后意料之中的常见问题。大部分疼痛或不适都能得到缓解,从而让您的孩子更加舒适,好好休息。

止痛药和/或安慰方法可以帮助您的孩子减轻疼痛。护理团队(医生和护士)将尽其所能,帮助您的孩子缓解不适,但您的孩子可能仍然会有一些程度的疼痛感和不适感。为了减少出现副作用的风险,可能需要对止痛药的使用加以限制。

提高孩子舒适度的方法有很多。本手册介绍了一些信息和建议,可以帮助您的孩子应对疼痛和不适。

请主动配合落实您孩子的疼痛管理计划,为此:

- 请帮助我们评估和治疗您孩子的疼痛
- 告诉我们安抚您孩子的方法

## 疼痛

疼痛是一种不愉快或不舒服的感受。每个儿童所经受的疼痛或不适的严重程度、时间长短和具体类型取决于儿童自身和手术过程。

在最初的几天,疼痛通常较为严重,还可能会出现以下情况:

- 可能会出现轻度、中度或重度疼痛
- 可能会出现剧痛、钝痛、灼痛、痉挛性疼痛、搏动性疼痛、刺痛、压痛、隐痛或胀痛
- 根据您的孩子的活动水平、睡眠习惯和饮食习惯,其疼痛可能表现明显,也可能难以察觉
- 可能会出现短期疼痛、偶尔疼痛或长期疼痛

手术切口(手术伤口)往往会持续性疼痛。抽筋和痉挛来得快,去得也快。咽喉痛或头痛等一般性疼痛在最初的 24 小时十分常见。

## 疼痛测定

儿童能够感受到疼痛,但却无法清楚表现出来。我们会询问您的孩子有何感觉。如果您的孩子太小,不会回答,我们会询问您认为您的孩子有何感觉。作为父母,您对于自己孩子舒适与否的看法十分重要。

疼痛量表也有助于测定您孩子所感受疼痛的程度和类型。护理团队将根据您孩子的年龄和发育水平为其选用和审查疼痛量表。

我们使用以下两种疼痛量表:

- 观察量表(观察儿童的行为)
- 自评量表(要求儿童使用人脸图片或数字来评估其疼痛程度)

---

## 术后疼痛(续)

---

### 为什么疼痛管理很重要?

疼痛会减慢您孩子的康复过程。疼痛还会在以下方面对孩子的影响:

- 咳嗽或深呼吸的能力
- 睡眠和精力水平
- 正常进食的能力
- 情绪

以上方面的变化可能增加您孩子出现其他问题的风险。

研究表明,妥善控制疼痛可以让孩子恢复得更快、出现的问题更少、享有更持久的疗效。

### 术中

您孩子的护理团队将为您的孩子提供定制(专项)麻醉方案(包括止痛药)。您孩子的麻醉方案取决于手术过程以及您孩子的身体状况和心理状况。护理团队将解释止痛药和其他疼痛治疗方法的起效方式。

您的孩子可能会使用以下止痛药:

- 通过静脉注射 (intravenous, IV) 或口服的方式给予阿片类药物(麻醉剂)(例如,芬太尼 (fentanyl) 或吗啡 (morphin))
- 通过静脉注射或口服的方式给予非阿片类止痛药
- 局部阻滞或神经阻滞(麻药)

止痛药会产生副作用。护理团队会尽量减轻副作用。有时,副作用无法避免。

许多止痛药可能会降低您孩子的呼吸频率和深度。您孩子的护理团队可能需要限制使用此类药物,以此降低出现呼吸困难的风险。为了防止副作用,避免药物成瘾,请仅在医生的指导下服用止痛药。您孩子的护理团队具备安全给药的能力。

### 术后

即便在术中使用了止痛药,您的孩子仍然可能会感觉疼痛。有些儿童需要在麻醉后护理病房 (Post Anesthesia Care Unit, PACU) (恢复室) 内加量使用止痛药。由于止痛药的药效会消退,您的孩子可能需要在医院和家中继续使用止痛药和安慰方法。

由于每个儿童各有不同,止痛药的种类和所需的用药时长也有所不同。请向您孩子的护理团队咨询孩子的疼痛管理计划。

---

### 院内就医和居家期间

以下方法有助于提高您孩子的舒适度：

- 找到一个放松的姿势。尝试使用毯子或枕头创造一个舒适的空间。  
在医生允许的情况下，抱着或摇晃您的孩子。
- 通过各种活动分散注意力。通过音乐或安静的活动帮助您的孩子忘记疼痛。  
建议的活动包括看视频或使用手持式电子设备。
- 通过交谈转移注意力。谈论与医院无关的话题（朋友、喜爱的电影、玩具或游戏、孩子的宠物或学校）。
- 发挥幽默感。这样做可以改善您孩子的情绪，还可以转移孩子的注意力。
- 讨论应对方法。“这样做\_\_\_\_\_可以让你舒服一点。”
- 鼓励使用放松技巧。尝试进行平稳地深呼吸或冥想。
- 使用凉爽或低温物品。询问您孩子的医生能否使用凉爽或低温物品。

您孩子的医生还可能会推荐在家中服用的止痛药。医生可能会：

- 告诉您如何使用非处方（over-the-counter, OTC）止痛药/退烧药
- 开止痛药处方：
  - 在为处方选择购药药房之前，致电药房，询问营业时间。
  - 立即为您的孩子配药。
  - 询问护理团队您的孩子何时开始服用该药物。
  - 如果您的孩子太过困倦，请勿服用该药物。
  - 请勿为了服用该处方药而将孩子唤醒。

在家中服药时，请遵循药瓶上的说明。

- 服药剂量不得超过所示剂量。
- 如果您不确定服药剂量是否正确，或者服药方式是否正确，请致电您孩子的医生。

在您孩子的疼痛达到最严重的程度之前服用止痛药可能效果更佳。如果您想要先等等再给药，或者不想让您的孩子服用止痛药，孩子的疼痛可能会加剧。在疼痛达到中度或重度后，再想减轻疼痛会极为困难。

您可能会在出院前领取疼痛量表手册“家长术后疼痛测定（Parent's Postoperative Pain Measure, PPPM）”，使用该量表可以帮助您测定您孩子的疼痛程度。评分将表明您的孩子何时需要服用止痛药。

您孩子的医生可能会就促进康复的活动作出限制或提供建议。在服用阿片类药物等止痛药时：

- 要帮助您的孩子行走或爬行。
- 要帮助您的孩子上下楼梯。
- 不要让您的孩子驾车或使用重型机械。

### 如果您的孩子出现以下症状, 请致电您孩子的医生:

- 因疼痛而无法休息、入睡或者致使安抚方法不起作用
- 过于嗜睡, 无法轻易唤醒
- 说话语无伦次
- 出现腹部不适、呕吐、瘙痒、排尿或排便困难等副作用

### 对于成瘾的担忧

儿童极少会对止痛药上瘾。长期服用阿片类药物可能会导致上瘾。如果您因孩子或某位家庭成员存在成瘾问题而有此担忧, 最好与您的医生谈谈。

### 辛辛那提儿童医院 (Cincinnati Children's) 药房

您可以前往伯内特院区和利伯缇院区的门诊药房配药。药房的营业时间因院区而异。医院药房:

- 接受大部分保险计划
- 采用无现金系统(可接受信用卡和借记卡)
- 提供对乙酰氨基酚 (acetaminophen) (Tylenol®) 等非处方药。

### 安全存储和处置药物

#### 存储

- 将阿片类药物存放在安全之处并上锁。
- 将药物存放在原包装之中。
- 掌握已有药物数量(清点药物数量)。
- 务必使用儿童防开启瓶盖。
- 每次使用后重新锁上盖子。
- 将药物存放在儿童和动物无法触及之处。

#### 处置

应立即处置不使用的阿片类药物。不得将此类药物留待将来使用。这样做可以避免可能的误用、滥用和意外服用。

- 访问 [www.fda.gov/drugs](http://www.fda.gov/drugs) (仅提供英语版本)。搜索“处置 (disposal)”, 找到“安全处置药物 (Safe Disposal of Medicines)”页面。
- 最安全的药物处理(处置)方法是将药物送到药物收集点。致电当地药房, 询问其是否有药物收集计划。
- 如果没有药物收集计划:
  - 使用阿片类药物处理工具(咨询当地药房)。
  - 将不使用的阿片类药物放入马桶内冲走。