



## 關於疼痛的迷思

在兒童的成長過程中，少不免會經歷不同身體部份、不同程度的疼痛感覺。許多人對兒童的疼痛一直存在著不少迷思和誤解。以下會列出有關疼痛最常見的迷思及真相，希望幫助大家拆解一些迷思。

### 為什麼無法準確評估疼痛？

因為疼痛是個人的感受，我們不可能對疼痛進行絕對的測量。但在大多數情況下，即使在兒童中，也可以進行準確的疼痛評估。根據兒童的狀況以及年齡和健康狀況，可以使用許多有效而可靠的自我報告、行為和綜合測量工具來進行疼痛評估。

### 是不是無法準確評估嬰兒的疼痛？

雖然有些孩子，未能像成年人那樣用言語表達自己的痛楚，但在大多數情況下，孩子們是能夠表達和識別痛楚的。他們的行為是表達所遭受痛楚的重要線索。行為的改變，包括面部表情，哭泣和身體動作，也可以用來確定疼痛程度。

### 如果孩子說自己正感到痛楚，但似乎沒有疼痛，是否無需紓緩疼痛？

每個孩子會以不同的方式應對疼痛，所以他們的行為並不一定表明他們的疼痛程度。感受疼痛的孩子也可能表現正常，而無特別反應。例如：一個學齡兒童可能會花幾個小時玩電子遊戲，以此來分散自己的注意力，從而減輕痛楚的感覺，而不是躺在床上抱怨。

### 當孩子們感到疼痛時，會否告訴我？

兒童可能因為恐懼或想取悅他人，而不說出自己感到疼痛。亦可能是為了避免進一步的疼痛經歷，例如打針。此外，兒童可能擔心要留在醫院、與父母分開或因不想別人擔心；大一點的孩子則可能不希望顯得軟弱，而不說出他們感到疼痛。

### 原因未明的身體疼痛是否某種精神或心理問題的症狀？

儘管進行了持續的研究，但我們仍不能完全了解疼痛。我們可能無法從物理上確定造成疼痛的原因，但亦不能自動假定這是精神或心理問題。由於疼痛是身心之間的複雜相互作用，因此將疼痛想像為僅是一種生理或心理現象是沒有幫助的。

### 嬰兒不會感到疼痛嗎？

幾十年前，人們認為新生嬰兒的神經系統不足以處理疼痛資訊，因而無法感覺到疼痛。於是，人們認

為不需要在會產生痛楚的醫療程序上使用止痛劑，在嬰兒的手術中甚至也不使用麻醉劑。時至今天，我們知道一個 26 周大的胎兒的神經系統其實已經發育到足以感到疼痛。

### 兒童對疼痛的敏感度不如成年人？

年幼的孩子比年長的孩子和成年人感受到更高程度的疼痛，但對於某些人來說，疼痛敏感度似乎隨著年齡的增長而降低。

### 嬰兒無法記憶疼痛？

六個月大的嬰兒可表現出對痛楚狀況的恐懼，顯示他們對痛楚有不愉快記憶。

### 嬰兒是否可以從以前的經驗中學習疼痛？

痛楚不需要任何經驗，孩子第一次受傷也會令他們感覺痛。

### 嬰兒和兒童是不是無法表達疼痛？

兒童，可能不會像成年人那樣以言語表達自己的疼痛。但在大多數情況下，兒童能夠表達和識別疼痛。兒童的行為為他們遭受的痛楚提供了線索。這些行為改變包括：面部表情、哭泣和身體活動。研究表明，三歲以下的孩子可以準確地使用疼痛量表。

### 孩子會不會習慣疼痛？

事實恰恰相反。例如，當反覆進行疼痛的醫療程序，兒童反而會增加焦慮感和疼痛感。由於神經系統的變化，患有慢性疼痛的兒童也可能對疼痛和其他刺激更加敏感。

### 如果一個孩子可以分散注意力，表示他們並不是真的很痛？

分散注意力是應付痛楚的最有效方法之一。如果某人或某事物可以分散您的孩子的注意力，並不表示那疼痛不是真實的。有些孩子也會自發地使用這種方法來幫助自己減輕痛楚的感覺。

### 止痛藥對兒童來說是否太危險且容易上癮？

由於害怕成癮或服食過量，大家普遍不同意把鴉片類藥物，如嗎啡，給孩子止痛。事實上，只要適當地使用強效止痛藥，對兒童不會帶來對成年人更大的危害。與濫藥人士不同，兒童不會對鴉片類藥物產生心理依賴，更不會導至服食成癮。由於長期使用這些藥物可能會產生生理耐受性，為減輕疼痛需要更大劑量；但這並不表示該藥會令兒童上癮。當減輕疼痛的需求減少時，醫生將逐漸調節劑量以防止任何身體不良反應。同樣，父母經常擔心不應給予嬰兒安撫奶嘴和糖水來緩解疼痛，但這也不會成為習慣。一旦不再需要這些措施，孩子們就不會再渴望奶嘴或糖果了。