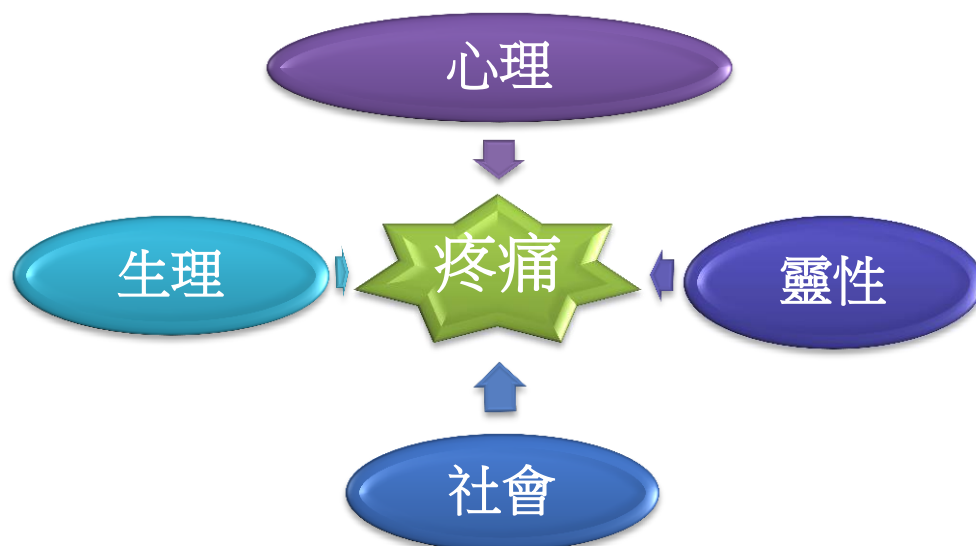


第一課 無痛養生

講者：謝敏儀博士

隨著老年人口增加，越來越多長者有管理不善的慢性疼痛。長者普遍有慢性非癌症疼痛，並同時明顯喪失生理和心理社交能力。有疼痛的長者，其抑鬱、焦慮感更高，社交活動亦有所減少。



長者的疼痛往往是持久的，強度屬中等到嚴重，可持續達數年。養老院院友的疼痛普遍度高達 70%至 80%。養老院院友一般身體虛弱，生活在「封閉」的養老院環境，或難以要求管理疼痛的方案。事實上，華人長者往往不願意向醫療保健專業人員表示他們有疼痛。因此，向長者和養老院院友提供疼痛管理教育是重點策略。

疼痛往往管理不善。鎮痛藥是管理疼痛的主要方法，但長者擔心藥物不良反應並接受慢性疼痛是衰老的一部分。非藥物策略日漸流行，包括：疼痛教育計劃、運動計劃、按摩、放鬆療法、認知行為療法、聽音樂、視覺刺激和動機訪談。

要管理慢性疾病，自我管理很重要，可助達到最佳健康成效。自我管理是「管理症狀，治療，身體和心理社會(???)後果，以及因慢性病引致的生活方式改變」。自我管理的目的是使人增權，使人取回控制權並積極管理他們的狀況。這對長者慢性疼痛管理尤其重要。文獻的系統回顧發現，以自我管理方法處理長者的慢性疼痛具成本效益。實際上，研究亦顯示非藥物的疼痛自我管理干預對長者有效。

我們將在電台節目中談論各種非藥物的疼痛自我管理策略，期望聽眾能夠運用策略維持高的功能活動，享受無痛開心的生活。