

老年人疼痛

持续超过48小时 应向医生求助!

不少老年人在申诉慢性疼痛时，都会很不经意地说那是“人老的症状”，认为自己只有忍耐的份。但其实，忍耐疼痛不是理所当然的；老年人不一定就要与疼痛作伴。

新加坡疼痛协会会长杨培南医生（38岁）就估计，本地65岁以上的乐龄人士，大概每两人中就有一人长期感到身体疼痛。

不过，他们当中却只有约一半的人，正视疼痛，并接受了适当的治疗。

“好些老年人尽管身体疼痛却选择沉默。他们害怕看了医生，会发现自己真的患了什么病症，所以选择隐瞒。有的则害怕自己申请太多药，会影响家人和朋友与邻居的关系。”

“当然，本地医学界对

疼痛护理这方面的认识也有待改进。医生们必须更认真地对待疼痛的申诉。”

同时也是伊丽莎白医院疼痛研究中心主任的杨医生也一再强调，及时为疼痛寻求医疗护理的重要性。

疼痛可能是 一些病症预兆

他就建议身体疼痛持续超过48或72小时，而且日常作息，如睡眠、动作等都受疼痛影响的人，尽早向医生求助，不可坐视不理。

这是因为，疼痛可能是某些病症，如骨折、癌症等的预兆。

杨医生就举例说，自己曾有一名病人因胸口疼痛，无法入眠而前来求助。病人以前求诊的医生都声称那是

肌肉问题，但结果杨医生却发现该名病人罹患的是肺癌。

就算疼痛只是简单地因人体衰老、身体机能衰退所致，那么尽早治疗后，病人也就能很快地回复正常生活，不再受疼痛干扰。

杨医生的年轻病人中，就有多达75%是因身体机能衰退而倍感疼痛。

虽然依据治疗方式，疼痛护理的价格可从几百元到几千元不等，但杨医生表示很多前来求医的病人都认为值得。

“与四处寻找偏方治疗，长期拖延问题直至病情恶化，运动而受限或因此产生抑郁相比，尽早向专科求助，在西三个星期内确诊问题，相信是更省钱。”

“更何况对很多病人而言，能恢复行动自如是最珍贵不过的。”



杨医生表示家人的支持，对他受疼痛煎熬的老人而言是很重要的，因为有了家人的支持，病人才有信心坚持运动，以强化自己的肌肉并缓解疼痛。（庄敬闻摄）

要舒解疼痛 运动很重要

不少身体遭受疼痛煎熬的老人，都会因此减少运动，甚至长期依赖轮椅代步。可是杨医生却表示，运动对舒解疼痛其实是很重要的。

杨医生说，在治疗疼痛时，经常都会应用到一些药物或甚至手术，但同时，他一定会为病人设计一套运

动。“虽然人体机能如关节等，随着人体老化会逐渐磨损，但我们的肌肉在运动的锻炼下，却可强化起来，以支撑身体的整个架构，而疼痛也就可长期获得舒解，病人也就不需依赖药物了。”

杨医生也指出，医生们在制定治疗对策时，一般上都会选择综合药物和非药物，如运动、针灸等方法，以防治于使用任何一种方式会产生副作用。