癌痛的心理社会介入方案

疼痛对于癌症患者来说是一个普遍及通常令人束手无策的问题。估计有 25% 的新近确诊癌症患者以及 60% 至 90% 的晚期癌症患者经历着疼痛 [2]。过去一度认为可治愈癌症的疗法可以去除疼痛。而现在则普遍认为，即使在癌症得到有效治疗后，许多患者仍持续经历疼痛 [2]。

医学和外科手术方法被认为是治疗癌痛的主要方法。虽然许多患者从这些方法获得帮助，它们具有局限性 [6]。首先，一些患者经历了无法控制的副作用（例如：重度便秘或呕吐），这些限制了他们采用药物方法应对疼痛。第二，即使使用了最理想的疼痛药物治疗，一些患者依然报告着对疼痛无法控制。最后，一些新开发的外科技术（例如：移植神经刺激器或吗啡泵）可减轻疼痛，但是它们较为昂贵，在广大经历疼痛的患者中还未能普遍使用。这些局限性和问题已引起人们对控制癌痛的替代方法的关注。

有某些原因相信心理社会介入方案可能成为一种极具价值的癌痛应对方法 [6]。首先，证据显示，癌痛和社会心理因素，例如：情绪、困扰、困扰、抑郁和焦虑有很大关系 [13]。第二，癌症患者对于自身控制疼痛的信心或自我效用已连系到疼痛的减轻和心理的健康 [3]。第三，将疼痛视为炼狱的癌症患者（例如：老是想着疼痛或认为对促无能为力）更容易经历更剧烈的疼痛和心理困扰 [13]。最后，在治疗其它疾病，例如：骨关节炎和风湿性关节炎所引起的疼痛病例中，心理介入证实是有效的 [5]。

疼痛管理的认知行为治疗法

认知行为治疗法是目前针对持续疼痛最广泛应用的心理疗法。它涉及以下几个步骤。首先是疼痛教育。疼痛被描述成受患者思想、感觉和行为影响的一种复杂的感官和情绪的历程。通过这个主题的讨论，患者会理解他们自己对疼痛的反应如何影响他们的疼痛经历，并开始认识到他们自身的应对措施对疼痛控制起到的作用。第二步，是接受一到数种处理疼痛的技巧培训（例如：放松或解决问题）。对于每个技巧，临床医学家要提供一个教育理念、基本指令以及指导下的实践和反馈。第三步，是将所学到的技巧在家中实践。起初，患者被鼓励将这些技巧用于不吃力的场合（例如：躺在安静的房间里），然后将他们的技巧在更多具挑战性的场合实践（例如：管理走路时或从一个地点移动到另外一个地点时可能出现的疼痛）。最后一步的培训，是帮助患者在培训结束后开发出一个维持他们技巧和克服在应对过程中挫折和复归的程序。

最近一项旨在检验癌痛认知行为疗法之效用研究的系统性评论指出，总体而言，这种治疗方案对于疼痛的减轻起到明显作用 [1]。这项研究评论检验了多种行为认知疗法，它们描述如下。

基于意象以及催眠的认知行为疗法

在*基于意象的认知行为疗法*中，所教导的主要疼痛应对技巧是自我引导意象。这种自我引导意象围绕一种愉快或能分散注意力的场景以及对在此场景下可能产生的感觉（例如：视觉、声音、嗅觉以及味觉）。患者在使用意象疗法当中实施并培养相关技巧，且被鼓励将其用于从疼痛中分散注意力。在*基于催眠的认知行为疗法*中，一位临床医学家提供旨在帮助患者放松和控制疼痛的具体建议。当患者使用该医学专家指导下的建议成功地控制疼痛时，他们一般会被教授自我催眠术，这样，他们可在日常各种相关疼痛的情况下利用催眠术。最近一项综述发现，在 86％ 受检阅的研究中，基于意象以及催眠的认知行为疗法明显减轻疼痛。在经历例如腰椎穿刺和骨髓切片检查这类颇具有疼痛感的手术的儿童中，这种疗法的疗效尤为突出 [7,8,12,14]。在患有转移乳腺癌的妇女 [10] 和经历骨髓移植治疗的成人癌症患者的管理疼痛方面，这种疗法也有效 [11]。

疼痛教育加简短认知行为疗法

教育介入方案主要指的是教导癌症患者疼痛的知识、如何使用药物治疗来控制疼痛、如何与医疗提供方进行交流。最近，一些教育介入方案开始包含对一个或更多疼痛处理技巧进行简短的训练，作为一种加强患者自我护理措施的

方法。在一项对 174 例由骨转移引发疼痛的癌症患者的调查研究中，疼痛教育加上简短的认知行为疗法对程度一般、最糟，以及较轻的疼痛都产生了缓解作用 [9]。最近一项综述发现，稍微超过 50% 的测试疼痛教育加上简短认知行为疗法的研究都产生了积极效果 [1]。包含更多精深技巧训练的研究显示了最佳的效果。

综合性认知行为疗法

综合性的认知行为疗法介入方案强调学习多种疼痛应对技巧的重要性（例如：放松、活动调速、意象、解决问题、使自己镇定的自言自语，和交流技巧的使用）。为了有一套“菜单式”的应对技巧来控制疼痛，患者要系统性地学习和掌握每一种技巧。应鼓励患者使用创意来“组合搭配”这些技巧，以便他们尽最好可能应对日常挑战（例如：对付意外的疼痛发作）。一项对晚期癌症患者的研究发现，综合性的认知行为疗法介入方案改善了疼痛控制 [4]。最近一篇综述文献评论指出，在回顾的研究中，综合性的认知行为疗法对疼痛产生明显缓解作用的占 46% [1]。

总之，在癌痛管理上，心理介入产生的作用已引起人们越来越多地认知。目前，管理疼痛问题的认知行为疗法在临床上用途最为广泛。作为一个群组，这些方案被发现减轻了癌痛。基于意象和催眠的认知行为疗法似乎大有前途。

© 2009 International Association for the Study of Pain® 版权所有