



中西醫對症緩解高齡疼痛： 讓晚年生活更有品質的關鍵策略

文·圖／復健部 主治醫師 劉東桓·中西醫結合科 主治醫師 吳佩青

隨著醫療進步，壽命愈來愈長，根據統計，65歲以上的長者中，有超過半數有著慢性疼痛。疼痛不只是「不舒服」，還可能會造成失能、憂鬱、社交退縮，而中西醫結合治療是一種可以協助您找回生活品質的關鍵策略。

高齡疼痛的複雜性：為什麼老人家總喊痛？

長輩的疼痛往往不是單一原因造成的。不同於急性運動傷害，高齡疼痛通常具備以下特性：

- ① **多因性退化**：關節炎、脊椎管狹窄、骨質疏鬆引起的壓迫性骨折，往往伴隨發生。亦有可能是慢性發炎性疾病或是癌症引起。
- ② **慢性化特徵**：疼痛持續超過三個月，導致大腦對疼痛的敏感度增加（神經致敏）。
- ③ **多重用藥風險**：長輩常患有高血壓、糖尿病，若過度依賴非類固醇消炎止痛藥（NSAIDs），可能引發胃潰瘍或腎功能受損。
- ④ **心理聯動性**：疼痛常與睡眠障礙、焦慮、孤獨感互為因果。

高齡者往往同時合併多種疾病，加上對疼痛的表達較不明確，使得診斷與治療更具挑戰性。

西醫觀點：精準診斷與藥物控制

西醫在疼痛處理上，利用儀器檢查「找出原因」，並進行藥物控制或是手術介入，常見方式包括：

① 精確的影像與理學檢查

西醫擅長利用X光、核磁共振（MRI）或超音波，精準定位疼痛的源頭。是韌帶撕裂？神經壓迫？還是發炎反應？有了明確的數據，治療才不會「打歪」。

② 超音波導引疼痛注射治療、各類增生療法

（高濃度葡萄糖水及血小板PRP注射、羊膜生長因子及自體幹細胞療法） / 本文筆者劉東桓醫師專長。



劉東桓醫師進行經皮雷射椎間盤減壓術。

③ 難治型疼痛治療（水冷式射頻解痛術、高頻熱凝療法、影像導引脊椎神經鬆解微創手術及經皮雷射腰椎椎間盤減壓極微創手術）

針對傳統治療失敗的各類難治疼痛：冷凍肩、各類肩膝髖關節炎痛、慢性

肩頸疼痛及下背痛、坐骨神經痛等 / 本文筆者劉東桓醫師專長。

④ 復健醫學的介入

透過物理治療、運動訓練改善功能，在不傷害的環境下進行強化長輩衰弱的肌群，預防再次受傷。

⑤ 藥物治療

止痛藥（乙醯胺酚、非類固醇消炎藥）、神經痛藥物、肌肉鬆弛劑等。然而，高齡者常有多重用藥情形，容易增加副作用風險，如腸胃出血、腎功能負擔或嗜睡跌倒。因此，單純依賴藥物並非最佳長期策略。

中醫觀點：調整體質與整體平衡，加強或延長西醫的療效

中醫將疼痛視為「不通則痛」，認為氣血運行不暢、經絡阻滯是主要原因。高齡者多屬「氣血虛弱」、「肝腎不足」，容易導致筋骨失養與疼痛反覆發作，所以有的病人在手術後仍有疼痛，或是比預期的更早再次開刀。中藥調理是針對四周的結構做補強，如加強腸胃的吸收來增強肌肉力量。

常見中醫治療方式包括：

- 中藥調理：補氣養血、活血化瘀、祛風除濕。
- 針灸治療：疏通經絡、減輕疼痛。
- 傷科手法：改善肌肉緊繃與關節活動度。



- **艾灸療法**：溫經散寒，特別適合寒性疼痛。
- **穴位貼敷或外用藥**：局部改善疼痛。

中醫的優勢在於「整體調理」，不僅止痛，也能改善體質與慢性病狀況。

中西醫整合的加乘效應達到「標本兼治」

單一療法容易具有局限性，而中西醫結合可達到「標本兼治」的效果，提升整體功能與生活品質，結合復健、針灸與運動，改善行動力與自理能力。

- ① **急性期以西醫為主**：快速止痛、控制發炎，避免疼痛惡化影響功能。
- ② **慢性期加入中醫調理**：改善體質、減少復發，降低對止痛藥的依賴。
- ③ **降低副作用風險**：中醫輔助可減少西藥劑量，降低腸胃與腎臟負擔。

個案分享

一位40歲肺癌男性病人，因骨轉移劇烈疼痛服用較多量嗎啡類藥物仍無法止痛，且出現虛弱無力、便秘、食慾不好的副作用，會影響後續的癌症治療。因此來到中西醫結合門診就醫，在不影響西醫治療癌症的基礎下挑選中藥，使用活血通絡、補益肝腎、促進食慾的中藥，配合艾灸治療，嗎啡類止痛藥減至原本的四分之一便可有效，胃口增加，體力變好，進入下一次化療。

給長輩與家屬的日常建議

除了診間治療，日常生活管理才是減痛的長久之計。

- ① **溫度管理**：長輩對低溫敏感。居家環境應保持溫暖，膝蓋或腰部受涼易引起肌肉緊

縮。「泡腳」與「艾灸」是簡單且有效的居家照護，但需注意不能有傷口、預防燙傷。

- ② **均衡飲食**：中醫則建議少吃甜食、辛辣、冰冷與糯米類食物，宜平淡飲食。
- ③ **適度活動**：預防慢性疼痛最好的方式是運動，建議進行低衝擊運動，如散步、太極、八段錦、伸展運動。
- ④ **心理支持**：慢性疼痛常伴隨憂鬱與焦慮，家人多陪伴、傾聽及關懷，能降低長輩的疼痛敏感度。
- ⑤ **睡眠品質管理**：改善疼痛與疲勞的惡性循環。

結語 中西整合醫療為長輩分憂解痛

隨著整合醫學的發展，越來越多醫療機構提供中西醫共同照護模式。透過跨專業團隊（醫師、復健師、中醫師、護理師）的合作，能為高齡者量身打造個人化治療計畫。

未來的疼痛管理，不再只是「止痛」，而是強調「功能恢復」、「生活品質」與「健康老化」。當家中長輩出現長期疼痛時，不妨考慮整合醫療的方式，讓醫療不再是單一選擇，而是一條更全面、更溫和且更有效的健康之路。

醫師小叮嚀

本文旨在推廣正確的銀髮照護觀念。若有相關病症，請務必諮詢合格之醫療人員。🙏