



• FACT SHEET No. 6

老年人的疼痛

我們正面臨著迅速老化的全球人口結構，在此族群裡，疼痛的盛行率最高，除了一個例外 [2]。近來一些針對大型樣本調查研究的系統性回顧也支持了『疼痛會隨年齡老化而增加』的論點。所有研究都指向女性比男性更容易罹患慢性疼痛，並且通常與肥胖有關（McCarthy 等，2009，Patel 等，2013）。最常見的疼痛主訴來自膝蓋、腕部和下背。還有一個共識認為大多數都起源於肌肉骨骼（骨質疏鬆症或骨關節炎）[13]，衰老和殘疾也會增加慢性疼痛的可能性[8]。綜合來看，老年族群的特殊脆弱性之所以如此突出，一方面來自罹患疼痛的高風險，同時也因對於避免疼痛潛在傷害的反應能力下降的關係。另外，研究顯示神經性疼痛在養老院裡擁有高盛行率 [15]。整體而言，這種情況意味著罹患惱人疼痛的風險是顯著增加的。

疼痛和苦楚往往使罹病的個體更加脆弱，在老年人中尤其如此。然而，老齡本身也可能導致更大的脆弱，將這部分人口處於雙重危險之中。眾所皆知，老年人最易受疾病所苦，疾病也同時帶來疼痛[3]。手術、介入性治療、受傷[1]和住院機率在這個年齡群也是最高的[12]。老化往往與從急性損傷中癒合緩慢及恢復較差有關，可能導致進行中或持續疼痛問題的更大潛在風險 [10]。另一個脆弱性的重點是，在發生突發狀況或條件時，可能造成更大傷害。精神疾病（特別是失智）和醫療合併症、虛弱和失去生理儲備功能對於一定比例的老年人來說，都可能使其較難有效地應付尚未治療之疼痛所帶來的負面影響。藥物使用繁雜與共病症也限制了疼痛控制治療的種類和數目，進而不容易處理惱人的疼痛問題[7]。例如在社區老年居民 7609 位樣本中，患有失智症者有 63%合併有惱人疼痛；在非失智者之中，則只有 54%的失智症患者併有慢性疼痛 [5]。



© Copyright 2017 International Association for the Study of Pain. All rights reserved.

IASP 匯集了科學家、臨床工作者、健康照護人員以及政策制訂者，共同來促進及支持疼痛相關研究，並且將研究成果知識應用於解決全球的疼痛問題。

我們已經注意到許多針對老年人的疼痛治療研究相對缺乏，包含專對年齡的疼痛治療方案、識別疼痛年齡差異及影響的適當研究。甚至專對老年人族群的隨機對照試驗長期以來都不足[9]。正因為缺乏有助於指引當前臨床執行的證據，有問題疼痛的老年人更有可能受到傷害。許多文獻討論了老齡族群的疼痛自我管理 [6, 14] 主要發現他們缺乏可用的藥物選擇。

儘管我們日益認識老年疼痛的普遍程度，也瞭解疼痛對這一群體的影響，但治療不足的現象仍然盛行。相當大比例的健康照護專業人員和老年人本身的錯誤觀念阻礙了適當治療的獲取。Thielke 等人 (2012 年) 某一篇有趣的論文指出了關於疼痛和衰老的四個常見迷思，包括：「疼痛是變老的自然部分、疼痛會隨著時間加重、忍耐能提高疼痛耐受性、處方止痛藥極易上癮」。此論文回顧了這些迷思背後的證據，並得出結論認為：「疼痛不是衰老的自然過程，且隨著時間只會日趨穩定；老年人較能隱忍，但不意味著他們能『習慣』痛苦。」他們還證實，超過 80% 患有關節炎的老年人希望獲得更多有關這類疾病的資訊，但其中只有三分之一的人如償所願。

那麼，我們到底要從何開始呢？我們理解老年人疼痛的問題，我們也知道其實他們的疼痛發生率很高，只不過往往被健康照護人員因溝通障礙和誤解給掩蓋了。我們需要想辦法教育病人和同儕，讓他們瞭解問題，並且更有效地管理老年人的疼痛。也許我們能與一同面對、讓他們明白：不必忍受痛苦，『它並不是老化的一部分』！

參考文獻

- [1] Stubbs B, Eggermont L, Binnekade T, Sepher A, Patchay S, Schofield P. (2013) Pain and the risk for falls in community dwelling older adults: A systematic review and Meta-analysis. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation [10 Sep 2013, 95(1):175-187. e9].
- [2] Fejer R, Ruhe A (2012) What is the prevalence of musculoskeletal problems in the elderly population in developed countries? A systematic critical literature review. Chiropr Man Therap. 2012; 20: 31.
- [3] Ferrucci, L Giallauria, F & Guralnik, J (2008) Epidemiology of Ageing. Radiology Clinics of North America July 46(4) 643- v
- [4] Hemmingsson ES, Gustafsson M, Isaksson U, Karlsson S, Gustafson Y, Sandman PO, Lövheim H. (2018) Prevalence of pain and pharmacological pain treatment among old people in nursing homes in 2007 and 2013. Eur J Clin Pharmacol. 2018 Apr;74(4):483-488. doi: 10.1007/s00228-017-2384-2. Epub 2017 Dec 20.
- [5] Hunt LJ, Covinsky KE, Yaffe K, Stephens CE, Miao Y, Boscardin WJ, Smith AK. (2015) Pain in Community-Dwelling Older Adults with Dementia: Results from the National Health and Aging Trends Study. J Am Geriatr Soc. 2015 Aug;63(8):1503-11. doi: 10.1111/jgs.13536. Epub 2015 Jul 22. [6] Karttunen NM, Turunen JH, Ahonen RS, Hartikainen SA. (2015) Persistence of noncancer-related musculoskeletal chronic pain among community-dwelling older people: a population-based longitudinal study in Finland. Clin J Pain. 2015 Jan;31(1):79- 85. doi: 10.1097/AJP.0000000000000089.
- [7] Nobili A, Garattini S, Mannucci PM. Multiple diseases and polypharmacy in the elderly: challenges for the internist of the third millennium. J Comorb. 2011;1:28-44. Published 2011 Dec 27. [8] Molton I, Cook KF, Smith AE, Amtmann D, Chen WH,



© Copyright 2017 International Association for the Study of Pain. All rights reserved.

IASP 匯集了科學家、臨床工作者、健康照護人員以及政策制訂者，共同來促進及支持疼痛相關研究，並且將研究成果知識應用於解決全球的疼痛問題。

Jensen MP. Prevalence and impact of pain in adults aging with a physical disability: comparison to a US general population sample. Clin J Pain. 2014 Apr;30(4):307-15. doi: 10.1097/AJP.0b013e31829e9bca.

[9] Reid MC, & Pillemer K. (2015) Management of chronic pain in older adults. BMJ 2015; 350

[10] Schofield P (2007) Pain in Older Adults. Rev Pain. 2007 Aug; 1(1): 12–14

[11] Smith AK, Cenzer IS, Knight SJ, Puntillo KA, Widera E, Williams BA, Boscardin WJ, Covinsky KE. (2010). The epidemiology of pain during the last 2 years of life. Ann Intern Med. 2010 Nov 2;153(9):563-9. doi: 10.7326/0003-4819-153-9-201011020-00005

[12] Søreide K, Wijnhoven. B (2016) Surgery for an Ageing Population. BJS 2016; 103: e7–e9

[13] Woo J, Leung J, Lau E. (2009) Prevalence and correlates of musculoskeletal pain in Chinese elderly and the impact on 4-year physical function and quality of life. Public Health. 2009 Aug;123(8):549-56. doi: 10.1016/j.puhe.2009.07.006. Epub 2009 Aug 25

Patel et al 2013

[14] Tse M, Wan VT, Wong AM. (2013) Pain and pain-related situations surrounding community-dwelling older persons. J Clin Nurs. 2013 Jul;22(13-14):1870-9. doi: 10.1111/jocn.12238. Epub 2013 May 17

[15] van Kollenburg EG, Lavrijsen JC, Verhagen SC, Zuidema SU, Schalkwijk A, Vissers KC. (2012) Prevalence, causes, and treatment of neuropathic pain in Dutch nursing home residents: a retrospective chart review. J Am Geriatr Soc. 2012 Aug;60(8):1418-25. doi: 10.1111/j.1532-5415.2012.04078.x. Epub 2012 Jul 12.

作者

Patricia Schofield, PhD, Co-Chair Global Year Task Force
Faculty of Health, Education, Medicine and Social Care
Abertay University
Dundee, United Kingdom

Stephen Gibson, PhD
National Ageing Research Institute
Melbourne, Australia

翻譯者

莊淨為 醫師
Ching-Wei Chuang, MD
佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院 麻醉部疼痛科
Pain Medicine Division of Department of Anesthesiology
Taipei Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation
Taipei, Taiwan



IASP 匯集了科學家
將研究成果知識應

關於國際疼痛研究學會 (International Association for the Study of Pain®)

IASP 是疼痛科學、治療及教育的專業社群領頭羊。歡迎所有涉及疼痛研究、診斷、或治療的專業人員，加入 IASP 的會員。IASP 已有超過 7000 個會員，遍布於 133 個國家，92 個國家分會，及 24 個特殊利益團體。

All rights reserved.

痛相關研究，並且

今年度的主題為全球對抗弱勢族群的疼痛。IASP 提供一系列實證報告，涵蓋了關於弱勢族群的疼痛的特定主題。這些文件已被翻譯為多種語言，歡迎免費下載。欲瞭解更多詳情，請至網站 www.iasp-pain.org/globalyear



© Copyright 2017 International Association for the Study of Pain. All rights reserved.

IASP 匯集了科學家、臨床工作者、健康照護人員以及政策制訂者，共同來促進及支持疼痛相關研究，並且將研究成果知識應用於解決全球的疼痛問題。