

投入偏鄉醫療的實證研究～

從探索偏鄉老人慢性疼痛與中醫治療成效談起

◎高雄長庚中醫骨傷科主治醫師 劉俊廷

封面故事



專長 | 腦中風、腦損傷、急慢性疼痛、腎泌尿疾病

隨著社會進步、生活型態改變、醫療科技進步與平均壽命延長，疾病型態已由「急性」轉為「慢性」，慢性疾病以及因為身體的結構和功能改變所帶來的身體疼痛，是老人普遍存在的健康問題。慢性疼痛會造成老人活動限制與日常生活的干擾等問題。全民健康

保險自開辦以來，民眾之醫療照護已獲得適度的保障，民眾的就醫可近性大為提高，惟偏遠地區因幅員遼闊，交通不便，醫療資源不足，導致有保險卻無完善醫療服務之情形。為了改善偏鄉醫療缺乏的問題，高雄長庚中醫部於2014年起承接中醫師全聯會「全民健保中醫門診總額醫療資源不足地區改善方案」，至今持續提供高屏區多處無中醫鄉的地區定點中醫醫療服務，期能提供偏鄉民眾適切性、完整性及高服務品質之醫療照護。

根據高雄長庚中醫偏鄉醫療團隊過去10年服務偏鄉的經驗，「慢性疼痛」是偏鄉老人族群每天要面對的難題。疼痛控制信念會影響個體對疼痛的調適，以及對疼痛的評估和處理。為了解偏鄉老人慢性疼痛的問題，並發展本土長期照護模式，中醫偏鄉團隊在



▲圖一：偏鄉老人常見疼痛位置圖（感謝插畫家 Misi 繪製）

2015年至2017年針對某一偏遠山區做老人慢性疼痛的斷代研究，包括老人疼痛表現形態、老人疼痛與疲憊經驗、老人疼痛的因應措施，以及中醫介入後的疼痛和生活品質的影響。研究發現，老人疼痛部位以「下背」、「膝」及「肩膀」最多（圖一），而病因主要是「退化性關節炎」，這些疼痛會以酸、軟和無力的表現為主，疼痛大多是間斷性發生，平均疼痛強度以「中度疼痛」最多，且超過一半的老人每天都因疼痛感到不適。

另一篇研究則發現在中醫藥介入後，對偏鄉山區老人中重度疼痛之人數有明顯改善：重度疼痛者減少7%，中度疼痛者減少23%，在中醫介入後，每天都感到疼痛的人數減少17%。疼痛對老人生活的影響前3名分別為「走路」、「日常工作」和「睡眠」，這3

項在中醫介入後皆有顯著的改善。此外對日常活動、情緒和娛樂之影響，在中醫介入後也有明顯之改善。健康調查量表(SF-36)中，中醫對於改善「疼痛程度」及「社交功能」有顯著改善。

可推測中醫治療後，因有效控制老人疼痛，進而改善日常生活及工作能力、行走、睡眠品質，且可穩定情緒，並有較多的娛樂活動。

我們發現老年慢性疼痛問題確實存在偏遠地區，偏鄉中醫的介入對老人疼痛之療效的確是顯著，且可改善老人疼痛對其生活品質之影響。此外，老人對疼痛之因應策略中，告訴自己要認命、跟親友訴苦以及用休息緩解疼痛者減少許多，轉而會以正面心態去面對疼痛，並積極接受治療，讓生活品質獲得改善。我們的研究是台灣中醫界進行偏鄉醫療實證醫學的創新發表，這些資訊能讓有志從事偏鄉醫療的醫療機構了解偏鄉老人的疼痛特性，中醫也能為患者提供很好的醫療照護。☺