

痛?谁没有痛过!头痛、牙痛、腰腿痛、关节痛……面对各种疼痛困扰,你会选择“忍一忍”、“抗一抗”,还是到医院进行治疗?

10月17日~25日,是第八个“中国镇痛周”,记者走访我市各大医院的疼痛科(门诊)了解到,很多患者对疼痛的警惕性不够,一半以上的患者在疼痛初期会选择“忍”。专家提醒,疼痛既影响生活质量,又往往是疾病来袭或身体受损的预警信号,我们要学会拒绝忍耐疼痛,及早到医院专科门诊治疗。

1 疼痛是怎么回事

世界卫生组织给疼痛下一个定义,疼痛是损伤或者潜在损伤所引起的一种不愉快的感觉和体验,而且经常伴有精神和心律改变。

“疼痛由我们的神经传导,是一种糟糕的主观感觉。”河科大一附院中医疼痛科主任、主任医师王国栋说,如我们不小心把手割伤了,这时受损的细胞会把疼痛信息传输到脊髓的神经末梢,然后再把受伤的准确位置告诉大脑,疼痛感就会在短时间内

集中“轰炸”大脑,产生糟糕的感觉。当受伤部位开始愈合,受损的细胞被修复,疼痛感便会减轻,直至彻底消失。

王国栋表示,人一生中的疼痛经历不可避免,出生时的啼哭,老年时伤病疼痛的折磨,都让我们不停“温习”疼痛的滋味。据数据显示,我国目前至少有1亿疼痛病人,在医院就诊的病人中,2/3的病人正在或曾经受到疼痛的困扰。

2 疼痛是一种疾病

市中心医院疼痛门诊副主任医师蔡明表示,疼痛主要分为急性疼痛和慢性疼痛两大类,一般来说,身体局部或全身疼痛超过三个月即为慢性疼痛。此外,还可以根据疼痛的原因分为侵害刺激性疼痛,由身体组织损伤引起;神经源性疼痛,由神经损伤引起;交感神经源性疼痛,由血流障碍引起;心源性疼痛,由精神或心理作用引起。

急性疼痛是一种症状,而

慢性疼痛则是一种疾病。蔡明说,疼痛本来是人体与生俱来的一种防御机制,像哨兵一样,提醒机体避免被伤害,但是疼痛强烈且长时间持续时,便对身体有害了,它会让心率加快、血压升高从而引发危急病症,甚至可以导致心理焦虑和抑郁。

蔡明提醒,目前,医学界已经将疼痛列为继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“第五大生命指征”,由此可见,疼痛需要引起人们足够的重视。

3 急性疼痛是“好”痛

目前到门诊就医的患者中有近一半属于急性疼痛,且以年轻人居多。蔡明介绍,疼痛也分“好”和“坏”。对急性疼痛来说,它是健康的“警报器”,是一种“好”痛,可以使人体避免遭受损伤和有害刺激,还可以根据疼痛的性质、部位、时间等有助于疾病的早期诊断与治疗,急性疼痛在临床上比较容易控制,这类疼痛通常会随着人体组织的复原而自动消失。

急性疼痛的发生和不良的生活方式有密切关系。蔡明说,深秋是各种急性疼痛病的高发季节,很多爱美的年轻女性依旧穿着单薄的裙装,腰部和双腿受凉极易导致急性疼痛发作。

四类人群易发生急性疼痛。常年坐办公室的工作人员发病概率最高,缺乏锻炼、久坐加上不良坐姿引起的肌肉劳损,很容易引发颈肩痛;50岁以上的中老年人,易发骨性关节炎,造成疼痛;职业运动员经常超负荷锻炼容易造成肌肉和关节疼痛;长期从事重体力劳动的人群容易造成身体损伤,引发疼痛。

此外,日常生活中的一些小疼痛也要引起重视。蔡明说,如上腹部疼痛时间超过两小时,有可能是食物中毒或急性胃肠炎等疾病;手指扭伤超过两天还肿痛,有可能是肌腱撕裂或骨折;背部如刀扎一样持续疼痛,且大腿感觉异常,有可能患了腰椎间盘突出症。

痛了你就喊出来

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 胡灿国 王俊

4 面对“坏”痛别忍着

慢性疼痛是一种“坏”痛。蔡明表示,慢性疼痛是大脑的一种过激反应,通常是造成疼痛的根源已经消除了,但疼痛依然存在,如一些患带状疱疹疾病的患者痊愈后,会出现神经痛症状,生活和工作都大受影响,有的还会持续数年。

长期的慢性疼痛,会使人体组织、器官和系统功能发生紊乱、异常,导致患者抑郁甚至自杀,而一些癌痛更是“生命不能承受之痛”。蔡明指出,患者常常忽略疼痛背后潜藏的危机,大多数人因为无法忍受剧痛才到医院就诊,而此时病情往往已经相当严重了。

人体的许多部位会患上各种慢性疼痛。蔡明介绍,常见的慢性疼痛主要有三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛、偏头痛等。

疼痛患者就诊时,对疼痛情况的描述很重要。

河科大二附院康复科主任茹群介绍,现在各大医院都开设有专门的疼痛门诊,为了更加准确地诊断疼痛疾病,患者就医时应尽量用准确的语言描述疼痛的部位、性质和持续时间,如绞痛、胀痛、灼烧痛等。患者还应主动告诉医生疼痛有无伴随其他症状,如发热、呕吐、头晕等,以便医生准确找出引起疼痛的原因,对症下药。

5 镇痛勿忌讳吗啡

目前镇痛的方法主要有镇痛药和手术两大类,还可以用保守疗法,如针灸、推拿、中药熏蒸等。

洛钢医院外二科主任、副主任医师张文献介绍,这些方法都是利用药物降低传输到大脑中的疼痛信号,或是模仿大脑中的天然止痛剂,将信号传输到受伤部位,从而消除疼痛的感觉。

镇痛药主要有中枢性镇痛药、末梢性镇痛药及辅助性药物等。镇痛药中以阿片类镇痛药,即我们常说的吗啡效果最好,在急性疼痛方面有90%以上的有效率,尤其可以帮助癌症患者减轻癌痛,提高生活质量,但很多患者认为吗啡副作用大,排斥服用,其实只要规范合理使用,这类药物不会成瘾或产生耐药性。此外,特殊患者还可以使用止痛泵,将药物多次、小剂量注入脊髓以缓解疼痛。手术疗法主要是实施“神经节阻断术”。神经节阻断术主要是遮断神经内刺激传导功能,以达到止痛的目的,是治疗慢性疼痛的常用方法。

6 避开疼痛误区

王国栋表示,不少患者对疼痛病有错误认识。

很多患者喜欢在急性疼痛发作时马上打封闭针以缓解疼痛,这样做容易掩盖病情,贻误治疗时机,尤其是有基础病或慢性病的患者,一旦发生急性疼痛要立即去医院专科门诊就医,尽量不要自行服用镇痛药,以免影响诊断。很多疼痛是可以自行痊愈的,如肩颈痛等。

虽然有些疼痛仅是某些疾病的临床症状之一,不应作为疼痛病来处理,如感冒时的头痛、咽喉痛等,但也不能忽视,有时轻微的疼痛处理不当,也会发展成为严重的慢性疼痛性疾病,如腰部损伤引起的腰三横突神经痛,如不及时治疗,会发展成为严重的慢性神经源性疼痛。

止痛不能光靠吃止痛药,患者还要注意养成良好的生活习惯,如加强体育锻炼、合理饮食、养成良好的睡眠习惯、注意舒缓压力等。

