

痛？谁没有痛过？头痛、牙痛、腹痛、关节痛……多么“痛”的领悟。

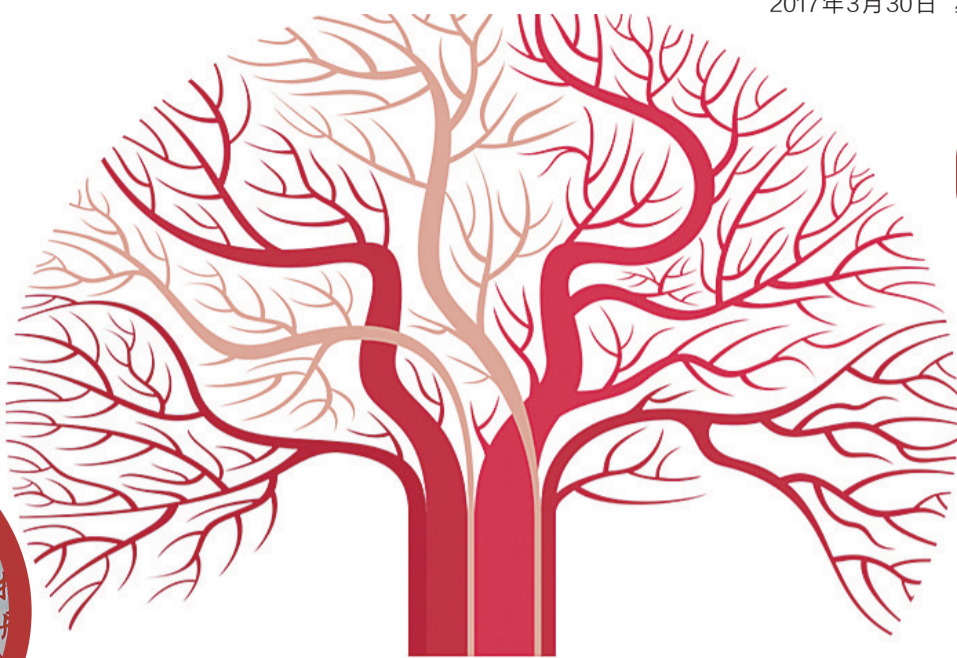
你真的了解疼痛吗？面对各种疼痛的困扰，你会选择“忍一忍”还是到医院诊治？常见的头痛、关节痛等如何消除？止痛药该怎么选用？……

近日，全国权威疼痛专家王保国教授接受了《健康周刊》记者的专访，让你弄清疼痛，远离疼痛。



受访专家：王保国

- 首都医科大学麻醉学教授、博士研究生导师
- 首医三博脑科医院党委书记、科教院长、主任医师
- 北京医师协会疼痛专科医师分会会长



疼痛超过三个月竟是病——

多么痛的领悟

□记者 崔宏远
通讯员 牛然

01 疼痛是第五大生命体征

“疼痛是一种生理和心理感受，是糟糕的体验。”王保国说，人体除了毛发以及指甲，哪儿都可以引发疼痛。疼痛由人体的神经传导，并在短时间内集中“轰炸”大脑，人的一生都在不停“温习”疼痛的滋味。

世界卫生组织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体征。和其他四项体征相比，疼痛是一种主观感受，无法量化，描述到底有多疼是个麻烦事。

目前，临床上常采用数字分级法，患者可从0至10中挑一个数字表示疼痛的程度，0表示没有疼痛，10代表无法忍受的最剧烈的疼痛，从0到10表示疼痛的程度不断增加。针对儿童，医生常用画图的方法，如笑脸表示不痛，哭脸代表痛得厉害。

有话要说：

你如果是在想“没有痛觉该多美好”的话，恐怕要失望了。有一种先天性疾病——无痛无汗症，患者的身体不知道疼，也无法排汗，对有害刺激毫无感觉，身上经常伤痕累累，如被烫到、割伤等，且只能生活在恒温的环境里，往往早逝。

02 疼痛超过三个月是病

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。

王保国介绍，急性疼痛是一种症状，而慢性疼痛是一种疾病。

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，便对身体有害，可以导致心理焦虑、睡眠障碍和

抑郁。

有话要说：

疼痛莫忽视，如果身体某个部位持续疼痛3个月以上，就是病，一定要到医院治疗，只有消除了痛，才能治好病。身体总是莫名疼痛，还可能是心理疾病讯号，如神经官能症、急性焦虑症等。

03 止痛用药 遵循“三阶梯”原则

身体出现疼痛，使用止痛药有讲究。

王保国介绍，止痛用药应遵循“三阶梯”原则，轻度疼痛可选用非阿片类药物治疗，如对乙酰氨基酚（扑热息痛）、阿司匹林等，逐渐加大剂量。对于中、重度疼痛，如果非阿片类药物不能止痛，应考虑使用弱阿片类药物甚至强阿片类药物，如可待因、羟考酮等。

如果医生开了止痛药，患者疼和不疼都要吃，而不是等到疼了再吃，避免增强在心理上对药物的依赖性。还要个体化给药，即药量因人而异，以可以让疼痛消失的剂量为标准。

有话要说：

患者服用止痛药要遵医嘱，避免药物间的相互作用。一些止痛药有副作用，使用前最好咨询医生，并仔细阅读药品说明书。

止痛不能光靠吃药，患者还要注意保持良好的生活方式，如多加体育锻炼、合理饮食、养成良好的睡眠习惯、注意舒缓压力等。

特别提醒

疼痛患者就诊时，对疼痛情况的描述很重要，应尽量用准确的语言来描述疼痛的部位、疼痛性质，如绞痛、胀痛、灼烧痛等，以及疼痛持续时间。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，对症治疗。

男人的隐痛——“蛋疼”

●原因：久坐引起的睾丸缺血、睾丸扭转、腹股沟疝、精索静脉曲张、外伤等的牵涉痛等，都是常见的原因。

●治疗：“蛋疼”，原因可不一定出在“蛋”上，治疗要让“尘归尘，土归土”，要根据病因对症用药或是手术。当然，一些不明原因的男性慢性“蛋疼”，让医生很头疼，在没找到病因之前，只能暂时用止痛药缓解。

●预防：尽量选硬质的椅子，经常站起来活动一下，加强运动，多喝水，预防泌尿系统疾病，避免“蛋”被牵连。

女人的苦楚——痛经

●原因：包括原发性痛经，以及被子宫内异位症、盆腔炎等继发性痛经牵连，引发疼痛。

●治疗：热敷、喝红糖姜水可以缓解子宫痉挛，且没有副作用。口服避孕药，如果热敷无效的话，可以使用短效避孕药（非紧急避孕药），止痛效果明显，有一些副作用，需在医生的指导下服用。口服止痛片。要是不想吃避孕药，那就选止痛片吧，如布洛芬、扑热息痛等，效果不错。

●预防：经前期及经期别吃生冷、辛辣食物，不要受凉，睡足觉，离剧烈运动远点。

