

今天是第12个世界疼痛日

疼痛也是病，不能一忍再忍

□记者 魏应钦

市民王女士患有腰椎疼痛多年，辗转多家医院治疗，都没有很好的疗效。前段时间，她来到市中医院，门诊医生建议她到疼痛科治疗。还有疼痛科？王女士第一次听说。没想到，经过疼痛科的治疗，要命的疼痛感消失了。

身体某个部位长期疼痛，经过多方诊治都没有解决问题，你也许可以在医院疼痛科专家的帮助下告别苦恼。疼痛科是我国近年来各大综合医院创建的新的临床科室，不少人对这一年轻的临床科室知之甚少，但是它的出现已经让许许多多患者摆脱病痛。记者了解到，目前我市不少医院都开设有疼痛科。今天是第12个世界疼痛日，让我们一起了解一下哪些患者可以到疼痛科治疗吧。



10月16日，市中医院疼痛科门诊室，该科主任裴方舟在为一名膝关节疼痛患者进行诊疗。李英平摄

疼痛也是一种病

平顶山市中西医结合学会疼痛学分会主任委员、市中医院疼痛科主任裴方舟介绍，疼痛也是一种病，是仅次于感冒的第二大病症，在人的一生中或轻或重都有过疼痛的经历，特别是各种顽固性关节炎、神经痛、癌痛等，严重影响着人们的身体健康和生活质量。

平顶山市医学会疼痛学分会主任委员、市第二人民医院麻醉科副主任、主任医师程振伦说，在过去的三十年里，医学界开始逐渐意识到，长期疼痛就和其他的慢性病如高血压、糖尿病、心脏病等一样也是一种病，必须以治疗慢性病的方法来对待。

“慢性疼痛应该趁早治疗，硬扛着对身体不利。”程振伦说，一般来说，突然出现的疼痛一般由某种疾病引起，随着原发病的治愈，疼痛也随之消失。但是如果出现了不明原因的疼痛，或疼痛持续超过3个月，这就是“疼痛病”，就应该到疼痛科治疗。疼痛科作为与内科、外科并列的“一级

诊疗科目”，综合了麻醉学、神经科学、影像学等相关知识和技能，针对患者某些部位的慢性疼痛，主要采用神经阻滞、微创神经调治等技术进行治疗，让患者摆脱疼痛的苦恼。主要以治疗慢性疼痛为主，最常见的慢性疼痛有神经性病理痛、颈肩腰腿痛、风湿性疾病疼痛、晚期癌痛以及原因不明的疼痛。具体而言，神经性病理痛主要有三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、患肢痛、断肢痛等。

程振伦说，我国大约有30%的人长期忍受着慢性顽固性疼痛的困扰，这些人既不是忍耐力强，也不是不愿意去治疗，而是不知道该到哪个科室去治疗。比如偏头痛、腰痛、痛经、颈椎病、癌痛、带状疱疹痛等都是传统各科常见的“皮球”，经常被“踢来踢去”，可疼痛科就专门治疗这些慢性疼痛，许多疼痛经过积极治疗是可以得到减轻或治愈的。

膝关节炎是最常见的关节病

10月19日至25日为中国镇

痛周，今年镇痛周的主题是关节痛。对此，裴方舟介绍，在众多关节病中，膝关节炎最为常见；而在众多膝关节疼痛性疾病中，骨性关节炎发病率最高，尤其是女性。膝骨性关节炎是严重影响人们劳动能力和生活质量的疾病。

骨性关节炎，也就是退行性骨关节炎，俗称骨质增生，通俗地讲就是关节老化。只要人的寿命足够长，就一定会和它不期而遇，或早或晚。人的膝关节在15岁以前尚未发育完全，15岁至30岁处于相对完美状态，30岁至40岁开始退变，这时就应该特别注意膝关节的保护。要注意控制体重，不做膝关节的半屈位旋转动作，注意膝关节的保暖，避免搬重物，少穿高跟鞋，避免外伤及过度劳动，锻炼关节周围的肌肉，预防骨质疏松等。

要慎用止痛药

程振伦提醒，患者应提高对疼痛及疼痛科的认识，走出疼痛的误区。如果感到疼痛，就应该引起重视，有病及时到疼痛科、疼痛门诊治疗。对于一些诊断明确

的原发病，患者还是应该到对应的门诊接受治疗。同时，患者应防止盲目过早地服用止痛药。因为止痛药虽然可以暂时缓解疼痛，但由于服用止痛药后容易掩盖疼痛的部位和性质，不利于医生进行正确的诊断。在生活中，不要过分地依赖和滥用止痛药，在使用止痛药时需在医生的指导下进行选择，这样既有助于降低药物副作用的发生，又有助于真实病情的了解和诊断。

相关链接

1.市疼痛学会号召全市各医疗机构在“世界疼痛日”“中国镇痛周”期间举行多种形式的义诊，定于10月19日在市区举行大型义诊活动；市二院10月22日在门诊楼一楼西疼痛门诊举行免挂号专家义诊活动。欢迎广大疼痛患者届时咨询就诊。

2.根据平顶山市中西医结合学会疼痛学分会的统一安排，我市各医疗单位疼痛科，对在中国镇痛周期间就诊的患者免除挂号费，并欢迎广大市民朋友咨询。

导读

国考在即，考生纷纷咨询“视力问题”：
近视手术，都要注意什么

[D2]

专家：
警惕宫颈癌年轻化

[D4]

报名即送礼品
更有大奖等你拿
**鹰城第五届
年历宝宝大赛
精彩来袭**

[D7]

市残疾人联合会低视力康复门诊： 贫困低视力人群免费预约诊疗

□实习生 李莹 记者 牛琰瑛

10月16日，市民杨女士如约带着4岁的儿子乐乐(化名)来到市残疾人联合会低视力康复门诊进行例行的视力检查与康复治疗。

乐乐先天性白内障，并伴有眼球震颤，1岁时在北京市某医院进行白内障双眼晶体摘除术后视力低下。当时到该门诊检查时，双眼视力都仅为0.04，两米外几乎看不到东西。儿子的情况愁坏了妈妈，这位坚强的母亲用坚定的信念一直带着乐乐进行检查与康复训练。

近两年来，在了解到该门诊承

担了由省政府、市政府贫困残疾儿童抢救性康复工程项目后，杨女士一直带儿子进行康复训练。今年，通过系统的康复治疗与训练以及免费的助视器配戴，乐乐的视力提升较快，现已恢复至0.3。

据了解，和其他数十名患者一样，乐乐是市贫困残疾儿童康复项目的受益人之一。该门诊除了承担我市每年50名0—6岁低视力儿童救治项目外，还承担有国家彩票公益基金项目，为全市低视力人群免费发放助视器。

从事低视力门诊工作20余年的门诊部主任田慧丽，时任省残疾

人康复协会低视力康复专业委员会副主任。她说：“低视力是一种视力残疾。一般来说，两眼中好眼最佳矫正视力低于0.3、高于0.05就是低视力。目前，低视力还没有得到社会的广泛认识，大部分患者均没有配戴助视器和进行科学的康复训练，他们中的相当一部分人被认为是无法治疗的盲人。低视力患者无法通过手术、药物或一般验光配戴来改善视功能障碍，也就是说患者即使经过治疗或配戴矫正眼镜之后视力仍然十分低下，需要配戴适合的助视器，改善或提高视觉及活动能力。”

自2012年起，该门诊就开始承担这两项公益项目，对于0—6岁贫困儿童低视力患者进行专业治疗技术和康复训练，仅今年免费发放430件各类助视器，帮助低视力患者改善视力，提升生活和视觉质量。

在发放的助视器中，盲人助视器——视障生活辅具包内配备有盲杖、盲用收音机、盲用语音报时手表、智能语音寻物器和语音全自动电子血压计，器具齐全、完备，对于帮助视力障碍患者而言有着重要意义。“救治项目的目的，就如同我们门诊的任务一样：帮助视残患者最大限度地利用患者的残余视力将

视觉损害的影响降低到最小程度，使患者能够更好地、有效地使用其可利用的视力。”田慧丽说。

据市盲人协会会长冯国营介绍，该门诊承担的低视力救治康复项目大大改善了低视力人群的生活质量。今年9月以来，协会中已有数十位盲人朋友来到门诊领取生活辅具包。在称赞该项目的同时，冯国营及其他协会会员对于该门诊的医护人员也赞不绝口。

据了解，该门诊的医护团队兢兢业业、热心公益，曾荣获国家巾帼文明岗以及全国残疾人康复工作先进单位的荣誉。