

本周是“中国镇痛周”

忍耐疼痛就是坚强？ 错了，这些误区得避免

本周(10月15日-21日)是“中国镇痛周”。作为每个人一生中体验最早、最多的主观内在感觉——“疼痛”，是人类经常遇到的问题。但由于长期以来人们对疼痛的认识比较片面，认为只是疾病的症状，只要疾病治好，疼痛就会消失，所以至今还有众多患者正在忍受着疼痛的折磨。

对此，市医学会疼痛专业委员会主任委员、市第二人民医院疼痛科主任程振伦表示，由于疼痛医学是一门新兴的学科，很多人都不甚了解，疼痛科在病人中知名度不高是就诊率低的原因之一。在人们的传统观念里，只知道内科、外科、妇科、儿科等，根本不知道疼痛也是一门可以直接进行检查、治疗、开药的医学学科。以前，很多人出现病痛不知该去医院哪个科室就诊，导致许多疼痛性疾病成了疑难杂症。如今，随着疼痛逐渐被医学界所认识及重视，大多数医院都成立了专门的疼痛科，专门应对各种疼痛问题。

程振伦提醒，受传统观念的影响和知识的局限，大多数患者甚至包括一些医务人员都不了解疼痛医学的真正内涵，对疼痛医学领域的认识还存在着一些误区。

误区一：疼痛时吃点止痛药，忍忍就过去了

出现疼痛症状时，患者应该首先选择到疼痛科就诊，不要随意服用止痛药，否则不仅会损害肝肾功能、造血功能，而且

还会掩盖某些威胁生命的重大疾病。有的患者因颈肩背部疼痛，自认为是肩周炎，后来病情加重，到疼痛科就诊发现真正原因竟是肺癌，但已错过了最佳的治疗时间。

疼痛来袭，有些疼痛不能忍。疼痛是由不同原因引起的，也会表现出不同的类型。比如，不良坐姿以及久坐引起的肌肉劳损，或由于缺乏锻炼而导致的肌肉乏力，很容易引起“颈肩腰背痛”；而随着年龄的增长，人们出现骨关节炎的概率也会增加，从而导致关节疼痛、肿胀，活动受到限制。

误区二：疼痛治疗“治标不治本”

这种想法显然是错误的，传统的治疗是镇痛药物加上按摩、牵引、热疗、针刺等手段，只解决“疼痛”问题。现在疼痛科多采用微创介入技术，对出了问题的神经进行营养、解压、调理、刺激甚至毁损等治疗，从而达到消炎、镇痛，阻断痛觉传导，改善神经功能的目的，对疼痛疾病起到标本兼治的作用。而且某些疾病的过程本身就是疼痛引起的恶性病理循环，解除疼痛就是治疗疾病，如三叉神经痛、带状疱疹等。

误区三：疼痛科医生只会开止痛药和进行神经阻滞治疗

内科治疗以服药为主，外科以手术治

疗为主，康复科以物理治疗为主，麻醉科主要解决围手术期的急性疼痛，而疼痛科则需要专业的理论知识和操作技能，首先针对临床相关科室治疗效果不好的各种疼痛进行明确的诊断，然后采取药物或非药物手段，使用无创、微创介入方法加以治疗。

对于各类椎间盘突出、三叉神经痛及其他慢性疼痛患者，疼痛科有其独特的微创介入技术，不用开刀，微创介入手术也仅需在局麻下进行即可，患者创伤小，花费低。

误区四：患者病急乱投医，频繁寻医找药，最后贻误病情

对于急性的、由原发性疾病引起的疼痛，患者应就诊相应科室。比如，突发心绞痛就诊心内科、突发急腹症就诊普外科等，而慢性顽固性疼痛，包括疼痛没有查出病因或查出病因目前无法根治的则需到疼痛科来治疗，如没有得到及时、有效的治疗，就会变成复杂的局部疼痛综合征或中枢疼痛，疼痛更加剧烈和难治。

误区五：疼痛治疗后对神经有影响

人体的神经分为感觉、运动、自主神经等，疼痛的治疗，只是选择性阻断感觉神经的传导或毁损痛觉纤维，并不影响运动神经。
(李莹)

导读

从走进医院到娩出胎儿
不到20分钟

市妇幼保健院再次
上演“生死时速”

【AII·2】

患白血病的
大二男生张静南
病情已缓解

【AII·2】

市二院4天接诊
6例髌部骨折老人
最高龄患者96岁

【AII·6】

一醒来就看手机
伤身心

本报讯 美国弗吉尼亚理工大学庞普林商学院的一项新研究发现，一早醒来就拿起手机看会影响个人健康、人际关系以及伴侣的健康。

研究者对大学员工调查发现，一醒来或下班后频繁看手机的员工焦虑情绪更强，但很少有人意识到这种伤害有多严重，更不知道这也给伴侣带来了压力。当社交、工作变得毫无界限，数以百万计的员工在睡觉前或醒来后的第一件事就是查看手机，这一现状已引起了医生的关注。

该大学管理学副教授威廉·贝克表示，最理想的解决方式是降低人们对工作之外电子通信的“期望”。这能减轻员工的焦虑，并使家庭成员更能理解其工作。控制不住自己随时都要检查邮件的人，可以练习冥想，能有效地减轻焦虑，增强控制力，提高人际关系的满意度。
(王海洋)



鹰城微健康

