

慢性疼痛也是病 “忍”不是办法

哪些疼痛最适合看疼痛科

1979年,国际疼痛学会把疼痛定义为一种不愉快的感觉和情绪上的感受,伴随着现有的或潜在的组织损伤。那么,哪些疼痛可以到疼痛科就诊呢?

1.原因及科室归属不清的疼痛

不少疼痛患者经过长时间的检查,也查不出引起疼痛的原因,不知道该看哪个科。这类患者经过疼痛科医生的检查,包括诊断性治疗,绝大部分是可以找到原因,采取对因治疗的。比如有的患者腿疼,就挂骨科,骨科医生建议看神经内科,神经内科又建议去理疗科,最后也没找出是什么毛病,这种情况就要考虑疼痛科。也有不少患者根本不知道有疼痛科这个科室,查不出病因,就只能忍痛。

2.科室归属清楚,但无特效治疗方法的疼痛

这种情况常见于带状疱疹后疼痛、幻肢痛、糖尿病周围神经痛等。像带状疱疹后神经痛,尽管皮肤疾患好了,但顽固性疼痛会一直持续下去,这时可到疼痛科去治疗,且越早治疗效果越好。

3.无手术指征的颈、肩、腰、腿疼痛

颈、肩、腰、腿这四个部位经常会在运动过程中发生劳损,而劳损早期并没有明显的骨骼和肌肉改变,仅表现为疼痛。这些疼痛如果在其他科室治疗,医生可能给开一些止痛片,嘱咐加强锻炼等。但到疼痛科治疗,医生可能会给患者提供更多的止痛手段。

如果患者关节非常疼痛,去了很多医院都说问题不大,止痛药吃了就好,不吃就疼痛,建议到疼痛科进行除服药以外的综合治疗。事实上,把疼痛的问题解决了,骨关节疼痛部位的血液循环就会好起来,对关节本身也有好处。另有一些脊柱、四肢的疼痛,如椎间盘突出、颈椎病等,患者不愿意接受手术或没有手术适应证,单纯服药又疗效不好,也应该尽早到疼痛科治疗。

4.某些慢性非化脓性关节炎引起的疼痛

如类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、胸肋关节软骨炎、痛风等。

5.神经源性疼痛

如中枢性疼痛、反射性交感神经萎缩症、三叉神经痛、舌咽神经痛等。

6.癌性疼痛

在治疗癌症过程中,患者决不能放弃或轻视对疼痛的治疗。一般来说,癌症本身对人体的消耗是个慢性过程,一旦出现严重的癌性疼痛,这种恶性疼痛刺激对人体的损害比癌症本身还严重,甚至可以迅速把人体摧垮。很多医学研究表明,治疗癌痛不仅可以提高患者的生活质量,甚至能够延长患者的生命。

最不该忽视的五种疼痛

慢性疼痛千万不可掉以轻心,别把小病拖成大病。下面这五种疼痛应该引起重视。

慢性头痛

对于突然发生的剧烈头痛,大家感觉难忍,都会立刻去医院检查。然而对于慢性头痛,很多人不以为然,认为是小毛病。也有很多患者经过X线、CT甚至核磁共振等检查无异常,也就不理会了。其实,对于持续1个月以上的慢性头痛,必须积极治疗。

慢性头痛不仅会影响生活质量,导致心烦、失眠等,还会降低身体抵抗力、机体反应性及应急能力,甚至影响人体多系统脏器功能。《世界卫生组织蓝皮书》指出,控制好偏头痛,能使全球GDP上升两三个百分点。可见,头痛还是能影响国计民生的大事。

古有关云长刮骨疗毒,令众人称赞。国人对于疼痛长期以来形成的认识是“忍痛为美”,殊不知现代医学中,早已将疼痛列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征,而且有些慢性疼痛(如三叉神经痛、带状疱疹后神经痛等)本身就是一种疾病。疼痛看似无关紧要,实则与我们的幸福生活息息相关,了解疼痛、远离疼痛,对于健康中国的实现有着重要意义。



颈肩部僵硬

脖子和肩膀僵硬或者疼痛,一般是颈肩长期保持一个姿势,不注意活动造成的。现在人们往往在电脑前一坐就是半天,缺少活动,天天手机不离手,总是低头看手机,司机等人群也会经常出现脖子和肩膀僵硬。如果不及早干预,等到出现椎间盘突出压迫脊髓或者骨质增生压迫神经血管,出现严重的神经痛、头晕以及行动障碍时,可能就需要开刀手术来解决,甚至有时候手术也无济于事。

值得注意的是,颈肩部疼痛可能不只是颈椎问题,心脏的神经反射区也可投射到颈肩。因此,颈椎疼痛也要积极检查,千万不可大意。

慢性腰痛

慢性腰痛最常见的疾病是腰肌劳损,大

多数人对它的态度是拖着不治。

腰肌劳损是人人皆知的一种腰部疾病,主要由两种原因引起,一种是急性腰部扭伤后,未能及时、合理地治疗,从而形成了慢性腰肌创伤性瘢痕及粘连,减弱了腰肌的力量,从而产生腰痛。另一种是长期、积累性的腰部微小创伤所造成,如一些长期处于坐位工作,经常在非生理位置下操作的修理工,以及长期固定姿势工作的钟表工、打字员等。此外,一些需要弯腰的劳动者如果平时不注意体位和加强腰背肌锻炼,均有可能造成腰部累积性损伤,形成腰肌劳损。

长期腰痛最终会导致脊柱稳定系统功能失调,脊柱变形加速,后期可能发展成为神经不可逆的严重卡压,导致不能忍受的腰疼和

下肢的放射疼痛,甚至影响到大小便功能和丧失一部分或全部行动能力。

带状疱疹后遗神经痛

带状疱疹后遗神经痛表现多样,但多为自发痛或诱发痛,发作时常有针刺、刀割、烧灼、虫咬的感觉,轻微触碰、风吹、接触衣服或温度的微小变化都可能诱发疼痛,痛起来让人“生不如死”。如果积极治疗,大部分后遗神经痛会逐渐改善。但如果不予以重视,待带状疱疹的疼痛恶性循环累及和侵蚀脊髓背根神经节甚至脊髓背角,就可能遗留非常顽固而剧烈的神经痛。长期剧痛可导致抑郁、躁狂等精神心理疾病,使患者逐步进入“疼痛——自我紧张和生活能力丧失——疼痛加重”的恶性循环。

糖尿病性周围神经痛

糖尿病性周围神经痛如果未引起足够重视,任其发展,后期神经病变就会进一步恶化,出现神经病理性疼痛。这意味着患者保护性感觉功能异常,一些重度神经病理性疼痛患者伴有严重的感觉缺失,甚至可能导致抑郁,严重影响患者的生活质量。

疼痛治疗误区要避免

误区一:疼痛是症状,忍忍就过去了。

急性疼痛是症状,会随着原发病的治愈而消失。但超过1个月的疼痛就属于慢性疼痛,慢性疼痛本身就是一种疾病。长期得不到有效止痛治疗的病人,容易出现因疼痛导致的病理性交感神经功能紊乱,并发展为难治性疼痛。

误区二:止痛药有副作用,少吃点不大痛就行。

止痛药是有副作用,但在医生指导下合理应用,可以发挥有效的治疗作用,尽量减少其副作用,总体上是利大于弊。坚持不吃止痛药或者镇痛不全的患者,慢性疼痛本身就会导致机体功能障碍及对精神心理产生不良影响,最终形成难治性的神经病理性疼痛,不利于疾病的治疗。

误区三:癌症疼痛能忍就忍,忍不住再吃药。

癌症疼痛会影响患者的睡眠、身体代谢和机体免疫力,若不及时治疗,容易耽误病情。选择理想的止痛药并合理使用,90%以上的疼痛患者可以达到无痛,这对于患者配合原发病治疗也至关重要。

误区四:癌症病人过早使用强效的镇痛药,以后会无药可用。

这种观点是不对的。事实上,如果病人疼痛得不到有效控制,会导致病理性交感神经功能紊乱、免疫力下降,加速肿瘤的发展,同时出现疼痛耐受性下降,如此往复,恶性循环。正常使用镇痛药物,耐药发生率较低。相反,疼痛发作时再用药,患者短期内大量使用镇痛药物会更容易引起耐药性。癌痛作为一种疾病,应及早使用镇痛药,将癌痛控制在萌芽状态,避免形成难治性疼痛。镇痛药使用越早,剂量越小,效果越好。

误区五:癌症疼痛厉害时,就注射杜冷丁。

世界卫生组织把杜冷丁(哌替啶)列为癌性疼痛治疗不推荐使用药物。杜冷丁的镇痛作用强度仅为吗啡的1/10,其代谢产物的清除半衰期长,完全排出机体大约需要13个小时,且具有潜在的神经毒性与肾毒性。

研究显示,长期使用杜冷丁止痛,患者容易成瘾,短时间“脉冲式大剂量”给药容易产生耐药性。尽可能使用平稳的给药方式,如缓释剂(缓释片/胶囊);若无法口服给药,可考虑采用静脉泵给药或者硬膜外及鞘内给药。

(岳剑宁)

河南省中国青年旅行社 出境游、国内旅游线路春节计划已出! 欢迎来电咨询 5A级旅行社

德法意瑞荷兰捷克 6国 15天
 明年3月18日 原价11999元 1月20日之前报名9680元
 行程特色:平顶山起止 一价全含(小费2000元+城市建设税400元已含) 报名再送大礼包一份 全程餐6菜一汤 塞纳河游船用特色餐
 特别赠送5000元的大礼包:游瑞士阿尔卑斯山价值120欧、乘坐黄金大运河游船价值80欧、游卢浮宫(入内含讲解费)价值100欧、游库肯霍夫郁金香花园价值50欧、游蒙马特高地价值60欧、游布拉格打卡小镇价值70欧等。

埃及+迪拜10天 美国+加拿大+墨西哥三国18天
 明年3月3日/22日 8999元/人 14999元/人 明年3月25日/4月8日 全程免托运行李
 以上线路 平顶山起止 报名即送大礼包一份 许可证号:L-HEN-GJ00008
 电话:2988011 2988022 13603902305 中兴路湛河桥千田大厦北一层

中国国旅 河南省中国国际旅行社 出境游、国内旅游线路春节计划已出! 欢迎来电咨询 5A级旅行社

第六届千名老人游欧洲活动开始报名了 平顶山晚报推荐线路

德法荷比意瑞六国十五日游
 2020年3月22日平顶山发团 原价8180元 春节前报名每人立减2000元
 平顶山起始、全程导游服务、赠送旅游意外险、再赠送千元大礼包

俄罗斯圣彼得堡直飞深度九日游
 2020年3月8日平顶山团 原价:5999元 节前报名买一送一
 报名即赠送:价值380元的拉杆箱、转换插座
 报名即赠送:原价1180元的贵州茅台镇窖藏原浆酒一箱

澳大利亚新西兰直飞十二日游 2020年3月27日 原价:12800元
 平顶山发团 春节前报名立减3000元:9800元

电话:2155555 8951188 8951222 13837515100 中兴路万家对面金沙湾酒店八楼