

积极面对慢性疼痛,提高防治意识

疼痛是种病 硬扛可不行

阅读提示

世界卫生组织明确指出:急性疼痛是症状,慢性疼痛是疾病。如何正确认识疼痛?有哪些常见的疼痛类型?怎样有效预防和应对疼痛?



资料图 据新华社

疼痛是一种预警信号

疼痛是人体最直接、真切的感受之一。“医学是随着人类痛苦的最初表达和减轻这份痛苦的最初愿望而诞生的。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授介绍,疼痛是人体的报警信号,例如正常人碰到发烫的水杯会马上缩手,这就是因为疼痛而产生的一种本能保护反应,它使人们避免了受伤的危险,但若长期疼痛得不到有效治疗,则会严重影响患者的生活质量和精神状态,“以带状疱疹后遗神经痛为例,其疼痛涵盖了大部分神经病理疼痛的表现,例如刀割样疼痛、针刺样疼痛、麻木痛等,令人苦不堪言”。

“当前,我国疼痛患者超3亿人,且正以每年1000万—2000万的速度增长。”樊碧发介绍,常见的疼痛有以下几类:

一为颈肩腰腿痛,在中老年常见疼痛中几乎占一半左右,公众熟知的颈椎病、腰椎病、骨关节炎、肩周炎等一系列疼痛性疾病都属于此类。中老年人是颈肩腰腿痛类疾病的最大患病人群,在人体退行性病变—老化过程中,首先表现为各种各样的颈肩腰腿痛问题。

二为神经病理性疼痛,例如三叉神经痛、坐骨神经痛,中老年人易患的带状疱疹相关性疼痛、糖尿病性周围神经病,这类疾病也严重影响患者的生活质量。

三为癌性疼痛,这类疼痛治疗难度大、疼痛程度剧烈。

此外,头面部疼痛、肌肉软组织疼痛等也是常见的疼痛问题。

“如果按照时间划分,疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛。”北京地坛医院麻醉科主任程灏介绍,前者为近期突发且持续时间较短,常常是许多疾病的症状之一,与手术、创伤、组织损伤或某些疾病状态有关;后者持续反复时间长,往往是急性疼痛的延续,需要明确病因,选择相应的治疗方式。

“当急性疼痛出现时,大家就诊的意识非常强烈。但是当遇到断断续续、或重或轻的慢性疼痛时,人们往往会忽视。在传统的观念中,忍耐是一种美德,这就导致很多老年人认为疼痛也应该忍耐,没有意识到会对生命健康构成巨大危害,这是需要引起公众关注的问题。”樊碧发提醒,当疼痛持续时间超过一个月时,无论轻重都要积极就诊,“疼痛提示我们可能存在着很重、很深的机体隐患,应在医生指导下对疼痛进行综合评估诊断,以明确原因及制定规范而有效的治疗方案”。

遵循医嘱、规范治疗

近日,由中国老年保健协会指导,人民日报健康客户端、21世纪新健康研究院开展的首个《中老年常见疼痛防治认知调研报告》发布。报告显示,超过半数的中老年人患有2种及以上常见疼痛,但拖延就医成为常态。报告显示,53.1%的中老年拖延就医时间超过3天;67.5%的中老年需要辗转至少两个科室就医。拖得越久,确诊越难。95.4%的中老年人就诊后,无法完全治愈;45.5%中老年人的日常生活仍受疼痛影响。

“疼痛已经引起了全世界医学界的关注,正确认识、及早管理和干预非常重要。”樊碧发说,“各种病

例告诉我们,不能等到遭受更大的痛苦后再投入更多的人力、财力、物力去治疗,而应该把防治疾病的关口前移。例如带状疱疹等病毒感染性神经疾病,目前已经有疫苗可以预防,这是先进而有效的防治理念。”

除了拖延就医,找不对科室也成为困扰一些疼痛患者的难题。“中老年朋友如果有疼痛的问题,应该及早地去疼痛科就诊,千万不要因为忍痛而错过了最佳治疗时间。”程灏强调,在治疗疼痛的过程中,应严格遵循医嘱、规范治疗,“不要擅自停药,不要擅自加量,也不要擅自减药。”

发生疼痛时,能否自行服用止痛药?

“千万不要,治疗疼痛的药物不少,不能自行随意用药,以免由于错误用药而导致疼痛被临时掩盖,延误病情甚至可能发生严重后果。如果疼痛不缓解且有加重趋势,应该及时到医院找医生就诊,尽早明确诊断。”程灏分享了一位患者的故事——

一位老年患者在做了心脏支架手术后,需长期服用抗凝药,平时身体状况较弱。一次小长假后老人得了带状疱疹,当地医生为他开了常见的镇痛药,由于效果不好,老人便擅自加大药量。殊不知该镇痛药和老人平时服用的抗凝药属于同一类药物,虽然治疗作用不同,但是有相同的副作用——对胃肠黏膜有刺激和损害副作用。在连续错误用药四五天之后,老人不仅原本的疼痛没有得到控制,还发生了非常严重的胃出血。

程灏强调:“希望大家平时多了解一些疾病管理和预防的知识,正确认知、重视疼痛,及时规范诊疗,谨遵医嘱。”

控制好基础疾病

在基层工作20多年来,首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心教授杜雪平接触过许多中老年人。她介绍,随着年龄增长,人体的器官功能逐步衰减,免疫力降低,加之多数老年人合并慢性病等基础性疾病,罹患流感、肺炎等感染性疾病的风险显著增加,这样会加重基础疾病,导致疾病治疗更加复杂,疾病引发的疼痛更加难治愈。因此,对疼痛的提前管理和预防非常重要,睡眠充足、规律运动、保持愉悦等都有助于预防相关疾病。

控制好基础性疾病对预防疼痛有多重要?“我们有位患者张阿姨有糖尿病。一天,她由于偏头疼找到我们的全科医生,经检查后被诊断为视网膜剥离,引发了头疼。如果发现晚了,会导致眼睛失明。”杜雪平强调,糖尿病的危害主要来自并发症,如果患者的血糖长期控制不好,可能会导致周围神经病变、视网膜病变等,其并发症会相互影响,很可能导致病情加重,“因此,控制好基础疾病对于预防疼痛意义重大”。

如何控制好基础疾病?“除了遵医嘱按时按量吃药,还要拥有健康的生活方式,比如不抽烟、不喝酒、适度锻炼等。”杜雪平指出,在这方面,全科医生肩负重任,“和家庭签约的全科医生每年要定期给中老年人免费体检,发现有没有慢性疾病,有没有疼痛的病史,告诉他们如何预防疾病和疼痛。希望大家携起手来共同为健康中国的建设而努力。”

据《人民日报》(海外版)

家有哮喘儿童 该如何应对

这段时间天气忽冷忽热,儿童呼吸道黏膜不断受到刺激,抵抗力减弱,容易诱发哮喘等呼吸系统疾病。目前新冠疫情防控形势仍然严峻复杂,该如何保护哮喘患儿呢?

预防新冠病毒感染

接种疫苗是预防新冠病毒感染的有效方法。我国目前已对3岁以上人群进行新冠疫苗接种。

除了接种疫苗,儿童应尽量避免外出,尤其是人流量大的地方。确需外出时要正确佩戴口罩,建议选用符合国家标准儿童专用外科口罩,不建议佩戴“改良”后的成人口罩。尽量避免乘坐公共交通工具。儿童感染多数为家庭密切接触所致,家长们首先要做好自身防护。

坚持长期规律用药

糖皮质激素是最常用的控制哮喘气道炎症药物。有些家长担心激素会造成孩子抵抗力下降,疫情之下是不是应该停止使用?用于控制哮喘的吸入激素剂中,激素含量很小,并不会造成抵抗力下降,更不会因此让您更容易感染新型冠状病毒。相反,如果在没有医生的指导下停用吸入激素,特别是在容易过敏的季节,容易造成哮喘急性加重。疫情期间应尽量减少去医院配药,避免交叉感染,可通过在附近药店或网上购药形式购买,需按照医生制定的长期用药方案规范治疗,同时家长应密切观察患儿的症状,如果哮喘患儿出现急性发作,应根据年龄、发作严重程度及诊疗条件,在原治疗方案的基础上采取个体化治疗。轻度发作可在家庭中处理,中重度发作需及时到医院就诊。

室内环境风险干预

居室保持清洁,勤开窗,多通风,每次大于30分钟。使用防螨床罩、枕套等家居用品;非防螨的床上用品,每2周清洗1次;也可使用除螨仪器。避免猫狗等宠物的暴露;避免与毛绒玩具接触。新冠期间,各场所广泛使用消毒剂,包括宝宝和家人外出回家时的手卫生消毒剂。若有明显消毒剂气味,建议家长不要带孩子入内。在家中不使用高浓度含氯消毒剂,避免喷洒消毒的方式,尽量擦拭消毒,以减少空气中悬浮物以及气味存留,如有条件也可换用紫外线照射法消毒。

注意孩子的身心健康

儿童应注意运动强度不宜过大,以运动时心跳有所加快、微微出汗为宜。提高儿童身体素质的同时,也要关注儿童的心理。儿童情绪和情感是儿童心理健康的基础,它不仅是心身联系的桥梁和纽带,更是与儿童免疫力密切相关,患儿受疫情影响难免会出现对疾病的恐慌、生活规律被打乱的焦虑、缺乏与同伴交流的孤独感等负面情绪,心理压力会随之增加,成为哮喘发作的诱发因素。家长需多陪伴孩子,多和孩子交流,及时引导孩子,通过一些亲子活动,如朗诵、画画、踢毽子等来缓解孩子孤独、烦躁不安或失落感。

吴立庆 胡静