

【科普】关于疼痛，你需要知道这些

台州市立医院 1周前

—— 点击蓝字，轻松关注



生病了，头疼；被针扎，肉疼；饮食不规律，胃疼……疼痛，是伴随着每个人从降生到死亡，最频繁且最常见的感受。对于尚能忍受的疼痛，许多人不把它当回事，能忍则忍，久而久之影响到生活和工作，同时也耽误了很多疾病的最佳诊疗时机。当我们在生活中遇到疼痛时应该如何正确处理，又该选择怎样合理的治疗方式呢？



哇！！好疼

忍“小痛”可能致“大病”

“老毛病，忍忍就好了……”这句话被王先生天天挂在嘴边，成了口头禅。今年刚满30岁的他，被腰间疼痛困扰了近两年，下半身如同老年人一般僵硬，病情严重的时候，下肢关节还会出现不同程度的肿胀和疼痛感。

据王先生回忆，初次出现疼痛是在两年前。当时他一心扑在事业上，起初只是觉得早上起来的时候腰很酸，活动一会儿才得以缓解。他一直以为是工作太辛苦伤到了身体，腰疼的时候就拿活络油搽一搽，或者贴几块膏药缓一缓。

随着年龄的增加，王先生的腰痛情况变得越来越强烈，且逐步趋于严重化。直到前阵子，他的老毛病又犯了，不得不和单位请了几天假在家休息。这一次，家人极力要求他到医院看看。

磁共振检查结果提示，王先生的情况比较严重。经过医生的初步诊断，这种长年累月积攒下的“痛感”，是由于坐骨神经受到压迫，且一直没有得到及时治疗导致的。“得了这种慢性疼痛病，多数患者先是会出现反复的腰痛，然后再发展到下肢疼痛，轻者出现肌力减弱的症状，重者则会出现肌肉疼痛、麻木和无力的症状。”台州市市立医院疼痛科主任徐传华分析，像王先生的这种情况，如果一直得不到合理治疗，将会出现肌肉功能减弱，甚至瘫痪等更严重的后果。

在徐传华看来，疼痛既是一种症状，也是一种警示。换句话说，它更像是一种生理保护反射机制，也是病症的初步表现信号。



“许多慢性的疼痛疾病，其痛感对人体身心的损害，往往比疾病本身要大得多。持续的疼痛可能会引起人体神经、消化呼吸、内分泌等多种系统功能失调，还可能诱发各种不同程度的并发症。”徐传华认为，当人体感觉到疼痛时，应该及时就诊问医，忍耐是最不明智的选择。“很多时候我们对痛感的忽视，极有可能导致‘小病’变‘大病’，最终引发不必要的严重后果。”

民间止痛药、草药不能想服就服

头痛、胃痛、脚痛……生活中经常会遇到这些疼痛，止疼是多数人第一时间产生的想法。

人们通常认为，疼痛是一种症状，不管什么病痛、疼痛大小，吃些止痛药、民间偏方，不痛了病自然就好了，其实这是不科学的。实际上，多数疼痛不能仅仅看成是一种症状，有的慢性疼痛本身就是一种疾病，因此止痛药也必须合理使用。

今年40多岁的叶女士，得带状疱疹神经痛已经半年多了。用她的话来说，这种病“难缠得很”，痛起来背上像针刺刀扎一样吃不消。可性子倔强的她，却从不愿意到医院就诊治疗。

为了缓解带状疱疹带来的病痛，叶女士在朋友的劝说下，尝试了许多民间的止痛草药，几个月下来痛感不但没有消退，反而愈发严重了。

“其实，针对带状疱疹神经痛，早期的神经阻滞治疗、抗病毒治疗等干预治疗手段非常重要，但当病史超过3到6个月后，这种病症将变得非常难以处理。”徐传华说，就像消防员灭火一样，治疗这些疼痛病不仅要趁早，方法也需得当，这样“灭火成功”的概率才会增加。

在医生的建议下，叶女士服用了抗病毒药物，并辅助以局部神经组织治疗，没多久病症就减轻了不少。



“当身体出现一些不适或疼痛的症状，大多数人首先想到的是去药店购买止痛药服用。如果擅自滥用民间的镇痛药，尤其是一些非处方药，轻则不能对症下药，重则容易导致危险，对人体机能造成严重的损伤。”徐传华建议，当患者出现关节痛、腰背痛和肌肉痛等病症时，应该及时找疼痛科专家进行专业诊治。此外，需长期服用止痛药的患者，就医时也应详细告知医生自己的病史、用药史，从而避免因用药不规范导致伤身。

在现代科学日益发达的当下，医学技术每天都在进步，而疼痛作为人类主要的生命指征之一，已引起全世界的高度重视。然而，目前医学上仍然存在许多困境，如自身免疫病、恶性肿瘤及很多慢性病的彻底治愈等，现代医学都还无能为力。而恰恰是这些难以治疗、困扰身心的“疼痛”，对于人体健康和生活质量影响很大，久而久之还可能造成严重的精神疾病。

徐传华就曾经碰到过这样一个病例。患者是一名30多岁的中年女性，右侧胸痛、胸闷，偶尔还伴有严重的呼吸困难。这种时有时无的病痛感，一直困扰了她近10年。

“据患者回忆，当时她去过很多家医院，也进过不少与病症相关的科室，做了各种检查，但就是没有发现任何异常。”徐传华说，因为一直找不到疼痛的病因所在，所以患者逐渐变得焦虑易怒，不愿意与人交流，而家里人却一直觉得是她心里想太多，不能理解她。到后来，长期处于病痛折磨下的患者，还对自己的感官机能产生了怀疑，她开始烦恼为什么没有人理解自己的痛苦，并由此产生了人格改变、甚至是抑郁症的倾向，最后不得不辞去了原先的工作，在家休养。

徐传华查体后，分析这位患者的病痛是一类由胸椎小关节紊乱引起的慢性疾病，一般来说很难查出病情的源头。得知病因的那一刻，患者哭着说这么多年没有人理解她的痛。进行相关治疗后，她的疼痛症状出现了明显的好转。

“所以我们常说，现代医学的辅助检查并不是万能的，有很多种疾病的发现及治愈尚处于探索阶段。”徐传华说，不过，随着疼痛学的发展，在疼痛学理论指导下已经研制出了许多专门用于治疗疼痛的仪器，如经皮电刺激、激光、超激光疼痛治疗仪等。而医疗技术发展的当下，对于疼痛医学也有了新的治疗方法，如椎间盘微创技术、脊髓电刺激技术等，正逐渐成为治疗疾病的有效手段。





台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越