

慢性疼痛其實是病 可惜1億國人都在忍痛不治

試想一下，如果有三個人，分別患有高血壓、糖尿病和慢性疼痛，那麼誰最難受？很多人可能會不假思索地回答慢性疼痛患者，因為除了疾病本身，他還要忍受疼痛的折磨。但與痛苦不匹配的是，面對慢性疼痛，大多數人寧願忍着疼，也不願就醫治療。

慢性疼痛是病，不是癥狀

全球疾病負擔研究顯示，疼痛及相關疾病是全球致殘的主要原因，並且會影響預期壽命。有人可能會認為，隨著醫學進步，人類承受的病痛會慢慢減少，但研究數據恰恰相反。近日，美國一項涉及44萬人的調查顯示，超過20%的成年人存在慢性疼痛，無論年齡、性別、種族、教育程度和收入多少，患病率都有所增加，其中經濟條件較差的人群患病率上升最快。但同時，慢性疼痛并未被作為公共衛生問題來對待。

首都醫科大學宣武醫院疼痛科主任楊立強告訴《生命時報》記者，臨床上的疼痛可以分為急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛也叫生理性疼痛，主要是由器官組織病變導致的，往往沒有傷及神經，是某些疾病的伴隨癥狀，疼痛本身不是疾病，祇要治好原發病，疼痛自然消失，可以說是一種“好痛”。慢性疼痛通常持續一個月以上，多為神經病變產生的疼痛，有些雖然表現為某一部位的疼痛，比如常常肚子疼、腿疼，但腹部或腿部都沒有原發性疾病，而是神經受到了損傷。慢性疼痛是一種疾病，而非伴隨癥狀，需要接受專業治療。楊立強說：“臨床上常常遇到一些患者因長期被疼痛折磨，身心健康受到嚴重影響，出現失眠、焦慮、抑鬱、性情大變等情況，影響人際關係、家庭和睦、工作效率，大大降低了生活質量。”

楊立強介紹，慢性疼痛的病因頗為複雜，大體可歸為4類：一是感覺神經病變引發的疼痛，常以疼痛所涉及的周圍神經命名，比如三叉神經痛、帶狀疱疹神經痛等；二是脊柱相關性疼痛，多為脊柱的勞損導致，是經常搬重物、久坐不動等不良習慣導致脊柱椎間盤、小關節等病變而引發的頸肩腰腿疼痛；三是軟組織疼痛，主要發生在關節、筋膜、韌帶等，比如，隨着年齡增加，關節退行性病變發病率增高，成為老年人慢性疼痛的常見原因；四是癌痛，即腫瘤侵犯神經導致的疼痛。其中，脊柱源性疼痛和軟組織疼痛是最常見的，因此頸部、腰背部和關節是慢性疼痛的高發部位。

許多人拿痛當回事



“雖然如今生活和醫療技術水平都提高了，但年輕人由于長期伏案、久坐不動、低頭玩手机，脊椎勞損可能比父輩年輕時還要嚴重，很多人年紀輕輕就開始經受慢性疼痛的折磨。此外，人均壽命增加、人口老齡化，也使得慢性疼痛發病率明顯增加。”楊立強表示，我國至少有1億人口正在經受慢性疼痛的折磨，但很多人并不在乎，一直忍受着，主動到疼痛科就醫的人就少了，大多數都是其他科室排查後才轉診到疼痛科，或者病情惡化實在無法忍受了才想到求助疼痛科醫生。人們對慢性疼痛的錯誤認知，是導致這一現象的原因。

錯誤1:疼痛不是病。長期以來，很多人祇是把疼痛看作伴隨癥狀，如果此前身體沒什麼問題，單單出現疼痛就不覺得是病，忍忍就過去了。尤其是一些基層老百姓，很少因為慢性疼痛去醫院就診，甚至不知道疼痛科的存在。“不把疼痛當成病就不會積極治療，更不會重視。”楊立強說。

錯誤2:能緩解就無大礙。大多數慢性疼痛都是長期且反復發作的，可能在某些情況下有所緩解。有些患者休息一兩天或吃點止痛藥就沒那麼疼了，于是認為身體無大礙，哪怕復發了也會認為祇要休息兩天、吃點止痛藥就能好，從而長期地“扛”了下去。

錯誤3:怕痛是軟弱的表現。楊立強表示，下意識忍耐疼痛還與“英雄主義”等傳統觀念有一定關係。例如，關公刮骨療毒等英雄事迹被世人傳頌，因此很多人認為一點疼痛都忍不了顯得太脆弱，尤其是男性患者中，因慢性疼痛就醫的就更少了。

錯誤4:病痛是衰老的正常表現。很多老年人習慣性地認為，人老了身上多多少少都會有些毛病，疼痛很正常，治了也沒用，因此不會主動就醫，長期生活在病痛之中。

四種情況要看疼痛科

“疼痛是身體出現問題後發出的警示信號，是一種自我保護手段，應該引起重視。”楊立強解釋說，就像手碰到火之後會感到灼痛，條件反射將手迅速收回以免進一步燙傷，身體出現疼痛癥狀是在提醒人們，是時候採取相應的措施了，以免發展為嚴重的健康問題。

由于缺乏科學認知，很多人在出現疼痛癥狀時不清楚應該如何辨別處理。對此，楊立強建議，如果出現劇烈且突發的急性疼痛，應先根據疼痛部位去相關科室就診，排查器質性病變；如果是生活經驗內可以處理的非劇烈疼痛，可以先觀察幾天，比如感冒頭疼、走路多了腿腳疼等，通過服用感冒藥或休息一兩天，疼痛會自然消失，無需過于擔心；若按照生活經驗處理後沒有緩解，或者反復發作，一定要引起重視，出現以下幾種情況尤其要警惕：

持續時間變長。例如，人們在長時間走路或站立後常常會感到足部疼痛，休息一會兒或隔天就會消失，但如果長時間都沒有好轉，或者反反復復地發作，就應該去疼痛科或相關科室就診。

疼痛程度加重。比如感冒頭疼、疲勞後的腰腿痛等，以前曾發生過，但再次出現時痛感明顯比以前加劇，同樣要引起重視，及時就醫。

從未出現過的疼痛。有些部位以前從來沒有出現過疼痛癥狀，突然疼痛且過了幾天還不見緩解，也應到醫院檢查。

疼痛找不到原因。當身體某一部位發生長期、反復疼痛，已經在相關科室排查過，明確該部位沒有器質性病變，但仍找不到疼痛的原因時，應該到疼痛科就診。



風扇衝臉吹 小心面癱

炎熱夏日，各式各樣的消暑神器令人眼花繚亂。如果隨意使用可能存在一定風險，不僅沒能消暑，反而鬧出別的毛病。近期，廣西南寧一名7歲的男孩，戴着掛脖風扇睡着了，結果醒來時發生面癱。家人帶着他去醫院針灸治療了半個月，才逐漸好轉。無獨有偶，7月初，武漢市的白女士也因為使用掛脖風扇，感覺面部不適，表情僵硬，口角向左歪斜，喝水的時候還會從嘴角流出，白女士也患上了面癱。

為何一個小風扇就能導致面癱呢？首都醫科大學宣武醫院康復科主任醫師王茂斌介紹，我們俗稱的面癱是面神經麻痺，是由面神經受損所致的面部肌肉癱瘓。掛脖風扇在使用時直接吹兩側面頰的下部，且位置固定，長時間使用就會出現面部神經受損。這種面癱既可能是中樞性損傷，也可能是外周面部神經損傷引起的，需要到神經內科確診後對癥處理。

面癱在夏季較為常見，使用風扇、空調都有可能因受涼導致面癱，而且各個年齡段均有可能出現。因此，在三伏天內不能貪涼。專家建議，應避免空調、風扇、窗戶直接對着面部，空調盡量把風向設置為向上，風扇盡量打開旋轉功能；平時注意休息，調整飲食，增強自身的免疫力。

如果出現面癱，一定要及時到醫院對癥處理，不必過度緊張，不能自行針灸貼敷等，以免延誤治療時機。一般來說，如果治療得當，2-4周即可恢復正常。

夏天貪涼傷陽氣

炎夏到來，人們換上了短袖短褲，有些人甚至天天靠吃冷飲、吃冰西瓜、洗冷水澡、吹空調風扇避暑。這樣雖然緩解了炎熱，暫時獲得了冰爽舒適，但對身體却是極大的摧殘。

《黃帝內經》曰：“夏三月，此為蕃秀。天地氣交，萬物華實；夜臥早起，無厭于日；使志無怒，使華英成秀，使氣得泄，若所愛在外，此夏氣之應，養長之道也。逆之則傷心，秋為痲瘡，奉收者少，冬至重病。”這句話的意思是說，夏季三個月，各種草木繁茂秀美，萬物生靈生長旺盛，這時是陽氣漸為充盈的時機。夏季氣候逐漸轉熱，夜短晝長，人體生命活動也應順應陽氣的生長，晚睡早起。同時，做到情志舒暢，保持心的藏神功能，精神飽滿煥發，使機體陽氣得以宣泄，就像把對人、物的喜愛之情表現于外一樣，這才是夏季的養生之道。如果違背規律，就會損傷心之陽氣，到了秋冬季，收藏奉養的能力就會減弱，易生各種疾病，影響健康。其實，聖人先賢早就在這段話中告訴了我們夏季為什麼要“熱養生”。

大自然的變化直接或間接影響人體的生理機能活動。若機體順從大自然的變化規律則“苛疾不起”，違背則“災害生”。傳統醫學認為，夏季屬火、屬陽，陽氣作為人體生命活動的原動力，順應四季變化，也遵循着春生、夏長、秋收、冬藏的規律，夏季“熱養生”指的是在夏季要注意顧護陽氣，順應陽氣生長，而非耗損陽氣，即一定要避免貪涼。

如何做到這點呢？

第一，飲食不可“斫傷中陽”。夏季可以喝熱



茶促進排汗而達到散熱的效果。同時，善用中醫食療方，可以吃一些性溫、祛濕、和陽之物，比如生姜、綠豆、龍眼肉等。在此基礎上，應避免進食大量過涼的食物，比如西瓜、冷飲等，以免“斫傷中陽”。

第二，洗熱水澡、溫水泡腳。學會和用好兩種熱養方式：可以通過洗熱水澡，或用溫毛巾擦拭身體的方法散熱。這樣的方法安全便捷，可使毛細血管擴張，加快機體新陳代謝，有利于機體排熱降溫。另外，溫熱水泡腳也是一個不錯的方法。夏季休息時不可太貪涼，比如很多人整夜開着空調睡覺，赤裸着身體睡地鋪，還有不少人喜歡衝涼水澡降溫。這些都會導致“寒邪”“濕邪”損傷機體陽氣，進而導致機體免疫力和抵抗力下降。

第三，保持樂觀心態。夏季天熱，容易使人心煩躁，越是這個時候越要學會克制情緒。平時對待人和事，不要悶悶不樂或經常動怒生氣，有助于顧護陽氣。

第四，以動生陽。中醫認為，“動則生陽”，夏季運動必不可少，既可排汗增強新陳代謝，又有助于陽氣生發。但應注意，運動強度及運動量要適宜，這個適宜指的是符合自身情況，切不可大汗淋漓或超出自身負荷。汗出過多不僅傷陰，還會損傷陽氣。運動過後可適量補充鹽開水或綠豆湯。

第五，陽虛者用艾灸。對於一些陽氣虛弱或虛寒性疾病的患者，可通過艾灸、三伏貼、服用養陽湯藥等方式提高機體陽氣水平。

