

有的人以头撞墙,有的人无法下地,有的人整宿不睡……

最折磨人的几种疼

慢性疼痛困扰数亿人

疼痛的感觉,几乎人人都有过。数据显示,全球成人慢性疼痛的平均发病率约为30%,这也意味着平均每10个成人中,就有3个被慢性疼痛困扰。它是一种严重的疾病,给人们的身心带来伤害,让生活质量不断下降。

尽管我国还没有进行相关的流行病学调查,但慢性疼痛的患病人数十分可观,光骨关节炎慢性疼痛患者便高达1亿。神经病理性慢性疼痛,若按国外8%左右的成人发病率计算,我国至少有八九千万这类患者。

疼痛给患者带来了难以忍受的折磨,以及对生活的改变。有些人疼得满地打滚、用头撞墙;有些人每小时都要忍受2~3次疼痛侵袭;有些人只能躺在床上,无法下地;有些人疼得整夜睡不着觉……疼痛让他们生活质量受到严重影响,感觉生活无望。而与之并存的,是很多人对慢性疼痛的认识度有待提高,我国的疼痛科学也需要进一步发展。

如果疼了1个月以上仍不见缓解,就属于慢性疼痛。不少人以为疼是疾病导致的并发症,有病肯定就会痛,病好了自然就不痛了。这种认识有很大的局限性。事实上,现代疼痛医学研究发现,持续1个月以上的慢性疼痛,会导致人体系统功能失调,免疫力抵抗力降低,植物神经紊乱等改变。严重时还可导致“中枢敏化”,也就是俗话说的“把脑子疼坏了”,即使没有外在刺激,大脑也有疼痛记忆,会感觉疼痛难耐,或耐痛力下降。

近些年来,国内外主流医学界一直呼吁,慢性疼痛本身就是一种需及时治疗的病,它既可以是由其他疾病导致的,也可以是独立的或与原发病并存的疾病。比如癌痛,不少患者在癌症治愈后,比以前疼得还厉害,这可能就是因为癌症如同扳机一样,“扣发”了疼痛开关,引发了新的疼痛。

这些疼痛最折磨人

疼痛的种类非常之多,表现也各异。不过,大体上看,慢性疼痛可分为三大类,它们也恰恰最折磨人。

颈肩腰腿痛。这是最常见的疼痛,主要包括骨关节炎、颈椎病、肩周炎、腰痛等。骨关节炎多折磨中老年人,常因劳损、退化引起。数据显示,65岁以上人群的发病率为60%~70%,70岁以上人群发病率高达70%~80%,我国约有1亿骨关节炎患者。年轻人则常被颈椎病、肩周炎等困扰。

神经病理性疼痛。这几乎是最让

人难以忍受的疼痛。“撕心裂肺、刀割般的疼痛,疼得老人嘴唇发紫、浑身发抖、牙齿紧咬”是一位网友对他外婆带状疱疹后遗神经痛的描述。神经病理性疼痛,包括被称为“天下第一痛”的三叉神经痛、“疼起来要命”的带状疱疹后遗神经痛、坐骨神经痛、痛性糖尿病周围神经病变等。它指的是由躯体感觉神经系统的损伤和疾病所直接引起的疼痛,可能是无缘无故的自发病,也可能是轻轻一碰就能痛一周的“痛觉过敏”,甚至是连穿衣服都会痛得受不了的“痛觉超敏”。神经病理性疼痛并不是单纯的疼,它对生活的影响往往是多维的,很多人因此睡不好、吃不好,焦虑抑郁。

癌痛。癌症已是常见病,数据显示,在新发癌症病人中,约有1/4伴有癌痛,75%的终末期癌症患者会被癌痛折磨,但我国只有30%~40%的癌症患者获得过正规的抗痛治疗。目前,“抗癌”+“抗痛”已成为国际肿瘤治疗界的主流,研究发现,这能提高患者生存质量,让癌症患者走得更远更好。

三大误区最常见

很多患者对疼痛存在误区,以下3种最为常见:

强忍着痛。“忍”是很多人应对疼痛的方法,哪怕他们疼得睡不好、浑身冒汗。但“有病就会疼,等病好了就不疼了”的想法应该淘汰了。急性疼痛是症状,多数疾病好了疼痛也会消失。而慢性疼痛本身就是一种疾病,要当疾病去及时治疗,才能获得好的效果。

胡乱止疼。数据显示,美国每年有几十万人因滥用止疼药丧失生命。如果只是偶尔的牙疼、胃疼,没有相关疾病,吃点止疼药关系不大,但如果吃了还不见好,就应及时去医院。只要是疾病,如胃炎、胃溃疡等引起的疼痛,哪怕是偶尔疼,也应在医生的指导下服用止疼药。临床上,就有因牙疼吃止疼药吃出胃出血的患者。还有些患者用理疗、热敷等方法止疼,如果有效可以坚持,若连续几周仍不见效,则应尽早更换治疗方法。

治也无效。如果时间倒流回三四十年前,在疼痛面前,很多时候医学确实无力。但现在,专业的疼痛科医生已经有了很多消灭疼痛的“武器”。目前,止疼药有几百上千种,疼痛科医生对它们的适应症、禁忌症了如指掌,能为患者找到获益最大、损伤最小的药物;微创介入技术的进步为疼痛治疗带来了卓越的疗效。以脊柱关节疾病为例,就有选择性神经阻滞、神经根脉冲射频、硬膜外腔镜及椎间孔镜技术等诸多手段。通过综合性治疗,一般能在很大程度上缓解甚至治愈疼痛。

要把疼痛当病治

疼痛,继呼吸、脉搏、血压、体温之后,已被列入“第五大生命体征”。出现呼吸急促、高血压、发烧等问题时,我们往往会高度重视,对疼痛却表现出强大的忍耐力。面对疼痛,大家一定要记住以下几点。

五类疼可考虑看疼痛科。如果是急性剧烈疼痛,应第一时间到相关科室就诊,如胸痛到心内科,腹痛到消化科等。如果是疼了1个月以上的慢性疼痛,则可选择去疼痛科接受诊疗,主要包括以下5类:1.颈肩腰腿痛,包括颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、网球肘腱鞘炎等;2.各种神经痛。如三叉神经痛、坐骨神经痛、肋间神经痛、残肢痛、幻肢痛等;3.原因不明的疼痛;4.癌痛,在癌症治疗过程中或完成后均可进行抗痛治疗;5.血管、管道痉挛栓塞引起的疼痛。

学会说疼。在描述疼痛时,一定要详细告诉医生:我疼多久了?多长时间会疼一次?是怎么个疼法,是针刺、刀割、撕裂、火烧,还是麻胀般疼痛等?什么情况下疼痛会加剧或缓解?疼痛时有无头晕、恶心等其他不适?针对大夫的问题,将疼痛描述得越准确越好。

别把急痛拖成慢痛。疼痛不是忍忍就能过去的,我们不会因忍痛变得更皮实,只会变得更“脆弱”,变得越来越不耐痛。有疼痛一定要及时治疗,千万别把急痛拖成慢痛、简单的疼痛拖成复杂的疼痛。

多活动能防痛。生活方式的调整对神经病理性疼痛、癌痛等没多大效果,但对最常见的颈肩腰腿痛则有一定的预防作用。大家应避免久坐久站,养成规律运动的习惯,预防颈椎病、肩周炎、腰痛等。秋冬季,骨关节炎患者需注意保暖。并在专科医生的指导下,养成更健康的生活方式。

(据《生命时报》)

