

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，它们也恰恰是最折磨人。

**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。**这几乎是最近

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痛，也可能是轻轻碰一下就能痛一周的“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痛药。临床上，就有因牙疼吃止痛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，止痛药有几百上千种，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。疼痛不是忍耐就能过去的，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》)

