

国际疼痛学会从2004年开始，将每年的10月11日定为“世界镇痛日”。中华医学会也将每年10月的第3周定为“中国镇痛周”。疼痛是机体对有害刺激的一种主观感觉，疼痛不仅是一种生理应答，同时还是一种主观的心理体验。疼痛作为癌症的一个主要伴随症状，其所占整个癌症患者比例约为30%~50%，晚期癌症患者约为60%~90%。

# 小疼痛大隐患 别拿疼痛不当病

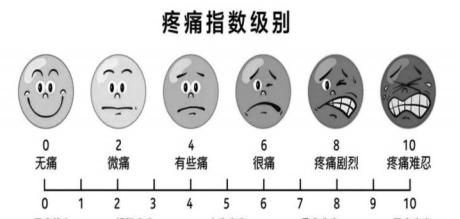
□ 陈小兵

## 专家观点

疼痛一开始只是身体伤害所发出的警信号，身体伤害去除疼痛也会相应消失。如果疼痛已经超过3个月了，属于慢性疼痛。慢性疼痛是一种疾病，就像高血压、糖尿病一样，需要服用合适的镇痛药物积极治疗。疼痛不及时治疗，容易形成恶性循环，影响食欲、睡眠和情绪，耽误病情甚至导致病情恶化。

### 小疼痛大隐患

别拿疼痛不当疾病，疼痛就要说出来。我们要正确认识疼痛，要明确疼痛是很复杂的，很多因素都会影响疼痛。如果不及时治疗，小疼痛会发展为大疾病。所以，当你感到疼痛时，应该及时告诉家人、朋友和医护人员，以及时获得大家的支持和帮助，通过科学合理的药物治疗，疼痛是完全可以消除的。此外，通过适当的倾诉和宣泄，也可消除对疼痛不必要的恐惧；减轻焦虑、忧郁和孤独等不良情绪，对治疗疼痛也有很大的帮助。



面对疼痛，很多人都无法对患者感同身受，到底有多痛，只有自己知道。其实，临床上有办法可以量化疼痛，以便医生在与患者交流过程中获取信息，容易进行疼痛的动态比较和评估。疼痛程度数字评估量表（NRS）将疼痛程度用0~10依次表示，交由患者自己选择一个最能代表自身疼痛程度的数字，或由医护人员协助患者理解后选择相应的数字描述疼痛。0表示完全没有疼痛，1~3为轻度疼痛，4~6为中度疼痛，7~10为重度疼痛，10表示难以忍受的最剧烈疼痛。对于年龄较小的孩子，也可以使用面部表情量表，帮患者评估不适感。

### 疼痛可以控制

只要及时就诊，积极配合医生的治疗，疼痛是可以有效控制的。谈到治疗疼痛的方法，可以简单分为药物治疗和非药物治疗两大类。其中药物治疗是最基本也是最主要治疗方法，是控制疼痛的基石；而非药物治疗，通常包括热敷或冷敷、按摩、呼吸放松操等物理学治疗（我们俗称为“理疗”），还包括休息、冥想、聆听舒适的音乐等自然疗法。

需要强调的是，在临床治疗中，控制疼痛，非药物治疗并不能代替药物治疗，只能作为药物治疗的辅助手段。

### 药物治疗，需要注意以下方面：

- 口服镇痛药是首选的给药方式。这是很多权威的疼痛治疗机构推荐的给药方式，简单、经济、方便。因此，要尽量选择口服药，而不是有创的肌肉注射或者静脉注射。

- 按时给药，即按照规定的时间用药，而不是简单的按照患者需求给药；镇痛药的止痛效果一般只能维持一段时间，比如，有一种镇痛药止痛效果能维持12小时，当患者服药后超过12小时，镇痛效果

就会减弱。因此在患者服用此药12小时后，不管疼痛是否出现，都要再次服用此药物。这样的给药方法可以使患者一直不感到疼痛。

- 个性化选择给药剂型和剂量。用药量需要遵照医生指导，而不是随心所欲地自我调换；因为每个病人服用镇痛药起效的药量都不一样，医生一般不会给每个病人都服用相同的药量。所以患者在使用镇痛药时，医生会根据情况制定镇痛药的药量。

- 用药时的细节。密切留意用药后的各种不良反应。因为“是药三分毒”，任何药物都有不良反应；如果有任何不适，及时向医生反馈。医生会为患者做出药量的调整，以达到镇痛效果最好，用药安全可靠。

- 按阶梯用药。是指医生会按照病人的疼痛程度选择镇痛药。如果病人现在属于轻度疼痛，医生会让患者服用弱效的镇痛药，如果疼痛加重了，医生可能会让患者服用强效的镇痛药。

只要遵循以上药物镇痛治疗的诀窍，药物镇痛不但疗效好而且副作用少。

（作者供职于河南省肿瘤医院）



## 疼痛究竟是怎么引起的

身体原有的疾病是引起疼痛的主要原因，另外心理上的刺激也有可能导致或加重疼痛。引起疼痛的主要因素主要有以下几种：

1. 身体来源的：癌症和非癌症疾病以及治疗这些疾病引起的副作用；
2. 愤怒：患病后不受家人和朋友重视、诊断不明确、治疗无效果等等，均可导致患者愤怒；
3. 忧虑：家庭安全顾虑，家庭经济负担，精神不安；
4. 压抑：慢性疲劳、失业、失眠等等。

## AI 助力

# 赴美就医不再遥远

□ 科普时报记者 马爱平

## 医事进展

10秒、1分钟、5分钟、30分钟……在电极的刺激之下，郑永军（化名）挪动着双腿，慢慢向前移动。他满头大汗，却抑制不住兴奋：“没想到，我还有重新站立起来的一天！”

在此之前，身患脊髓疾病的郑永军已经瘫痪在床4年之久。

帮助他站起来的是2018年在美国约翰·霍普金斯医院率先投入应用的国际前沿研究成果——通过在患者脊椎安装电极片，刺激干细胞修复萎缩神经，再配合理疗和可穿戴的机器人行走设备，患者就能实现站立和简单移动，甚至逐步恢复部分行走能力。

像郑永军一样到约翰·霍普金斯医院寻求医疗服务的中国患者在近几年迅速

增长。在“国际医疗中的患者服务”论坛上，约翰·霍普金斯医疗国际部的商务发展总监索拉娅·安吉里表示，2013年以来，约翰·霍普金斯医疗国际部就开始与盛诺一家合作，为其转诊过来的中国患者提供全球领先的医疗服务。

为瘫痪4年的郑永军精准匹配到约翰·霍普金斯医院的是盛诺一家。“不止要精准，还要高效。”盛诺一家董事长蔡强说。

选择出国看病的大多是重大、复杂疾病患者，他们的病情不能等。为此，盛诺一家引入AI技术，邀请美国专业技术人员合作开发出一套“全球临床专家智能匹配系统”。目前，该系统已收录3000多名国际一流专家的信息，其中，就包括很多约翰·霍普金斯医院的医生。

“这些信息包含学术头衔、临床专长、是否参与指南制定、发表过的学术论文，以及盛诺一家既往转诊患者的真实评价等。未来我们还会不断丰富有价值的信息，形成每一位医生的精准画像。”蔡强说。

有了“画像”，在匹配系统里输入患者的具体病情，系统就会排序推荐相应的专家，再经过专业的医学顾问审核，最后给患者推荐最适合的两到三位专家，供患者选择。

不仅是找医生“更智慧”，决定就医质量最基础的病历翻译也更加智能。

据介绍，通过与业界领先的人工智能研发团队合作开发的“云端”智能医学翻译，可以让90%的病历翻译工作在云端完成，而且精度更高，核心的10%再由专业医学翻译人员来完成。

在AI技术的加持下，整个出国看病的转诊效率也大为提升，“如果患者有签证，2周内即可见到美国医生。”蔡强说。

中国解放军总医院主任医师杜捷夫教授表示，美国目前拥有全球最先进的医疗技术，而美国的医疗服务也有许多



亮点值得借鉴。

另外，在论坛上盛诺一家与约翰·霍普金斯医疗国际部正式签约，为中国患者赴美治疗打开了一条便捷通道。

据悉，约翰·霍普金斯医院是美国医学型医疗模式的发源地，开创了现代医学教育的新模式。至今为止已经从这里走出了29位诺贝尔奖得主。全球首例乳腺癌外科手术，首例肾脏透析，首例心脏外科手术，首个可植入、可充电的心律调节器，首颗心脏生物起搏器等，都诞生在这里。在《美国新闻和世界报道》发布的“美国最佳医院排名”中，约翰·霍普金斯医院曾连续21年排名第一。

## 八个习惯让人变丑又致病

### 低头玩手机：双下巴、“富贵包”

近20年来，颈椎病的高发年龄段从55岁降至了39岁。年轻化趋势明显。而长时间低头玩手机，不仅会诱发颈椎病，还可能使人“变丑”。

出现双下巴 通常，人在35岁后才会出现颈部皮肤松弛等问题，但现在越来越多的人在30岁左右就出现了颈部皮肤下垂，很可能与长时间低头玩手机有关。

低头时颈部所受的压力是平时的3倍，脂肪在重力和低头的双重牵引下，容易造成皮肤松弛，进而出现双下巴或加深颈部皱纹。

引起“富贵包” 长时间低头，颈部肌肉处于持续紧张的状态，久而久之，后脖子处就可能出现鼓包——“富贵包”。

“富贵包”多是软组织增生、脂肪化的结果，一般没有疼痛感，但也可能压迫椎动脉、颈部神经，引发头晕头痛、手臂麻木等症状。

它也会影响仪态美观，长了“富贵包”后，无论你站得有多直，看起来都像有驼背。

改善方法 除了避免长时间低头之外，还可以通过以下方法进行改善：

①靠墙站：肩胛骨紧贴墙面，保持两肩同高，手臂自然下垂，每次5分钟，每天2~3次。

②力量对抗：双手交叉放于后脖子处，并向前用力，头部向后对抗手的力量。

注意：如果平时没有不良习惯，但脖子处出现了鼓包，建议及时就医。因为一些严重的积液、增生、颈部肿块、肿瘤等也可能导致颈部鼓包。

张口呼吸：龅牙、唇形肥厚

用鼻呼吸时，舌尖会自然触碰上颚，促进上颌牙弓（牙齿排列形成的弓形）横向发展。但用嘴呼吸时，舌头被迫往下垂放，上牙弓少了舌头的作用力，容易慢慢变狭窄，导致上前牙拥挤或前凸，从而造成龅牙、唇形肥厚等。

长期张口呼吸还会造成口腔干燥，易引起口臭、蛀牙、牙龈炎等口腔问题，也容易引起呼吸道疾病；而且睡觉时若是张嘴呼吸，舌根下垂，更易引起打鼾，甚至增加呼吸暂停综合征风险。

改善方法 ①积极治疗造成张口呼吸的疾病，如鼻炎、鼻息肉、腺样体肥大、鼻中隔偏曲等。

②有意识地养成用鼻子呼吸的习惯，如果较为困难，也可进行上下唇及面肌训练，用上下嘴唇夹住一张硬纸片，坚持5~10分钟，每天做3次。

（中）

## 莫让熬夜消耗寿命

□ 王志强



经常听到这样的说法：如果你每天睡眠时间超过8小时，还谈什么成功。甚至还有人举出了支持的论据，美国财富500强的CEO们，每天睡眠只有4个小时，却仍然精力充沛。

可中国古人却说，“养生之诀，当以睡眠居首。睡能还精，睡能养气，睡能健脾益胃，睡能坚骨强筋”。

这就是现代人各个脏器易发生疾病的原因，其实它们都与睡眠不好有关。

就是因为该休息的时候不休息，不爱护自己的身体造成的。尤其是近些年，各种老年病的发病都呈现年轻化的趋势。都与本该让身体经行修复的时候，却让它高速运转加班有关。

而且别以为前一天没睡好，第二天补回来就行。“睡眠”和“清醒”就像“太极鱼”，睡眠是为弥补当天亏空，补觉是为了之后更好、更高效的生活做能量储备。熬夜是过去式，补觉是未来式，已经造成的亏损是无法补偿的，久而久之就会出现各种病变。

主动熬夜 为了工作，或者其他客观原因，导致无法正常入睡。看似舍弃了无关紧要的睡眠，得到了地位、成就、财富很划算，但是出来混总是要还的，为此付出了身体的代价，今后可能要用吃药来弥补。

被动失眠 失眠会导致阴阳失调，长此以往导致疾病发生生病。

不论是哪种睡眠问题，对于身体都有很大的危害。它不仅伤阴，还伤阳，

因为阴阳是相互的。人的活动状态属于阳，熬夜时需要阴液来补充大脑需要的能量。因此，熬夜会消耗阴液（可理解为能量）来补充阳气。另外，一般熬夜时会吃些加餐，输送的能量，更加剧了肝脏的工作量。本来这些肝脏就疲惫不堪，还让他们加班，这就相当于用脑子指挥心肝脾胃受损。

出生时父母给的“先天之本”就决定了人的大致寿命，而促使寿命缩短的原因就是过度消耗，熬夜偏偏就是过度消耗的一种。同时，经常熬夜的人还会神志涣散，比正常人更容易焦虑。

说到这里，你一定会问到底几点睡觉正常呢？答案是，日出而作日入而息，顺应自然，顺应阴阳。

但是，现如今能让人们睡觉的理由太少，不睡觉的缘由很多，我们完全做不到顺应自然，那么请起码做到尽量不熬夜吧！



## 为什么急救车这么难叫

□ 高巍

去边上的小卖部买烟了。”

正在这时，一个光着膀子，大概60岁的老汉从旁边的外卖铺叼着烟边跑边挥着手，“大夫，大夫，我被车撞了，让您久等了。”

看着大爷健步如飞、面色红润、底气十足，我都不知道说什么好了。

“大爷，您伤哪里了？少抽点儿烟吧。”“没事，撞了一下，哪儿都不疼，那我也要去医院查查，自己打车去还得花钱，这不120能报销嘛，大夫您稍等哈。”只见大爷猛吸了两口烟，然后惬意地带着一脸茫然的我上了急救车。

任务二：老年男性，突发抽搐。

患者是敬老院里的一位老人，120急救车到场后，老人躺在床上已经停止抽搐，奇葩的是老人嘴里塞了一双袜子。

我迅速取出老人嘴中的袜子，“以前犯过癫痫吗？”我问着一旁的护理员，“犯过，犯过，每隔一个月就会犯一次，今天老头儿在外边扶着墙走着走着就摔倒了，口吐白沫一直抽，我们赶紧给他抬到床

上，我怕他咬到舌头，就把袜子塞在他嘴里了。”

“记住下次有人犯癫痫不要往他嘴里塞东西。癫痫发作时舌肌出于保护会自动回收，患者只会在倒地的一瞬间咬到自己的舌尖和嘴角，并不会咬断舌头。我们通常的观念癫痫防止咬舌是不对的，有可能带来其他副损伤，当然塞东西也是不对的，有可能会阻塞呼吸道，造成更严重的后果。”我还是担心老人摔坏了头，建议老人去医院检查一下。在敬老院工作人员与领导一番商谈后，最后很不悦地让老人上了120，送到了医院。

后来经检查，老人被诊断为硬膜下血肿、脑挫伤。

任务三：中年女性，憋气，周身不适。

我接到这个任务的第一反应是，又一个把120当作要赖工具的。

到了派出所，一个中年女性躺在地上，喊着心慌憋气。初步检查她的血压正常、心率正常、血糖正常、心电图正常

……在我告知她这些初步检查都正常后，她迅速地从地上爬了起来，跑向厕所，说尿急。等待了大约20分钟，在我和民警的反复催促下，她依然在厕所不出来，并声称自己被警察吓坏了，尿不出来。

这时我忍无可忍了，在厕所门口向里面淡定地喊了一句：“尿不出尿来可以给你插尿管，赶紧出来。你知道多少人等着120救命吗！”后来这位妇女乖乖地交了急救车的费用，并签字拒绝医院就诊。

（上）

（作者系北京市密云区医院急诊科医生、微信公众账号《医路向前巍子》创始人）



## 心灵驿站