

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

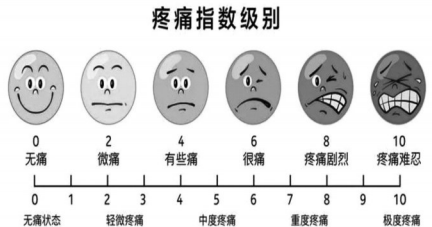
□ 陈小兵

＋专家观点＋

疼痛一开始只是身体伤害所发出的警告信号，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，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，临床上有种办法可以量化疼痛，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，也可以使用脸部表情量表，帮患者评估不舒适。

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的治疗方法，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热方法。

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：

1. 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，要尽量选择口服用药，而不是有创的肌肉注射或者静脉注射。
2. 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。

3. 个体化选择给药剂型和剂量。用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。

4. 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。

5. 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。

＋求真解惑＋

血脂异常患者应远离“他汀”？

健康教育专家雷蒙德·弗朗西斯拍摄的视频显示，常用降脂药他汀虽然能够降胆固醇，但不能预防心脏病发作，而且服用他汀的患者更容易出现心脏衰竭，导致生命危险。

他汀不只是降脂药，而被认定为抗动脉粥样硬化药物，是心脑血管疾病一级、二级预防最重要的一线药物之一。长期服用他汀可能会伤肝，但概率极低。长期服用，降低心脑血管疾病的概率远高于新发糖尿病。轻中度肾脏病患者服用他汀降脂，非但不会加重肾衰，还在一定程度上维护了肾脏功能；至于“他汀药增加肿瘤风险”的说法，目前更是毫无证据。客观上讲，任何药物多少都有一些副作用，但如果全盘否定其积极功效，显然是不明智的。

孩子胖点儿好 可爱又壮实？

孩子应该注意保持健康体重。看似可爱又壮实的“胖娃娃”，其实存在着威胁健康的重大隐患。

肥胖会降低儿童青少年肺功能，导致呼吸急促，还会影响心脏功能，使心跳加快，心肌收缩力增加，长期以往心脏易因承受不住而导致衰竭。同时，肥胖儿童会出现运动速度、耐力、爆发力下降，活动受限制。在做剧烈运动时也容易受伤。

另外，如果儿童青少年时期的肥胖得不到及时纠正，成年后有60%的仍然可能肥胖。这将增加成年后患高血脂症、动脉粥样硬化、原发性高血压、Ⅱ型糖尿病、肿瘤等疾病的危险。

专家学者研讨灾难医学

10月18日至19日，中国医师协会急救复苏和灾难医学专业委员会2019年会暨首届深圳大学总医院急救灾难医学高峰论坛在深圳举办。来自全国急救灾难医学界的500余位专家学者、一线医务人员围绕城市安全主题，从院前急救、航空救援、城市反恐、交通伤抢救、重大疫情及传染病防治、应急管理、国际救援协作、人工智能与医学救援建设等领域展开充分讨论。

同时针对大急救学科建设新进展、医学救援体系标准、粤港澳大湾区卫生应急建设等议题，特邀专家进行专题演讲。在大会开幕式上，还举行了深圳大学急救与灾难临床医学中心揭牌仪式和深圳大学总医院医疗卫生“三名工程”启动仪式。

此次年会暨论坛由中国医师协会主办、深圳市医师协会急救复苏和灾难医学专业委员会主办、深圳大学总医院、深圳医师协会急救复苏专业委员会、中山大学附属第七医院承办。

（何慧 王志翔）



为什么急救车这么难叫

□ 高巍

去边上的小卖铺买烟了。”

正在这时，一个光着膀子，大概60岁的老汉从旁边的小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急救车到现场后，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。

我迅速取出老人口中的袜子，“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。我们通常的观念翘牙防止咬舌是不对的，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。地点：派出所。

我接到这个任务的第一反应是，又是一个把120当耍赖工具的人。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

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，颈椎病的高发年龄从55岁降到了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以外，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，舌体会自然触碰上颚，促进上颚牙弓（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。

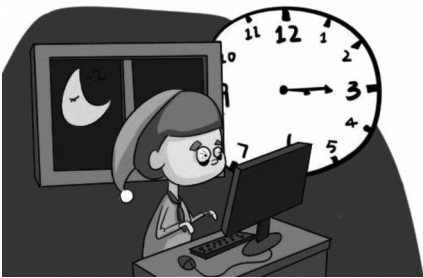
改善方法

①积极治疗造成张口呼吸的疾病，如鼻炎、鼻窦、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部训练，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，当以睡眠居先。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。就是因为在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。都与本该让身体进行修复的时候，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。

人之所以需要睡眠，是因为人体各机能运转一整天变得疲惫了，需要通过睡觉的形式让身体得到充分的恢复和休



我是一名急诊科医生，同时也是急救医生，在平时的工作中总是能听到患者及家属的抱怨：什么叫急救车这么难？急救车都去哪儿了？

大家看看我的一个24小时120急救班都做了什么就知道了。

任务一：老年男性，车祸伤，这是早上第一趟任务。

我的车组迅速赶往急救现场，同时电话了解病人情况。现场是在城边的村子里，到现场后一辆车停在路边打着双闪，边上一个年轻的小伙子焦急地打着电话。

“您好，是您的120吗？”是我打的，我才把一个大爷给闹倒了。”小伙子赶忙回答道。“伤者呢？”我问道。“哦，说