

2024年10月21日是第21个“世界镇痛日”，今年的主题是“关注疼痛的性别差异”。“疼痛”是每个人一生中体验最早、最多、主观内在感受，但人们对疼痛的认识却比们对疼痛的折损，所以还有众多患者正在忍受着疼痛的折磨。本期《健康周刊》将聚焦疼痛门诊、分娩镇痛、癌痛等，帮助读者更多地了解镇痛方法。

晚期癌症、带状疱疹、焦虑症、失眠症、孤独症患者……

爆火的疼痛门诊 谁在寻求帮助?

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 梁嘉韵

各大医院，疼痛门诊已经火爆到“一号难求”。最新统计数据显示，我国慢性疼痛患者数量已超过3亿，且每年以1000万至2000万的速度递增。全国三甲医院中，近300家已经建立了完整的疼痛科。社区卫生服务中心和基层诊所也纷纷开设“疼痛门诊”，成为社区小型医疗机构的一张王牌。那么，哪些疾病可以在疼痛门诊得到治疗？又有哪些患者正在寻求疼痛门诊的帮助？在“世界镇痛日”来临之际，羊城晚报记者走进中山大学附属第一医院疼痛门诊，一探究竟。

癌痛无须忍，九旬晚癌老人仍能叹早茶

老人疼痛继续加剧，我们还有更强效阿片类药物。”

在过去，有些患者会认为得癌症引起的疼痛是正常现象，或是担心使用了止痛药会上瘾。现在这种观念正在持续改变中，越来越多的患者和医生认识到疼痛本身是需要治疗的“疾病”。

记者在疼痛门诊看到，除癌症患者外，还有三叉神经痛患者、带状疱疹患者、骨质疏松患者……他们在相关专科接受治疗后，专门解决疼痛问题，对疼痛“零容忍”。

实际上，国家卫生健康委和国家中医药局已经发布了《疼痛综合管理试点工作方

案》，计划在2022至2025年间在全国范围遴选医院开展疼痛综合管理试点工作，以提升疼痛诊疗能力和相关技术水平，使得更多的疼痛患者能够得到及时和有效的疼痛治疗。

除了政策支持外，近年来，疼痛治疗手段也在不断丰富，包括药物治疗、微创治疗、心理治疗法等，为疼痛患者提供了更多的治疗选择。即使对于癌症可能引起的重度疼痛，也有了“核武器”——鞘内药物灌注疗法能以1/300口服药物的剂量实现立竿见影的镇痛效果，降低了患者使用吗啡等止痛药物的副作用，晚期癌症患者可以快速缓解疼痛，回归正常生活。



疼痛门诊就诊患者多

心中的大山，也会“压”出腰背痛

焦虑、焦虑等情绪问题，而焦虑、抑郁本身也可能引起慢性疼痛。这是需要医生甄别的。除了药物治疗外，心理干预是必不可少。这也提示我们需要跨学科合作，包括疼痛科医生、心理医生、社会工作者等，共同为患者提供全面的疼痛管理。”冯霞介绍。

记者在门诊看到，由于焦虑、抑郁问题引起疼痛在疼痛门诊所占的比例不小，短短一个下午，就有六七位患者，而且以中青年居多。34岁的冯先生已经腰痛半年有余，看了许多科都没找到明确的病因。他在东莞经营一家加工厂，近两年生意非常艰难，他也开始经常失眠，而近半年来的腰背痛更是加剧了他的失眠，每月到了要开工资或被催款时，背痛会明显加剧。“焦虑让你的背部肌肉持续处于紧张状态，哪怕睡觉时也不放松，不痛才怪；

胃肠对情绪非常敏感，焦虑会让胃酸分泌增多，刺激了背部肌肉相关神经也会引起疼痛。”医生分析。原来，心中的“大山”，真的会“压”出腰背痛。

医生给他开具了抗焦虑药物，并特意提醒他要加强锻炼。疼痛门诊的医生注意到，许多中青年不明原因的腰背痛也与亚健康有关，长时间看电脑、刷手机，加之锻炼不足、核心肌群力量薄弱，脊柱缺乏肌肉的支撑与保护，导致颈椎腰椎相关问题频发。这也意味着在疼痛管理中，患者本人也是必不可少，且非常重要的一环。记者在疼痛门诊注意到，医生要花相当一部分时间用于患者的健康宣教，有时甚至要现身说法。“你看我也有骨裂，但我有机会就做平板支撑，小燕飞，现在爬山、跑步一点问题都没有。”

失眠、孤独症……不疼痛的患者也可受益

记者注意到，在疼痛门诊就诊的患者中还有一部分是“不疼痛”的特殊患者。

45岁的张女士长期饱受睡眠质量不高的困扰，即使用药后能够入睡，起床后仍感到身心俱疲，就好像“没睡”一样。她在疼痛门诊第一次接受了星状神经节阻滞治疗，便体验到了久违的婴儿般深睡眠，醒来后全身就像充满了电一样“满血复活”了。原来她的睡眠质量不高是与交感神经持续处于兴奋状态有关，星状神经节阻滞就是在B超下，将微量局部麻醉药（约3-5毫升）注射于星状神经节周围，降低其兴奋性，促进机体重新恢复到正常状态。

用麻醉药治疗失眠？记者了解到，目前疼痛门诊的出诊任务主要由麻醉医生担任。随着麻醉学的发展，麻醉学的临床服

务范围拓宽，从手术室内延伸到了手术室外，这些监视仪旁的“幕后英雄”也逐渐走向台前。曾经深藏于手术室里的麻醉药物、麻醉技术也走进门诊、病房，使更多患者获益。

无独有偶。广州医科大学附属妇女儿童医疗中心用麻醉药和麻醉技术为孤独症患儿提供治疗。影像学研究表明，自闭症个体的脑部激活区域较少，脑语言区域的神经功能连接性较低，整合性差，而低浓度的麻醉药七氟烷会促进大脑神经元的增生。该中心已累计为155名自闭症患儿实施了小剂量的麻醉药七氟烷和星状神经节阻滞及针灸等综合治疗方法，通过评估和影像学证实，有效率达到70%，患儿在社交、认知、情绪、睡眠上都有不同程度的改善。

“听说打无痛是产妇之光，生孩子不痛！我希望生孩子时能以顺利使用分娩镇痛。”准妈妈晓芸（化名）的孕期已有38周，她近期在向医生咨询无痛分娩。“无痛分娩”在医学上称为“分娩镇痛”，相关数据显示，我国整体分娩镇痛普及率仅30%，其原因有哪些？如何科学看待无痛分娩？

我国整体分娩镇痛普及率仅30% 如何科学看待无痛分娩?

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 戴希安 张婷婷 简文杨

无痛分娩缓解疼痛，减少分娩风险

顺产被不少产妇称之为“最痛的经历”。实际上，分娩的疼痛程度高于癌痛，被列为疼痛的最高等级——第10级。中华医学会的统计数据表示，大约50%的初产妇经历了明显的疼痛感，44%的初产妇遭遇了难以忍受的剧烈疼痛。分娩镇痛作为一项成熟的医疗手段，能为产妇极大减轻分娩时的疼痛感。目前，椎管内阻滞分娩镇痛是应用最广、效果较为理想的一种分娩镇痛方法。此麻醉方法属于区域镇痛。

“打无痛是完全没有痛感吗？”谈起无痛分娩，孕妈们总会抛出一系列问题求解，晓芸也不例外。中山大学附属第六医院妇产科主任高羽表示，分娩的痛和产力是相辅相成的，适量的分娩镇痛不会让产妇产后有严重痛觉，但会让其有肌肉收缩甚至盆底受压的感觉，帮助用力配合宝宝的娩出。一些产妇无痛分娩以后会出现腰痛，这也造成了部分人的担心。专家称，脊柱由于产后核心力量的松弛，造成腰肌肌肉的代偿性过度牵拉，出现酸痛的感觉，与无痛分娩没有直接关系，可以通过康复锻炼加以改善。

“我们接触到的孕妇中，百分之八九十会提前向我们了解

为何普及率低？麻醉医生短缺是瓶颈

虽然大多数产妇愿意接受无痛分娩，为何整体而言仅有三成顺产产妇最终进行了无痛分娩？多位业内专家坦言，麻醉医生队伍的短缺是一个主要瓶颈问题。

“在综合医院，随着手术量的增加，麻醉科医生的数量远不能满足手术的需求。随着分娩量下降，相对成本就更高了。”中山大学附属第六医院疼痛科主任阮祥才告诉记者，麻醉医生的工作要覆盖全院很多科室，涉及大大小小各种手术。



图视觉中国

“我常常疼到几天几夜合不上眼，一个小动作都能痛得冒冷汗，连好好吃饭都成了奢望……”不少癌症患者被疼痛所折磨。有数据显示，在我国，有超过100万癌症患者存在癌痛，但仅有30%-40%的患者能得到妥善治疗。

每年10月的第三个周一是“世界镇痛日”，同时，10月的第三周为“中国镇痛周”。癌痛应如何正确应对？羊城晚报记者采访专家给出详细解答。

癌痛不必忍！每小时给药0.1毫克 精准控制癌痛

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩文青 白恬

精准治疗每小时给药0.1毫克治疗癌痛

“疼的时候才吃药，不疼的时候就不用吃！”“长期用止痛药会成瘾！”“太早用吗啡，以后疼痛加重就无药可用了！”这是长期以来人们对疼痛的认识比较片面所致。事实上，随着药物和治疗技术的进步，癌痛已经可控可治。

近日，癌症带来的疼痛让身患肺癌的广州市民陈叔饱受折磨。“肿瘤导致胸部疼痛，再加上化疗的副作用，走路、翻身之类的动作都疼得我直冒冷汗。”陈叔介绍，自己已经很长时间都没有睡过一个好觉了，时常几天几夜合不上眼，痛痛甚至让他连好好吃饭都成了奢望。

为了能好好休息，陈叔也使用了镇痛药物。“吃药最多的时候一天要吃一千多毫克，但是效果非常有限。”他表示，癌痛不仅疼痛程度非常重，而且由于治疗过程中胃口很差，常常服药后就呕吐，药物的吸收也很差。“一把药下去，都安稳不了半个小时。”

为了提高陈叔的生活质量，广州医科大学附属第一医院疼痛科通过蛛网膜下腔精准给药的方式，成功对陈叔进行了疼痛管理。“以往患者服药一千多毫克效果都不明显，现在只需要每小时给药0.1毫克，每天2.4毫克就可以精准控制疼痛。”广州医科大学附属第一

德叔
医古系列
433

广州中医药大学副校长 广东省中医院院长 张忠德教授

大学男生肋腹胀痛 “续命饮品”真不续命

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小邓，24岁，男，反复肋腹胀痛1月余

小邓就读于广州某大学，一米八的高个子，却只有55公斤，身材属于高瘦型。眼见到交研究生毕业论文，他觉得“压力山大”，准备论文总是熬夜到凌晨2-3点才睡，还经常喝冰咖啡、冰奶茶等提神。慢慢地，小邓开始觉得两侧肋腹胀痛、总想发脾气，还经常跟同学起冲突，腹部也时有隐痛，嘴里总是有清稀的唾沫，手脚冰凉，而且最近越来越疲倦，喝咖啡都顶不住的疲倦。这下小邓心急起来，担心自己的身体状态急剧下降影响毕业。在外院做了胸部CT没查出问题，吃了止痛药也无济于事。想起在报纸上看到德叔的采访，小邓便赶忙向德叔求助。

德叔解谜 熬夜耗伤肝血，冷饮损伤脾阳

德叔表示，小邓的诸多不适主要源于肝脾不和。毕业压力大，经常熬夜导致肝血不足、肝气郁结，从而出现胸肋胀满、急躁易怒、肝气郁滞不畅、疏泄失调，郁滞的肝气就会横逆克脾，加之小邓喜欢喝冷饮，更加重了脾阳的耗损，从而出现腹胀腹痛、严重疲倦、吐稀唾沫以及手脚冰凉等症状。

治疗上，德叔注重疏肝行气、健脾温阳，且叮嘱小邓少熬夜、少喝冷饮，保持心情舒畅才能坚持做好毕业的准备。治疗一周后，小邓的肋腹胀痛逐渐好转，随后间断门诊治疗1个多月，很少再出现肋腹胀痛的不适，手脚也逐渐暖了起来。

预防保健 早睡早起防焦虑，穴位按摩疏肝郁

对于像小邓这类出现毕业前熬夜、焦虑等症状的人群，德叔建议应饮食有节，舒畅情绪，不要突然大补，应选择易消化、清淡、平和的食物，进食到八分饱即可。尽量做到早睡早起，早点投入到学习工作中，提前完成一天的任务，晚上就可以早点休息。饮食方面，可适当多进山药、五指毛桃、陈皮、砂仁、党参、麦芽、佛手、玫瑰花等疏肝健脾类食材。

平时还可进行穴位按摩，按摩太冲穴、中腕穴、足三里穴。用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中。每个穴位按揉150-200次，每日1次，以疏肝解郁、健脾理气。

德叔养生药膳房

疏肝健脾饮

材料：陈皮3克，玫瑰花3克，红茶3克。
功效：疏肝健脾理气。
烹制方法：诸药洗净，上述药材放入锅中，煎煮约20分钟或放入保温杯，加沸水，焖约15分钟，代茶饮即可，此为1人量。



科普新知

骨质疏松要早诊早治 骨密度检查一扫便知

10月20日是世界骨质疏松日。设立骨质疏松日是为了引起社会对骨质疏松症的重视，充分认识骨质疏松带来的危害，做到对骨质疏松早预防、早发现、早治疗，最大限度地降低骨质疏松对人体健康造成的危害。

骨质疏松症是中老年人常见的骨退行性疾病，也是目前全球最常见的慢性病之一。在我国，随着人口的老龄化，骨质疏松患病率快速攀升，现有超过9000万骨质疏松患者，是世界上骨质疏松症患者最多的国家，所以骨质疏松的防治在我国尤为重要。

骨质疏松是一种悄无声息的疾病，在没有发生骨折之前，很难意识到患此病，但是一旦发生骨折，会严重影响患者生活，甚至可能失去生活自理能力，特别是发生于髋部的骨折，被称为“人生最后一次骨折”，约20%的患者1年内死于各种并发症（如长期卧床导致的坠积性肺炎、褥疮、静脉血栓等），约50%患者致残。

早发现、早治疗是有效预防骨质疏松的关键，早期诊断又是其中的关键。目前早期诊断骨质疏松的主流方法是：进行双能X线骨密度检查(DXA)。DXA是目前国际上公认的诊断骨质疏松的金标准。它是一种快速、准确、安全、无痛的检查方法，很难意识到患此病，但是一旦发生骨折，会严重影响患者生活，甚至可能失去生活自理能力，特别是发生于髋部的骨折，被称为“人生最后一次骨折”，约20%的患者1年内死于各种并发症（如长期卧床导致的坠积性肺炎、褥疮、静脉血栓等），约50%患者致残。

定期监测对骨质疏松的防治非常重要。建议中老年人应定期进行骨密度检测，以便及时发现和治疗骨质疏松，尽量避免“人生最后一次骨折”的发生。



李园 广州中医药大学第一附属医院核医学科