

疼痛综合疗护如何开展？麻醉医生走上“台前”

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 李晓珊 凌伟明

疼痛管理尤为重要！医疗没有“小麻醉”

“麻醉不是打一针就可以了？”“麻醉医生也要进手术室？”……相比于其他临床医生而言，麻醉医生做的很多工作并不被患者了解。

“麻醉医生在手术过程中起着非常重要的作用，会全程为手术患者‘保驾护航’，因此麻醉医生也被称为‘生命的守护者’。”南方医院麻醉手术中心主任、中国医师协会麻醉学医师分会副会长、广东省麻醉医疗质控中心主任刘克玄介绍，由于麻醉医生以往的“主战场”主要在手术麻醉，因此常被称为医疗的“幕后英雄”，虽然鲜被提及，但麻醉工作是医疗中极其重要的一环。

据介绍，麻醉的难点在于对患者生命功能的调控。刘克玄表示，手术过程中麻醉医生要进行生命功能调控，保护患者的生

命安全。通过建立各种生命监

测，包括呼吸、循环（血压）、凝血、内稳态及神经功能等，实时监测患者的生命体征，对异常变化进行快速判断与处理。

手术前麻醉医生需要了解患者的生理状况、病理情况甚至心理状况，综合考虑采用何种方式、哪些药品为手术患者提供麻醉，让患者手术部位处于麻醉状态或者失去知觉的状态，或者让患者处于睡眠及无意识状态。

“麻醉药物是一把‘双刃剑’，既能让人入睡，但同时会抑制病人的生命体征。”只要接受麻醉，就有可能出现生命功能紊乱，而麻醉医生就是维系患者生命体征不至崩溃的压舱石。“我们常说，只有小手术，没有‘小麻醉’。每一次治疗，麻醉医生都会全力以赴，保障医疗工作顺利进行，保障患者生命安全。”刘克玄说。

10月的第三周（2023年10月16日-22日）为“中国镇痛周”，今年的镇痛周主题为“提高疼痛的综合疗护能力”。随着疼痛综合疗护需求的提高，麻醉学的临床服务范围拓宽，麻醉医生的“战场”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。

疼痛综合疗护能为患者康复提供帮助

随着疼痛综合疗护需求的提高，疼痛诊疗进入门诊及病房。

“疼痛综合疗护是为了解除由疾病和医疗诊疗行为导致的疼痛，从而开展的一系列诊疗活动。”刘克玄表示，“通过规范化的疼痛综合疗护，能够让门诊患者和住院患者及时获得疼痛诊疗服务，减轻疾病、医疗带来的痛苦，提高群众的就医

满意度。”

目前，麻醉医生需要为患有颈椎病、腰腿痛等急慢性疼痛的患者提供治疗；从麻醉学科衍生出的麻醉治疗学，专门研究应用麻醉药物、麻醉方法、麻醉技术治疗病症；麻醉医生在手术室练就的抢救功夫，帮助他们成为急救复苏方面的专家；患者对舒适化医疗需求，也

使麻醉从外科进入到内科、妇产科等各个涉及有创诊疗的科室。

据了解，疼痛综合疗护不仅能够使患者获得舒适医疗，对疾病诊疗也大有裨益。刘克玄说，疼痛还会对患者的心理造成较大影响，对疼痛进行综合管理有助于患者保持良好的心情，尽快康复。



图/视觉中国

乳腺增生疼痛？止痛散结是要点

A 不同乳腺痛，原因有所不同

广州中医药大学第一附属医院乳腺科黄梅主任中医师介绍，乳腺增生是乳腺的一种良性改变，发病年龄多在25-45岁，其产生与体内雌、孕激素比例失调有关，主要表现为一侧或双侧乳房疼痛和肿块，常常在乳腺彩超检查中被诊断出来。

许多女性朋友在月经前数日会出现乳房胀痛、刺痛或牵拉痛的症状，正是因为经前体内激素水平的波动引起了腺体组织的增生，导致乳房疼痛不适。若疼痛时间不超过一周、仅有轻度疼痛且经后疼痛能自行缓解，被认为属于生理性乳房疼痛，不需

要特殊治疗。但如果连续3个月乳房疼痛的时间超过1周、疼痛程度明显加重或经后疼痛不减，则属于病理性乳房疼痛，需要前往乳腺科门诊进行诊治。

根据中医理论，“疼痛”是提醒我们机体内气血运行出现障碍的重要提示信号，若是肝失疏泄、痰凝血瘀导致经脉阻塞不通，即为“不通则痛”，患者常表现为情绪波动、压力增大及月经来潮前乳房胀痛加重。若是冲任失调、气血瘀滞所致，即为“不荣则痛”，患者常表现为经后乳房隐痛不减，伴有神疲乏力、月经失调等症状。

B 及时调整脏腑经络气血平衡

针对乳腺增生引起的疼痛，中医有什么好办法呢？黄梅介绍，虽然乳腺增生是一种良性疾病，但研究发现其有一定的癌变倾向，尤其是有乳癌家族史的患者更应引起重视。因此，须及时调整脏腑经络气血平衡，做到“治未病”。尽管西医没有特效药物，但在中医药治疗中，有多种有效的内服与外治法可供选择。

止痛和散结是中医药治疗乳腺增生的要点，应根据患者的症状进行辨证论治。若辨证为肝郁痰凝证，则多用逍遥蒌贝散加减，常用柴胡、郁金、瓜蒌、浙贝等药物，有疏肝解郁、化痰散结之功。若辨证为冲任失调证，则多用二仙汤加减，常用仙灵脾（淫羊藿）、仙茅、当归、香附等药物，起到调摄冲任、和营散结的功效。

另外，理疗门诊常用中医特色理疗法主要为针刺法、灸法、拔罐法等，具有操作简单、起效迅速、毒副作用小等特点，受到众多乳腺病患者的欢迎。比如采用中医针刺法，选用膻中、乳根、三阴交、血海、足三里、阿是穴等穴位，以达到散结止痛、通经活络的功效。而灸法则多选用膻中、乳根、足三里、三阴交等穴位，起到温经通络止痛的作用。

羊城晚报记者 陈辉
通讯员 刘苡婷 刘庆钧 朱若辰

越来越多女性受乳腺增生疼痛的困扰，甚至影响到了正常工作与生活。对于乳腺增生疼痛，西医并没有特效药物，多选择使用他莫昔芬等抗雌激素药物治疗，但对子宫内膜及卵巢有一定的影响，不宜长期使用。因此，很多女性朋友会急急忙忙来到乳腺科门诊“求救”。



更多关于带状疱疹科普知识可扫二维码了解

疼

痛，尤其是慢性疼痛常引起病人生活质量的下降。本期健康周刊特别邀请疼痛科专家详细介绍带状疱疹引起的疼痛治疗及疾病预防。

文/张华 王舒慧 图/林添杰

带状疱疹

让这位七旬老人痛了一年



辗转多地治疗带状疱疹花了一年时间

带状疱疹的元凶是水痘-带状疱疹病毒。首次感染该病毒，表现为水痘。在水痘痊愈后，病毒会潜伏在体内，当身体抵抗力下降时，病毒又被激活，从而引起带状疱疹。

据了解，张先生为治疗带状疱疹辗转多地，在深圳已经做了两次手术，已经花费十几万元。黄乔东认为，在带状疱疹早期，应及时使用抗病毒治疗，同时加用神经营养药和镇痛药。“根据病人的疼痛程度应用不同的治疗方法，比较的话，使用消炎镇痛药即可；如果疼痛在5分以上，即中重度疼痛，则需要使用强镇痛药甚至阿片类、神经阻滞、脉冲射频、短时程脊髓电刺激或外周神经电刺激等，有时甚至联合应用少量的糖皮质激素来治疗。如果感染带状疱疹后出现比较严重的疼痛，建议尽快到疼痛科就诊。”

另外，带状疱疹有一定的传染性，特别是家中有人感染了疱疹，可以通过

疼痛远比你想象中更复杂

专家提示：你必须知道的三大防治事实

文/刘欣宇 许咏怡 图/林添杰

疼痛远比大家想象中更复杂，而且慢性疼痛更是一种独立疾病，需要治疗。广州医科大学附属第二医院疼痛科学科带头人、教授万丽介绍了有关疼痛的三大防治事实，提醒公众应积极关注和了解。

疼痛是病，得治

“不就是疼一下吗？忍一忍就行了。”抱有这样想法的人不在少数，且在年纪较大的人群中，表现得尤为明显。万丽对此表示，现代医学不主张忍痛，疼痛是“牵一发而动全身的”，若对它轻视忍耐，会对人体造成系统的负面影响。

她介绍，当人体因组织受损或发炎等感受到疼痛或者因做外科手术后疼3-5天，这类疼痛根据病程分类法在医学上称为急性疼痛。而若疼痛长期作用于人体持续超过一个月，称之为慢性疼痛，这是一种独立疾病，就像是很多患者做了很多检查，报告显示也并无问题，但就是无法止

痛，提示身体得了慢性疼痛这个病。据《中国疼痛医学发展报告（2020）》数据显示，我国慢性疼痛患者超过3亿人，且正以每年1000万至2000万人的速度增长。

“疼痛医学还有一个概念叫‘敏化’，指的是因长期疼痛刺激使中枢神经系统发生病理性重构，使疼痛疾病的进展愈加难以控制的反应。当你对疼痛置之不理，它很可能已经逐步侵犯到神经、脊髓，随着这样一路上去，它还会敏化大脑中枢，以至于疾病升级，难治性大大增强。”万丽说。

药物治疗效果不佳时，可考虑微创介入

曾叔遭受带状疱疹后遗痛长达一年。“他被疼痛折磨到萌生了轻生的想法，给自己猛灌消毒水，家人发现后送到医院，急诊科将他抢救过来并了解到其轻生原因，建议他转到疼痛科治疗。”万丽团队为曾叔采用了微创介入治疗手段，包括神经阻滞、脊髓电刺激



广州医科大学附属第二医院疼痛科学科带头人、教授万丽

等，疼痛缓解了70%，他的生活质量明显提高，此后经常跟家人一起出去喝早茶。

万丽表示，药物治疗仍是疼痛科的一线治疗方案。若单一或者联合的规范药物治疗无法很好止痛，像曾叔这样病程已经较长，可考虑微创介入手段控制，如神经阻滞、射频调理、脊髓电刺激、吗啡泵等可有效缓解疼痛，同时改善神经的血液循环、营养神经，预防后遗神经痛的发生。

“一般来说，经过疼痛科综合治疗之后，一两周病人的疼痛就能缓解百分之八九十。后期还可以根据病情服用营养神经或抗焦虑药物等，逐渐走向康复治愈状态。”万丽说。

带状疱疹发病率年轻化，预防关口要前移

在疼痛门诊，万丽团队常常会遇到带状疱疹疼痛患者，且不少患者年龄都在30多岁，打破了带状疱疹好发于老年人的常规认识。

万丽介绍，水痘-带状疱疹病毒是带状疱疹感染的罪魁祸首，首次感染通常发生在幼儿期，出了水痘后病毒会藏在背根感觉神经节或脑神经感觉神经节内。成年后，身体免疫功能低下，如感冒、劳累及患恶性肿瘤时，潜伏的病毒被激活，形成带状疱疹，甚至引起疱疹性神经痛。“激活后病毒大量复制，顺着神经线走到外周，表现在皮肤上就成了疱疹，而在神经这里，就好比已经‘脱了皮的电线’一样，产生了类似冒火苗、放电样的疼痛感受，此时需要及时进行治疗。”

万丽表示，目前带状疱疹发病率正朝着年轻化发展，主要是现代年轻人生活、工作压力比较大，加班熬夜、昼夜睡眠规律倒错等导致自身免疫力下降，再加上感冒、创伤等，很容易使潜伏在体内的水痘-带状疱疹病毒再激活，从而发生带状疱疹。因此预防关口要前移，建议一方面可通过改善生活方式及睡眠、合理膳食、加强锻炼等方式予以调理，另一方面还可以通过接种带状疱疹疫苗来预防。

德叔医古系列 385



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

哮喘还可运动吗？补肺健脾护正气！

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 陈叔，57岁，哮喘3年

陈叔今年57岁，年轻时身体一直很好，不仅常干体力活，还跑过马拉松。三年前查出患有哮喘，现在只要天气变冷、走进空调房或是闻到刺激性气味哮喘就会加重，时不时会咳一些白色的痰，而且现在越来越

德叔解谜 肺脾气虚，肾阳不足

德叔解释，哮喘的发生与肺、脾、肾功能失常密切相关，《黄帝内经》云：“肺出气也，肾纳气也，肺为气之主，肾为气之本。”而脾是后天之本，为气血化生之源。陈叔经常做体力活，爱运动，长期消耗阳气，却没有注意补充。随着年龄增加，肺的宣发肃降功能首先受损，引起哮喘发作，日久伤及脾肾，导致脾肾阳气亏虚，所以陈叔平时也觉得疲乏，容易出汗，夜尿变多。治疗两周之后陈叔哮喘发作次数逐渐减少，疲倦乏力也有所好转。随后间断门诊治疗两个多月，哮喘很少复发。

预防保健 锻炼后可补气养阴

寒露之后，寒气渐生，昼夜温差较大，早晨和晚上略感寒意，空气较为干燥，此时要格外注意保暖，特别是早晚要多备衣服，防止感冒。同时寒露过后昼短夜长，要注意早睡，少食油腻和辛热刺激之品，以免助湿生痰动火；日常生活保持心情舒畅，避免不良情绪的影响；平时体育锻炼后，可以适当饮用补气

养阴之品，如西洋参黄芪陈皮水；平时可多艾灸肺俞穴，以调护正气，提高抗病能力。

操作方法：将点燃的艾条置于离皮肤两三厘米处，进行熏灸。每个穴位灸10-15分钟，1周灸两三次。但肺热者，如有口干舌燥、咽喉疼痛、咳嗽黄痰、喜冷饮、小便黄、便干等症者，忌灸。

德叔养生药膳房 白果煲猪排骨

材料：猪排骨450克，白果10克，五指毛桃30克，生姜2-4片，精盐适量

功效：敛肺健脾

烹制方法：将各物洗净，猪排切块，放入沸水中焯水备用。上述食材放入锅中，加清水1500毫升（约6碗水量），武火煮沸后改文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为两三人量。



有问题问德叔？扫描二维码添加羊城晚报羊乐乐后台群提问！