

带你正确认识慢性疼痛

新华社记者温竞华

新华社北京2月28日电 数据显示,我国慢性疼痛患者已超3亿人,但知晓率低、就诊率低、完全缓解率低,负“痛”前行给患者的生存质量带来很大打击。27日,“无痛中国行动”国民疼痛教育知识平台项目启动。相关领域权威专家表示,加强我国疼痛管理和国民疼痛认知教育至关重要。

“痛”也是一种病

慢性疼痛是一种常见的慢性疾病,包括慢性原发性疼痛、慢性癌症相关性疼痛、慢性术后或创伤后疼痛、慢性继发性肌肉骨骼疼痛、慢性神经病理性疼痛、慢性头痛或口面部疼痛,可能由组织损伤、慢性疾病、心理因素等多种原因导致。

《中国疼痛医学发展报告(2020)》显示,我国慢性疼痛患者超过3亿人,且正以每年1000万至2000万的速度增长,构成了巨大的疾病负担。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“疼痛会对人的社会功能产生综合影响,包括家庭、工作、教育、学习、人际交往等。”北京朝阳医院神经内科主任医师许兰萍说,有时心理疾病也会造成疼痛,药物能够改善疼痛的生理状态,疼痛背后的性格、成长经历、神经生物学因素和心理社会因素等问题也需要关注。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发说,近20年来,国际医学界已经开始将疼痛提升到疾病的高度,“但很多慢性疼痛没有引起足够重视,不能等待着原发疾病的好转而把慢痛消除,而应该把慢痛当作疾病去积极对待。”

专家介绍,慢性疼痛领域面临着诸多亟待解决的

问题和挑战,如在所有的慢性疼痛人群中,约有近三分之一以现代医学的理念和手段难以找到与之完全对应的疾病;受生活习惯改变等因素影响,颈肩上肢痛、腰腿痛等慢性疼痛呈低龄化趋势;各专科对疼痛的关注程度和医生诊疗水平有待提高等。

避免“短痛”变“长痛”

一般来说,疼痛时间超过3个月为慢性疼痛,也有一些超过1个月就算慢性疼痛。专家强调,不管是急性疼痛还是慢性疼痛,都不要一味忍痛。

“慢性疼痛不是靠忍就能解决的,一定要从一开始就正确认识,及时去相关科室就诊。”北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍,慢性疼痛有两个核心的机理——外周敏化和中枢敏化。如果不在较短的时间内逐步控制、缓解疼痛,可能导致疼痛时间变长、程度加重。一旦形成敏化状态后,药物、理疗等手段效果就会大打折扣。

李水清说,疼痛科在慢性疼痛疾病诊疗方面可以为病人提供很好的医疗服务。若病人在一个科室就诊后没有找到答案,可以申请多学科合作的形式,由不同专业的医生从不同角度综合分析、判断病人病情,寻求最精准的治疗方案。

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平提示中青年群体,很多身体的疼痛其实不需要吃药,可以通过肌肉力量训练进行缓解,“有一些是躯体性的因素,是可以找到病灶的;有一些是心因的疼痛,通过跟运动医学、骨科、康复科等医生沟通和配合,也能够找到解决疼痛的方法。”

晚期癌症病人面临着难以承受的疼痛。疼痛治疗

专家建议,对这类癌痛患者的镇痛原则是优化镇痛、提高生活质量、药物不良反应最小化和避免不恰当的给药。

“对晚期、终末期癌症患者来说,止痛药物是不容易成瘾的。而且,对那些生存时间只有数月乃至数天的患者而言,成瘾问题也不应是主要考虑的问题,更应该尽可能让他们有尊严地度过生命最后的时光。”从事妇科肿瘤诊疗的北京协和医院妇产科主任医师谭先杰说。

提升疼痛诊疗能力

如何解决3亿人的疼痛问题,是实现健康中国的一个重要课题。

今年2月起,全国医院疼痛综合管理试点在各地展开。国家卫健委和国家中医药局联合印发的《疼痛综合管理试点工作方案》提出,2022年至2025年,在全国范围内遴选一定数量的医院开展疼痛综合管理试点工作,逐步推广疼痛综合管理。方案要求,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平,力争实现试点医院门诊、急诊和住院患者及时获得疼痛诊疗服务。

“医疗行业做好疼痛综合管理,一方面要更多运用现代疼痛医学的理念和现代技术,实现舒适的诊疗,改善人民群众的就医体验;另一方面要继续加强疼痛学科建设和慢性疼痛诊疗能力水平,提供规范化的、合理有效的疼痛医疗照护。”樊碧发说。

樊碧发认为,加强对疼痛性疾病的诊断能力是首要问题,整个医疗系统甚至全社会都应该重视疼痛医学,加强临床疼痛的评估,了解疼痛医学的基本知识和技能,达到早预防、早发现、早治疗的目的。

3月2日傍晚,夜空中“最亮”的两颗星星“浪漫相拥”



漫画制作 胡彦竹

新华社天津2月28日电(记者周润健)夜空中“最亮”的两颗星星——金星与木星“浪漫相拥”是一种怎样的视觉感受?机会来了。3月2日傍晚时分,这两颗明亮的天体会在西方天空近距离相合,上演“星星相吸”。

天文科普专家表示,这是今年最精彩的一次行星相合,也是今年非常值得观看的天象之一。由于两颗星都非常明亮,不需要使用天文望远镜,凭借肉眼就能观赏到这一幕精彩好戏。

绝大部分时间里,如果不算太阳和月亮,人们肉眼可见的星星中金星和木星的亮度排名分别为第一和第二。今年2月底到3月初的这段时间,傍晚时分的西方天空,距离地球最近的金星与太阳系的“大个子”木星正逐渐“靠近”,并于3月2日19时相合,从视觉上看二者“距离”最近。这是继2022年5月1日凌晨金星和木星极近之后,两颗行星的又一次近距离接触。

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,金星与木星近距离相伴的天文现象并不罕见,最近几年几乎每

年都会发生。虽然发生频率较高,但并不是每次都适合我国公众观测,这是因为二者相合时,有时距离太阳过近,有时发生在白天或凌晨,还有时“落在”南半球,导致观测困难或是无法观测。

本次相合发生在傍晚,时间段非常友好,正好适合我国观测。此时,金星亮度为-3.9等,木星亮度为-2.1等,两星最近时的角距离只有33角秒,和满月的视直径(0.5度)差不多。日落时,金星与木星的地平高度达28度,可观测时间近2个小时。由于这两颗行星都非常明亮,即使是在光污染较为严重的城市,也能用肉眼轻松捕捉到它们的身影。

“因为距离太阳和地球比较近,金星运行的速度较快,而木星距离太阳和地球比较远,运行的速度稍慢,所以在本次相合之后,这两颗行星会‘分道扬镳’,看起来渐行渐远。如果这段时间里能够坚持每天在同一时间对它们进行拍摄的话,就能发现它们的运动轨迹呈一个‘X’形。”修立鹏说。

猕猴桃是怎么抗寒的? 科研人员弄明白了

新华社电 植物如何减轻寒冷引发的损伤?中国科学院武汉植物园钟彩虹研究员团队的最新研究,揭示了猕猴桃抗寒的分子机制。

这是记者28日从中科院武汉植物园获得的消息。据悉,在寒冷的胁迫下,植物会产生大量活性氧(ROS),从而造成氧化损伤。钟彩虹团队在研究中发现,AcePosF21基因的缺失会降低猕猴桃的维生素C浓度,从而增加活性氧的生成。同时,AcePosF21基因还参与激活AceGGP3基因的表达,而AceGGP3基因的高表达能够促进维生素C的合成并清除过量的活性氧,最终减轻猕猴桃遭受的冷损伤。

钟彩虹团队证实,人类维持健康所必需的重要营养物质维生素C,在植物中能够参与响应胁迫、抗寒等诸多生理过程。团队对抗寒分子机制的揭示,为猕猴桃的低温抗性育种提供了基因资源和重要理论支撑。

相关研究成果近日已在线发表于植物学国际期刊《植物生理学》(Plant Physiology)。中科院武汉植物园李大卫研究员和钟彩虹研究员为论文通讯作者,助理研究员刘晓莹为论文第一作者。

(记者谭元斌)