

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

新华社记者董瑞丰

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受？今年10月21日是世界镇痛日。专家提醒，慢性疼痛是一种独立的疾病，需要合理的治疗干预。

数据显示，我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛？该如何科学防治？记者采访了相关专家。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机，长期久坐开车，腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯，膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹，治好之后仍反复剧烈疼痛，上医院一查：带状疱疹后遗神经痛。

还有部分癌症患者，术后持续疼痛；一些病人时常感觉全身多处疼痛，各项检查却找不到明显原因……

专家介绍，急性疼痛是身体发出的警告，但当疼痛反复持续1个月以上，就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激，人的神经系统可能发生改变，难以治愈。

日前在北京举行的2024年疼痛医学周学术会议上，一份新公布的数据显示，2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，我国疼痛患者群体庞大，但社会对疼痛管理的科学认知还不足，治疗不及时、不正确容易导致病情加重，需要促进疾病知识普及。

“有些人认为，疼痛能忍则忍，这其实是一个认知误区。”樊碧发说，不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦、免疫力低下，而且精神也受到极大影响，常常伴随着焦虑、抑郁情绪，严重影响生活质量。

如何规范化治疗？

尽早干预、积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》，早期治疗能够提高药物治疗的敏感性，达到更好的治疗效果。

根据上述提示，对于轻中度疼痛，患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预；重度疼痛患者则应及时就医，尤其是慢性病合并突发疼痛，可能是病情恶化的信号。

“随着医疗技术的进步，涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍，目前对神经痛、癌痛、骨关节疼痛等都有规范化治疗方案。其中，用药不是越多越好，也不是越少越好，而是强调联合原则，最大限度发挥止疼药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁

状态药物的作用，并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍，这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经系统毁损性手术治疗等。

2024年世界镇痛日的主题为“关注疼痛的性别差异”。有研究发现，女性患有慢性疼痛疾病的比例更高，由于生理特征，感受到的疼痛程度更强，治疗难度也更大。

中华医学会疼痛学分会主任委员、南昌大学第一附属医院疼痛科主任医师张达颖表示，疼痛的性别差异，还要求疼痛科医生注重治疗的个体化、药物作用的差别以及社会心理等多种因素对诊疗效果的影响。

织起综合防治网

多位专家介绍，目前我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。

樊碧发认为，被动的临床诊疗要转向主动的综合防治。下一步将联合社会各方力量，共同推动开展慢性疼痛的科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病，还要有针对性地开展预防干预，如改善工作环境、优化生活习惯、加强体育锻炼等。

作为“健康守门人”，基层医疗卫生机构能否科学、有效、规范地进行疼痛诊疗和管理，也面临挑战。

数据显示，虽然全国范围内疼痛科收治的患者逐年增加，但68.7%的患者是在三级医院进行诊疗。以带状疱疹

后遗神经痛为例，二级医院的治疗有效率比三级医院低11.6%。

对此，多位专家认为，应进一步强化疼痛学科建设，尤其是在基层医疗机构，提升慢性疼痛的综合诊疗能力。

2022年底，国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作方案，要求逐步推广疼痛综合管理，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示，慢性疼痛机制复杂，不仅需要全流程管理，还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标，切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平，造福更多患者。

新华社北京10月21日电

活动令 (第二场)

探索一杯牛奶的诞生

——茂名日报社全媒体小记者走进燕塘牛奶

第一站：走进燕塘专属奶源基地



燕塘澳新牧场



扫码了解
活动详情

第二站：走进燕塘牛奶麻章生产基地



湛江燕塘乳业有限公司



活动时间：10月26日（周六）7:30—17:30