

《医师报》社发起的首个《我国五区域疼痛领域调研报告》公布 疼痛无需忍 也不用忍

医师报讯(融媒体记者 管颜青)疼痛是我国第三大健康问题,影响人们的身心健康。为提升公众对疼痛相关防治认知,10月17日,在今年的“中国镇痛周”期间,由《医师报》社发起,中国老年保健协会、人民日报健康客户端联合支持的“提高预防意识,远离剧烈之痛”全国媒体沟通会在京举行。会上公布了首个《我国五区域疼痛领域调研报告》。

该报告发现,有基础性疾病(慢性疾病、自身免疫性疾病、癌症)的中老年人,发生疼痛风险较高;中老年人有慢性病(糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢阻肺、类风湿性关节炎等),发生带状疱疹相关性疼痛风险增加。此外,公众对疼痛的认知误区较多,需提升正确预防疾病和管理疼痛的认知。



报告揭晓 慢病共病越多 疼痛风险越高

“我们常说疼死了,这句看似普通口头禅的背后,是真的有人因为疼痛痛不欲生,连命都不要了。因此我们呼吁,疼痛无需忍,也不用忍。”《医师报》社执行社长兼执行总编辑张艳萍表示,《医师报》希望借助此次报告的公布,携手多方,进一步提升公众对疼痛的正确认知,及早管理疾病,预防或减少疼痛的发生。

参与调研访谈的五区域专家团队:

- ☆ 中日友好医院疼痛科樊碧发主任团队
- ☆ 华中科技大学同济医学院附属协和医院疼痛科杨东主任团队
- ☆ 重庆医科大学附属第一医院疼痛科杨晓秋主任医师团队
- ☆ 复旦大学附属华山医院神经内科陈向军主任医师团队
- ☆ 广东省人民医院麻醉科疼痛门诊魏迨桂副主任医师团队

慢性病疼痛的五大发现

- ☆ 颈肩腰腿痛、神经痛、癌痛、软组织痛是门诊常见的慢性疼痛;
- ☆ 带状疱疹相关性疼痛较为常见,不同医院疼痛相关门诊占该类疾病比例不同,约为10%~40%;
- ☆ 有基础性疾病(慢性疾病、自身免疫性疾病、癌症)的中老年人,发生疼痛的风险较高;
- ☆ 中老年人有慢性病(糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢阻肺、类风湿性关节炎等),发生带状疱疹相关性疼痛风险增加;
- ☆ 公众对疼痛的认知误区较多。

不可忽视的七大误区

- ☆ 疼痛不是病,忍忍就过去了;
- ☆ 疼痛是与生俱来的,不可避免;
- ☆ 止痛药有毒,坚决不吃;
- ☆ 忍痛的时间越长,忍痛的能力也会增加;
- ☆ 如果吃了止痛药不疼的话,会掩盖疼痛的病因;
- ☆ 疼痛通过治疗可以百分百消失;
- ☆ 把引起疼痛的神经“烧”了,就不会疼了。

疼痛 身体在呼救

针对该报告发现的七大误区,中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示,疼痛是身体发出的求救信号,是人体避免伤害,及时发现隐患的保护机制。

长期忍痛的人更怕痛

面对长期的剧烈疼痛,多数人容易陷入误区。樊碧发表示,曾经在门诊中,遇到过特别痛的患者,身边甚至常备28种止痛药,试图减少疼痛对生活带来的困扰。长期忍痛不仅会让人对疼痛的耐受力越来越低,容易“小题大做”一碰就痛,特别严重时还会导致人体的镇痛系统阈值降为零,产生“无中生有”不碰也痛的痛觉超敏现象。

一位带状疱疹患者疼了40年,正因为长期

忍痛,即使是一阵舒适的微风拂过,对他来说都是剧烈的疼痛。因此,长期忍痛非但不会越抗痛,反而让人更加害怕痛,产生疼痛的错觉,甚至小到灯光,医生的脚步声,都会让患者感觉痛到哆嗦。

规范治疗提高生活质量

樊碧发建议,一旦发生疼痛,要及时寻求医生的帮助,尽早规范治疗和管理。疼痛的治疗需要时间,且并不是所有疼痛都能够一经治疗就完全消失。更不能错误地认为,所有神经都能“烧”掉,需要医生的综合评估,疼痛科医生希望与患者及家属共同努力,经过治疗后,帮助避免或缓解疼痛,提高生活质量。

研究发现,身体疼痛与慢性呼吸系统疾病、心脏病、肾脏疾病和消化系统疾病的风险增加有关,多部位身体疼痛提示未来慢性疾病风险增加23%。以带状疱疹为例,50岁以上为易发人群,年龄越大越容易患病,病情也更严重。慢性病患者如糖尿病患者、慢阻肺患者、心血管疾病患者、类风湿关节炎患者、慢性肾病患者罹

患带状疱疹风险增加。同时,伴有基础疾病的患者发生带状疱疹后神经痛的风险高于健康人群。

北京市东城区朝阳门社区卫生服务中心党支部书记、主任王红表示:“慢病共病越多,更容易痛上加痛,疼痛发生剧烈升级。以带状疱疹为例,慢性病患者(如糖尿病、心血管和呼吸系统疾病等)患者得带状疱疹后,感受到的痛感

更强。有一位80多岁的慢阻肺患者,肺功能下降,患带状疱疹后一直不敢呼吸,一呼吸就感到胸背部疼痛。有的时候呼吸受阻会剧烈咳嗽,这会使疼痛感更为强烈,甚至疼的浑身颤抖,无法正常站立。因此,针对中老年慢性病患者,个性化的慢病宣教管理很重要,要帮助他们在疾病以及疼痛面前变‘被动’为‘主动’”。

2023中国镇痛周 提高预防意识 远离剧烈之痛

媒体沟通会



“提高预防意识,远离剧烈之痛”全国媒体沟通会现场

接种疫苗 预防共病叠加疼痛

研究显示,对于有基础慢性病的中老年人,可以通过接种疫苗来提前预防常见感染性疾病(如流感、肺炎球菌性疾病及带状疱疹等),减轻慢病共病叠加疼痛风险。

对此,北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心预防保健科科长陈秋萍建议,老年人接种疫苗需要在专业医生指导下,综合考虑自身身体状况,重点把握疫苗的适用年龄、保护效力、禁忌证这三大“关键词”,选择适合自己的疫苗。首先,老年人要关注适合自己年龄的疫苗进行接种。其次,要关注疫苗的保护效力。如果疫苗的保护效力为80%,接种后能帮助接种者减少80%感染疾病的风险。最后,要关注疫苗的接种禁忌:一是对疫苗成分过敏者,不能接种该疫苗;二是如果患者处在慢性病的急性发作期或者正处于疾病的急性期,建议暂缓接种;三是对于患有免疫功能缺陷或是免疫抑制疾病患者,不能接种减毒活疫苗。

多方携手 远离剧烈之痛

会上,中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华表示:“《‘健康中国2030’规划纲要》强调要加强老年常见病、慢性病的健康指导和综合干预,强化老年人健康管理。疼痛作为阻碍老龄健康的关键因素之一,关乎老年生活的尊严和幸福。中国老年保健协会长期关注社会老龄化与老年健康产业发展,希望多方携手共同促进疼痛综合诊疗能力建设,助力中老年人群尽早远离疼痛,乐享健康。”



关联阅读全文