

解痛秘籍：门诊疼痛管理的科学与艺术

▲ 广东省普宁市人民医院 彭逸潮

在繁忙的医院门诊中，疼痛如同无形的枷锁，束缚着无数患者的身心。如何有效管理门诊疼痛，不仅关乎患者的健康恢复，更是衡量医疗服务质量的重要标尺。

疼痛管理的科学基础

疼痛的分类与评估 疼痛并非一概而论，它有着复杂的分类体系。根据持续时间和性质，疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛通常与疾病、创伤或手术等急性事件相关，具有短暂性和可预测性；而慢性疼痛则持续数周、数月甚至更久，常伴随复杂的生理和心理变化。正确的疼痛评估是管理的前提，通过视觉模拟评分法（VAS）、数字评分法（NRS）等量表，医生可以量化患者的疼痛程度，为制定个性化治疗方案提供依据。

药物治疗的科学和规范 不同类型的疼痛需要不同的药物组合和剂量调整。非甾体抗炎药（NSAIDs）、阿片类药物、抗

抑郁药、抗癫痫药等，都是门诊疼痛管理中常用的药物。然而，药物治疗并非简单的“一药治百病”，而是需要根据患者的具体情况进行精准施策。医生需综合考虑疼痛类型、患者年龄、健康状况、其他用药情况等因素，制定安全有效的用药方案，并密切监测药物反应和副作用。

非药物疗法的探索与应用 物理疗法（如热敷、冷敷、按摩、拉伸等）、运动疗法（如散步、瑜伽等轻度运动）、心理调适（如深呼吸、冥想等）等，都是有效的非药物止痛手段。这些疗法不仅能够缓解疼痛，还能帮助患者改善身体功能、提高生活质量。更重要的是，非药物疗法能够减少患者对药物的依赖，降低长期用药带来的风险。

疼痛管理的艺术体现

个性化治疗方案 医生需要充分了解患者的具体情况，结合专业知识和经验，为患者量身定制最适合的治疗方案。

人文关怀 医生在治疗过程中应始终关注患者的感受和需求，给予他们足够的关心和支持。倾听患者的主诉和诉求、用简单易懂的语言解释病情和治疗方案、提供心理支持和情绪疏导。

团队协作的力量 门诊疼痛管理需要多个学科的共同参与和协作，各科室应该共同为患者提供全面而有效的治疗服务。通过多学科会诊和讨论，可以集思广益、优势互补，制定出更加科学、全面的治疗方案。

解痛秘籍的实践与应用

正确识别疼痛类型与制定治疗计划 在门诊疼痛管理中，首先要识别患者的疼痛类型。通过详细的病史询问、体格检查和必要的辅助检查，医生可以明确疼痛的病因和性质。然后，根据疼痛类型和患者具体情况制定个性化的治疗计划。治疗计划应综合考虑药物治疗和非药物治疗的应用时机和顺序，以及患者的心理和社会支持需求。

观察药物反应与调整治疗方案 在药物治疗过程中，医生应密切观察患者的药物反应和副作用。如果药物效果不佳或出现严重副作用，应及时调整治疗方案。同时，医生还应关注患者的肝功能和胃肠道状况等可能受药物影响的器官功能指标的变化情况。

结合非药物疗法进行综合管理 医生应根据患者的具体情况选择合适的非药物疗法进行辅助治疗。例如对于肌肉紧张和关节疼痛的患者，可以采用热敷或按摩等物理疗法；对于轻度疼痛的患者，可以鼓励他们进行散步、瑜伽等轻度运动以改善身体功能；对于存在焦虑或抑郁情绪的患者，可以提供心理咨询或认知行为疗法等心理干预措施。

门诊疼痛管理是一项复杂而艰巨的任务，它要求医生具备扎实的医学知识、敏锐的洞察力和深厚的人文关怀精神。通过科学的分类与评估、精准的药物治疗和非药物疗法的应用以及个性化的治疗方案的制定和实施我们可以为患者提供更加全面、有效和人性化的疼痛管理服务。

糖尿病足危害知多少

▲ 深圳市龙岗中心医院 吴双鸾

随着糖尿病发病率的明显提高，糖尿病足也成为最困扰病人的并发症之一。据资料显示，15%的病人会出现糖尿病足，而该病的危害性也最高。但是很多病人对于糖尿病足的危害了解并不深入，因此在生活中的防护重视程度不高，影响自身身心安全。

什么是糖尿病足

糖尿病病人因自身周围神经出现病变，以及外周血管疾病的出现，会产生较高的机械性压力，进而使足部的软组织，以及骨关节等多种系统出现破坏等，进而出现严重的负面症状。在出现糖尿病足时，患者足部无明显感觉，但是会产生畸形，以及血管病变，进而导致足部出现缺血现象，使组织的活力逐步丧失，还会引发患者出现损伤、溃疡等，严重的还会造成截肢。临床中血糖控制不佳、足部有溃疡既往史、神经病变的症状、缺血性血管病变等，均会加重糖尿病足的发生概率。

糖尿病足的症状与危害

病人在出现糖尿病5年以上，同时自身血糖控制并不稳定，就会导致病人逐步产生感染以及溃疡等症状，则会导致患者出现下肢残疾以及截肢等风险。该症状在临床中的发病率可以达到15%~20%左右。病人在出现糖尿病足后，在早期症状期间，其肢体呈现紫红色，皮肤的温度相对会比较低，足背动脉搏动减弱，还会存在间歇性跛行、小腿抽筋疼痛等现象。如果患者的足部出现伤口，则难以愈合。随着病症的加重，病人的肢体会出现发黑、坏疽、足部肌肉萎缩、足部畸形、皲裂、溃疡等症状。糖尿病还会对患者的腿部及脚部的神经产生严重损伤，而神经病变会导致脚部出现疼痛、麻木以及针刺等现象。

如何治疗糖尿病足

糖尿病足在出现期间，为控制病症

的加重，首先需针对患者控制血糖，令血糖逐步稳定，在标准的目标范围内。然后为患者提供扩血管、抗凝、溶栓等治疗，能够有效使血管再疏通，保证血管通畅，令患者的血液供给得到保障。其次，针对患者神经病变问题得到改善，为患者提供神经营养类药物，以及抗氧化治疗。最后，如果患者出现感染则为其提供抗生素，而病情较为严重的则需要通过手术治疗。

如何预防糖尿病足

糖尿病病人为了避免出现糖尿病足，要加强日常生活中的预防工作。（1）病人在日常生活中不要穿过于紧绷的鞋袜，同时不要光脚在地面行走，也要减少修脚的次数，这样能够降低对足部所产生的损伤。（2）在洗脚时对于温度的灵敏性会不高，会导致足部出现烫伤，因此要保证水温适宜。（3）要适当控制体重，避免足部承担过于严重的压力。（4）保证患者戒烟，吸烟会使血管内皮细胞产生损伤，使病情加重。（5）如果患者的足部出现损伤，无论病症轻重，要及时为其进行诊治，避免出现感染，导致病情恶化。

由于糖尿病足预后较差，还会存在复发的概率，因此日常的检查以及养护也尤为重要。日常要避免损伤擦伤，同时要定期检查病人皮肤的温度，以及足部皮肤的状态。指甲不宜修剪过短，如果病人的足部受伤，用盐水对伤口进行清洗，然后将其擦干，用医用敷料将其覆盖，每天定期更换。如果伤口1~2 d内没有好转，局部出现红肿，需要及时到医院进行处理。

适当的运动也能够使足部血液循环增长，保证足部的健康。散步是最为常见的运动方式，但是过度的行走会使足部的压力提高，因此要控制日常行走的运动强度。

心跳的“小插曲”：心房颤动的日常护理

▲ 江门市人民医院 尹瑞端

在人体这个精密而复杂的机器中，心脏无疑是至关重要的动力源泉。它日以继夜地跳动，为全身输送着富含氧气和营养物质的血液。然而，当心脏的节奏出现紊乱，特别是当心房以不规则且快速的方式跳动时，这种情况被称为心房颤动（简称房颤），它是心脏发出的一个小而重要的警报信号。

房颤的成因

房颤的成因多种多样，可以归结为两大类：心脏本身的病变和外界因素的触发。（1）心脏本身的病变：包括高血压、冠心病、心脏瓣膜病、心力衰竭等心脏基础疾病。这些疾病会导致心脏结构或功能的改变，进而影响电信号的传导，引发房颤。（2）外界因素的触发：如过量饮酒、吸烟、精神压力过大、电解质紊乱（如低钾、低镁）、甲状腺功能亢进等。这些因素可能单独或协同作用，诱发房颤的发生。

房颤的症状

房颤的症状因人而异，部分患者可能无明显不适，仅在体检时偶然发现。但大多数患者会出现以下一种或多种症状。

心悸 感到心脏跳动异常，快速且不规则。

乏力 由于心脏泵血功能下降，导致全身供血不足，出现疲劳感。

气短 尤其是在活动或情绪激动时，感觉呼吸困难。

胸痛 部分患者可能伴有胸痛或胸部不适。

头晕或晕厥 当房颤导致脑供血不足时，可能出现头晕甚至晕厥。

房颤的危害

房颤不仅影响患者的生活质量，还可能带来严重的并发症，例如以下情况。

心力衰竭 长期房颤会导致心脏泵血功能下降，进而引发心力衰竭。

中风 房颤时，心房内的血液流动缓慢，容易形成血栓。一旦血栓脱落并随血液循环至脑部，就可能引发中风。

其他栓塞事件 除了中风外，房颤还可能导

致其他部位的栓塞，如肺栓塞、肢体动脉栓塞等。

心肌病 长期房颤可引起心肌结构和功能的改变，导致心肌病的发生。

房颤的护理知识

针对房颤，除了积极的治疗外，科学的护理同样重要。

遵医嘱治疗 房颤的治疗包括药物治疗、电复律、射频消融术及外科手术等多种方式。患者应严格遵医嘱，按时服药，定期复查，以评估治疗效果和调整治疗方案。

生活方式调整（1）饮食：保持均衡饮食，减少盐分和脂肪的摄入，多吃蔬菜水果，以维护心脏健康。（2）运动：根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、太极等，避免剧烈运动。运动有助于控制体重、改善心肺功能。（3）戒烟限酒：吸烟和过量饮酒都是房颤的诱发因素，应尽早戒除。（4）心理调适 保持积极乐观的心态，避免精神压力过大。可以通过冥想、瑜伽等方式放松心情。

监测病情 患者应学会自我监测心率和血压，了解自己的身体状况。一旦出现心悸、气短等症状加重或新发症状时，应及时就医。

预防血栓 对于高危患者，医生可能会开具抗凝药物以预防血栓形成。患者应按时服药，并注意观察有无出血倾向等副作用。

家庭支持 家庭成员应给予患者足够的关心和支持，帮助其树立战胜疾病的信心。同时，学习基本的急救知识，如心肺复苏术等，以备不时之需。当患者出现严重的心悸、呼吸困难等症状时，应立即拨打急救电话并寻求医疗帮助。在等待救援的过程中，可让患者采取半卧位或坐位以减轻心脏负担，并尽量保持情绪稳定。同时患者应按照医生的建议进行定期复查，以评估病情变化和治疗效果。

总而言之，房颤虽然是一种常见的心脏问题，房颤的护理需要综合考虑多个方面，但通过科学的治疗和护理，大多数患者都能得到良好的控制。关键在于早期发现、早期治疗以及长期的健康管理。让我们从日常生活做起，关注心脏健康，共同守护这颗生命之源。