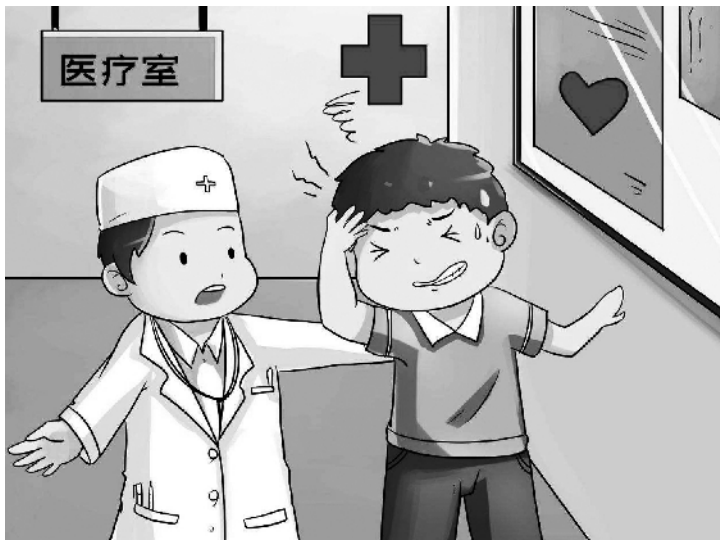
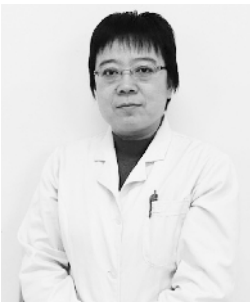
生病都是苦。头疼、脑热、感冒、咳嗽、打针、吃药……这些只能算是小苦，若不幸得了大病必须进行各种介入性检查、开胸、剖腹、开颅、接骨、器官移植什么的可算是大苦。面对治疗过程中的种种痛苦，很多人不得不“硬扛”下来，也有一些患者，因为害怕疼痛，没有及时就医，导致病情延误。



慢性疼痛是不是一种病？

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
麻醉科主任 卢爱新

慢性疼痛也是一种疾病

统计和研究表明，全球30%左右的人长年忍受着各种慢性疼痛的折磨，这些慢性顽固性疼痛包括三叉神经痛、反射性交感神经萎缩症、癌症痛、偏头疼、腰背痛、关节痛等，如果得不到及时有效的治疗，也会由局部长期的普通疼痛，变成复杂的局部疼痛综合征或中枢性疼痛，疼痛越来越剧烈，成为难治的疼痛病。

我国目前至少有1亿疼痛病人，在医院门诊的就诊病人中，2/3的病人都曾受过疼痛困扰，然而大多数人却并未意识到疼痛本身也是一种疾病，需要及时有效的诊治。而长期局部疼痛会导致机体免疫力下降，各系统功能失调，诱发各种并发症，甚至致残或危及病人的生命；它还会引发一系列如焦虑、失眠、忧郁甚至自杀倾向，给社会带来巨大的经济负担。

据权威机构调查，每年由于慢性疼痛的医疗支出，已超过心脏疾病和肿瘤疾病花费的总和。

疼痛对女性更“偏爱”

许多人包括女性自己，对疼痛均缺乏很好的认识，如痛经、慢性盆腔痛、妊娠相关腰背痛等经常被认为是“正常的痛”，导致大多数女性的相关疼痛没有得到正确的诊断和治疗。

而这些被忽视的女性疼痛是应该被诊断的，且很多是可以及时治愈的。

据社会和临床流行病调查发现，女性疼痛的发生率和疼痛性疾病的发病率都明显高于男性。譬如：30%-50%的女性遭遇过痛经，女性生育期怀孕后常伴发腰痛、坐骨神经痛，分娩时的产痛，产后遗留的后背痛、耻骨联合痛以及子宫内膜异位症等妇科疾病，都是女性所独有的疼痛。

此外，由于女性的生理特点所决定，疼痛对于女性比男性更加“偏爱”。有一些女性发病率高于男性的疼痛性疾病，如：偏头疼的发病率女性为18.2%，男性为6.5%；老年女性骨质疏松症发病率87%，高于男性的52.8%；膝关节骨性关节炎更是青睐女性，男女发病率之比为2:5，而女性致残率高达10%-30%。

其他如腕管综合征、肩周炎、肌筋膜痛综合征、雷诺病等等，也都是女性的好发疾病。

“舒适化医疗”正成为现实

随着人们生活水平的提高，人们对医疗服务提出了更高的要求。而“舒适化医疗”的开展，无痛诊疗技术的进步，给广大患者告别治疗痛苦带来了福音，无痛人流、无痛分娩、无痛胃肠镜、无痛支气管镜……越来越多的无痛诊疗项目，为患者提供了更多选择。

“舒适化医疗”是指患者在医院里接受医生的诊断与治疗的全过程中，越来越多的患者希望在检查、治疗过程中舒适无痛，感受到心理和生理上的愉悦，无痛苦感和无恐惧感。这是一种更加人性化的医疗服务。

随着许多医院相继开展了无痛诊疗技术，当患者检查或治疗时，应用适当剂量的镇静剂或镇痛剂，使患者在舒适无痛苦的过程中完成检查，这样既可以为医生提供良好的检查环境和缩短检查时间，也可以大大减轻患者的痛苦，让患者舒适地度过以往非常“难熬”的时间。

“舒适化医疗”项目也从最初的无痛人流，扩展到无痛分娩、无痛胃肠镜、无痛支气管镜、无痛宫腔镜、无痛膀胱镜、无痛整形、无痛取卵和无痛放射介入治疗等，越来越多的无痛诊疗项目，为患者提供了更多选择。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

相关链接：

麻药后人会不会变傻？

我们常说的麻醉方式一般包括椎管内麻醉（老百姓说的半麻）和全麻，椎管内麻醉是指将麻药注入蛛网膜下腔或硬膜外腔，只对下半身产生麻醉作用，整个手术过程头脑都是清醒的，所以肯定不会对记忆力和智力产生影响……

全麻后可能会在短期内出现爱忘事儿，反应变缓等症状，这种现象在医学上叫做“顺行性遗忘”。但随着药物代谢完后，这些症状就会消失，不会对人的记忆力产生长远的影响。也就是说，大多数人出现“顺行性遗忘”的现象顶多四个小时就好了，不管哪种麻醉方式都不会让人变傻。

无痛分娩对胎儿及产妇有无影响？

无痛分娩会不会影响胎儿，产妇椎管内注射麻药后会不会导致腰疼？

胎儿在母体内，经过胎盘屏障，通过母体的血液进行营养和氧气的支撑。目前，临床运用最广的是椎管内分娩镇痛的方法，麻醉药品几乎不进入血液，更不会进入到胎儿体内。无痛分娩的用药量非常少，对产程的影响几乎可以忽略不计。目前，临床并未发现无痛分娩的药物注射，跟产妇腰疼有相关性。

产妇如果有镇痛方面的需求，可以随时进行分娩镇痛的操作，但最好能提前告诉医生，好给镇痛留出充裕的时间。

老人能不能做麻醉？

老年患者身体机能较弱，确实存在一定的麻醉风险。医院通过术前访视、麻醉会诊、麻醉门诊等多途径严密评估，可将风险控制在安全范围内。

首先，要确定手术方式是什么。如果手术很简单，局麻就可以。如果外科医生评估之后说，必须要更大麻醉的范围，麻醉医生会对患者充分评估后制定合理方案，可以选择全身麻醉，也可以选择神经阻滞麻醉。

■生活资讯

秋天什么最好吃？来 举个栗子

栗子是碳水化合物含量较高的干果品种，能供给人体较多的热能，并能帮助脂肪代谢，具有益气健脾，厚补胃肠的作用。栗子中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素、矿物质，能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病，是抗衰老、延年益寿的滋补佳品。

但是栗子虽好，吃的时候也有不少的讲究，我们接下来就了解一下它的食用禁忌吧！

吃板栗的时候需要有个合适的量，一次不要吃太多。板栗中的淀粉含量高，如果是正餐之间当零食吃，一定要注意主食的量相应要减少，每次吃几颗就可以了。吃多了不但热量会超标，而且容易胀气。

脾胃虚寒者不宜吃生栗子，产妇、儿童和便秘患者也不要多吃栗子。因栗子热量较高，糖尿病患者要适可而止，尤其是糖炒栗子。

家中购进较多栗子时，可用开水煮到七八成熟，摊开晒干，放在干燥通风处，可保存一年左右不会生虫变质。 （陈娜）

如今生活当中，我们花费在电脑、手机上的时间越来越多。长时间用眼后很容易出现眼干、眼红、畏光，不愿睁眼等难受的情况。很多人可能不太在意这些症状，但是这种情况周而复始就可能发展成干眼症。

空调房、电子产品……

这些习惯正榨干你的眼

眼睛为什么越来越干

干眼症的病因与电脑、手机、电子书等电子产品的广泛使用密切相关。

空调、暖气也会加重室内干燥，空气污染也会加重眼干。

失眠、内分泌失调也是加重眼干的重要因素。

办公室白领、北方人群、中年女性都是干眼症的高发人群。

眼药水勿乱用

许多人感觉到眼干后就会到药房买些治疗眼疲劳和消炎的眼药水，这种想法有一定的道理，但买什么眼药水还是有讲究的。

很多眼药水里含有防腐剂，药物的毒性和防腐剂会加重眼干，即使没有干眼症，长时间使用含有防腐剂的眼药水也会导致干眼。

所以，还是应该到正规医院进行检查，医生会指导用药。轻度干眼症可以使用人工泪液，中重度干眼一定要在医生的指导下进行系统性治疗。

如何预防干眼症

避免长时间盯着一个东西看，养成眨眼的习惯。适当休息眼睛是避免眼疲劳的最好办法。

如果你是个眼镜族，那么配一个合适的眼镜是非常重要的。

工作的姿势和距离也是很重要的，离电脑尽量保持60厘米距离，并使视线向下15度，可以使眼球表面暴露在空气里的面积减到最低。

休息时给眼睛做个热敷也是缓解疲劳和干涩的好办法。如果中重度干眼,可以到医院做睑板腺的按摩和理疗。

除此之外，生活中大家可以多吃一些蔬菜和水果，摄入多种维生素。适当饮用绿茶。不在黑暗的环境下看电脑和手机。保持室内环境湿润也是良好的生活习惯。

（刘畅）