



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？如何判断是否属于慢性疼痛？如何科学防治？记者采访了相关专家。

持续疼痛也是病 早防早治不忍痛

“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，上医院一查是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？

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，最大限度发挥止痛药物、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。

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。

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实施方案，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水平，造福更多患者。

(新华)



·广告·

门头沟区城管执法局

全力保障水利工程建设生产安全

近日，门头沟区城管执法局水务执法队联合北京市城管执法局对区级在建水利工程进行安全生产联合督导检查，并以“案例警示+现场教学”方式进一步督促压实相关参建单位安全生产主体责任，建立健全安全风险分级管控和隐患排查治理双重预防机制，推动完善安全生产全链条监管机制，全力保障区级在建水利工程生产安全。

执法人员联合对门头沟区山区沟道综合治理工程和清水河综合治理工程部分施工作业区域进行抽查检查，向工程代建单位、施工总包单位、监理单位详细询问工程建设安全生产管理相关工作情况，对施工现场出入口公示牌、危险作业区域警示标志设

置、施工现场消防设施配备、安全防护措施落实、临时用电管理、施工扬尘管控等进行重点检查。针对现场发现的问题隐患，执法人员以“身边典型案例”对相关参建单位进行警示教育，并就相关法律法规和标准规范进行精准普法宣传和技术讲解，要求举一反三做好整改，切实保障生产安全。

通过持续开展联合执法检查、开设工地夜课堂、执法交底会、订单式培训等方式，全面推动相关参建单位健全完善安全生产全链条管理工作机制和程序措施，从严督促抓好末端环节风险管控，全力保障区级在建水利工程生产安全。

(成光)

【健康红绿灯】

绿灯

握笔姿势拿牙刷才是正确的



如果以握拳的姿势握住牙刷，手肘会自然发力，容易用力过度。推荐以握笔的姿势拿牙刷，这样可调动手腕和手指的力量，动作细致，也容易调整刷洗角度。牙周病患者可将刷毛呈45度角贴在牙齿和牙龈的交界处，轻轻刷动，以清除牙齿根部污垢。

充电后记得及时拔掉充电器



给手机充电，做好6件事保障安全：注意尽量使用原装、合格的设备；充电器接近使用寿命，或已经出现破损、线路裸露等现象时，不要再继续使用；充电时尽可能不要边充边玩、看视频等；如果手机或充电器温度过高，立刻断电，放在凉爽处待其降温之后再充电；不要把充电中的手机放在人体边上；避免长时间充电，结束后及时拔掉电源。

红灯

5类人可能比别人更怕冷



线粒体是人体的产热系统，主要存在于肌肉细胞中，肌肉收缩时释放的热量占85%。也就是说，肌肉发达的人相比之下更耐寒，肌肉少脂肪多的人却不抗冻。以下5类人可能比别人更怕冷：甲状腺功能低下的人；贫血的人；不爱运动的人；衣服穿得太紧的人；过度节食、爱吃素的人。

鹅绒服未必比鸭绒服保暖



羽绒服中填充物常见有鸭绒、鹅绒，其中鹅绒具有较高的保暖重量比，即体积可压缩至更小，且鹅绒产量少，通常较昂贵。但羽绒品质在于绒毛内部结构空间和羽绒纤维的细度、成熟度等。鸭绒的生长周期越长，羽绒成熟度越高，保暖性越强。种类相同情况下，成熟度越高的禽鸟羽绒质量越好。

京津冀三地市场监管部门 联合发布“双十一”消费提示

□本报记者 周美玉

“双十一”购物狂欢节来临之际，各大电商平台纷纷推出诱人的优惠活动，吸引着无数消费者的目光。在享受购物带来的乐趣和便利的同时，消费者也需要警惕一些潜在的风险和问题。北京市市场监督管理局、天津市市场监督管理局、河北省市场监督管理局联合发布消费提示：

选择正规平台，防范交易风险 消费者应选择资质齐全、信誉良好的平台、网店，注意区分自营和平台内经营者，关注公示的营业执照和与其经营业务有关的行政许可，浏览查看平台服务协议和交易规则等相关信息，慎重选择由第三方跳转的购物链接，不要购买法律、行政法规禁止交易的商品。

提前拟定购物清单，按需理性消费 消费者切忌冲动消费，不要被“优惠”“折扣”“便宜”“返现”等字眼冲昏头脑，不要因所谓“凑单”而忽略实际需求，盲目购买不必要的商品，造成闲置和资金浪费。建议消费者拟定购物清单，根据需求购

买，避免超出经济能力。

多比多看货比三家，警惕套路陷阱 消费者不要相信绝对化用语的广告宣传，也不要被明显低价位商品宣传所误导，谨防先涨价再打折、虚报特价揽客、单施有价无货的侵权行为。下单前要了解清楚促销规则和其他消费者对商品及卖家的评价等相关信息，如发现大量相似评价等虚抬商誉的方式进行促销的，请谨慎下单购买。

慎重直播购物，关注商品信息 消费者在直播间购物尤其要谨慎，直播时易制造“低价”“爆卖”氛围，消费者要对夸大宣传、虚高原价、低价名牌等商品保持警惕，要挑选有质量保障的正规商品。

保存消费凭证，及时依法维权 消费者要妥善保存好聊天记录、订单信息、支付信息、促销优惠截图等相关凭证，发生消费纠纷时，及时与商家、平台协商，如不能协商解决，及时拨打12315消费者投诉电话或通过全国12315平台进行投诉，依法依规维护自身合法权益。