

从腰痛、颈椎病，到带状疱疹灼烧般的神经痛，再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛，影响着患者的生活质量和身心健康。每年10月第三个周一所在周是中国镇痛周，在此间召开的学术会议上，记者采访了相关专家。

# 疼痛也是疾病 专家提示不要硬扛

## 疼痛是影响生活质量的第三大健康问题

对于疼痛，有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为，疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“持续疼痛本身也是一种疾病。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍，疼痛分为急性疼痛和慢性疼痛，3个月以上的持续性或反复发作的疼痛即为慢性疼痛。

他表示，一方面，疼痛可能是身体的“预警信号”，暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面，疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍，还会导致各系统功能失

调、免疫力低下，降低患者生活质量。

“忍一忍”疼痛是否会减轻？恰恰相反。北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍，慢性疼痛的长期存在不仅持续影响患者的日常生活，而且会引发中枢敏化和外周敏化，导致身体“越来越怕疼”。例如，一个慢性疼痛患者可能会发现，原本不会引起不适的压力或摩擦现在却变得异常痛苦。

专家提示，疼痛不要忍，出现急性或慢性疼痛，都要及时就医，排查躯体疾病，并用专业手段缓解疼痛。

## 减少疼痛需科学治疗

随着医学研究的发展，新理

念、新技术不断涌现，针对许多疼痛问题，已经有药物治疗、物理治疗、微创介入治疗等多种手段。

“疼痛微创介入治疗以其创伤小、效果好且安全性高等特点，已广泛用于慢性肌肉骨骼疼痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等疾病的治疗。”李水清说，药物等保守治疗无效或无法耐受药物不良反应的患者，可选择此方法治疗。

越来越多的临床研究证明，把疼痛管理好，患者的治疗效果也会更好。“以膝关节疼痛为例，在治疗过程中，缓解疼痛能够改善患者的运动、睡眠、消化、心肺功能等，对疾病本身的好转也有很大促进作用。”樊碧发说。

对于会带来剧烈神经痛的带状疱疹，目前已有疫苗可以进行预防。“带状疱疹是一种复发性疾病，当出现免疫力低下、过度劳累等情况时，体内潜伏的病毒就会导致疾病发作。”樊碧发建议，50岁以上人群应积极接种带状疱疹疫苗。

## 让疼痛管理更可及

面对众多患者的需求，当前，全国已有超3000家医院设立了疼痛科。然而，让疼痛管理更可及，仍然面临挑战。

“我国疼痛医疗资源存在结构性矛盾，基层医疗机构在专科医师、诊疗设备配备等方面有较大差距。”中国科学院院士韩济生说，破解这些难题，需要推动优质疼痛医疗资源扩容下沉。

中国中西医结合学会疼痛学专业委员会主任委员熊东林表示，县域疼痛科要走中西医结合的路径，针灸、贴敷等中医技法设备简单、费用低廉，与西医结合能够更好服务基层群众。

当下，多方力量正在行动。国家卫生健康委开展疼痛综合管理试点工作，规范疼痛综合管理流程，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平；中日友好医院疼痛科打造“全国疼痛规范化诊疗培训平台”，已累计培训基层医师超3万人次；《针对慢性疼痛的客观量化评估体系》等发布，让疼痛管理进一步标准化……

“加强慢性疼痛的全程管理，是从以疾病为中心转向以患者为中心的重要内容。”樊碧发说，让更多人得到规范的疼痛治疗，不仅是医学问题，更关乎民生福祉。

多位专家建议，要进一步构建以疼痛科为主的慢性疼痛多学科诊疗平台，加强基层学科建设，让疼痛患者在“家门口”就能享受到规范、有效、便捷的诊疗服务。

(新华)

·广告·

## 丰台区市场监管局科技园区市场所

# 化纠纷于诉外 解民忧于实处

日前，丰台区市场监管局科技园区市场所成功调解一起因自然灾害引发的加盟合同退款纠纷，为消费者挽回经济损失1.6万元。这是该所深入开展“丰铃行动”，坚持和发展新时代“枫桥经验”，将矛盾纠纷化解在基层、解决在诉前的又一务实成效。

此前，有市民通过12345市民服务热线反映，其因突发自然灾害导致原定加盟开店计划无法实施，综合考虑现实困难后，该市民向企业申请退还加盟费，但多次沟通均未获得明确答复，企业方面一再拖延。科技园区市场所依托“丰铃行动”的快速响应机制，立即介入调解。掌握情况后，工作人员首先对市民的处境表达深切理解，并对其焦虑情绪进行安抚，明确表示将依法依规全力协调解决此事。随后，工作人员迅速与加盟企业取得联系，

转达市民诉求。企业客服人员初期反映市民“情绪激动、沟通困难”，并强调加盟费一旦缴纳原则上不予退还。面对这一情况，工作人员并未轻易放弃，而是从情理法多个角度与企业展开多轮沟通，深入阐释不可抗力对合同履行影响，引导企业换位思考、担当社会责任，建议其妥善处理，体现人文关怀与企业温度。经过多轮耐心细致的协调，最终促成双方互谅互让，达成由企业退还1.6万元加盟费的和解协议，纠纷得以圆满化解。

该起纠纷的成功调解，是市场监管部门践行以人民为中心发展思想的生动实践。它充分证明，在面对因不可抗力引发的纠纷时，坚持以人民为中心，秉持公平原则，柔性引导、双向沟通，是化解基层矛盾、促进社会和谐的有效路径。

(郑清文)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 减肥时脂肪消耗有顺序



减重期间脂肪的消耗是有顺序的，首先消耗内脏脂肪，脂肪肝、胰腺上的脂肪会先被消耗掉，这些内脏脂肪消耗完以后，肚子会小一点，腰围也会小，因为内脏脂肪少了，但是腹部的皮下脂肪是最难消耗的，是最后才会被消耗的。内脏脂肪消耗完以后，开始消耗头面部、四肢，最后才消耗腹部的脂肪。

## 转手腕脚腕就能通气血



手腕是手三阴经和手三阳经共同穿过的部位，主要穴位有太渊、列缺、内关等；脚腕是足三阴经和足三阳经共同穿过的部位，分布有昆仑、丘墟、太溪等穴位，刺激手腕脚腕可以震荡全身12条正经，通畅全身气血。中医推荐，气血不足的人可常转动一下手腕脚腕，相当于给全身做了一遍按摩。

### 红灯

## 天气寒冷易引发心脑血管疾病



人体最适宜的环境温度约为19-24℃，过冷或过热都会对心脑血管产生影响。气温下降，特别是寒冷空气的刺激会导致血管收缩，增加心脏负担，引起血压升高和血管阻塞，增加心脑血管疾病的发生风险。老年人和有心脑血管基础疾病的患者，尤其要注意防寒保暖。

## 减肥最不该吃的4类食物



甜：甜味饮料、点心饼干、巧克力蛋糕、面包，各种黏的食物如汤圆等甜食；油：油炸油煎食物，各种各样的包装食品都是含糖含油较多的；高肥甘厚的食物：常见的内脏、浓的肉汤、火锅、火腿香肠、鸡爪猪蹄等；高盐食物：咸菜、腌菜、腊肉、各种酱汁酱料。

# 国家植物园进入彩叶最佳观赏期

□本报记者 周美玉 文/摄



深秋时节，国家植物园樱桃沟景区成片水杉林褪去翠绿，换上橙红与金黄交织的盛装，夕阳斜照，光影穿透枝叶洒落林间，吸引众多游客前来打卡。从本周开始，国家植物园进入彩叶最佳观赏期，预计观赏期可持续到11月中旬。

作为华北地区面积最大的水杉人工林之一，樱桃沟的水杉林不仅是秋日美景担当，更是重要的植物科普活课堂。水杉是国家一级重点保护野生植物，属于第四纪冰川遗留下来的“活化石”物种，其树干通直挺拔，线形的叶片呈羽状排列，入秋后因温度降低，叶绿素分解，类胡萝卜素等色素显现，造就了层次丰富的色彩变化。漫步林间，脚下是松软的落叶层，耳畔是鸟鸣与溪流声，阳光透过枝叶，橙红色的水杉与清澈的樱桃沟溪流相映成趣，构成一幅动静结合的秋日生态画卷。

据了解，为方便游客沉浸式体验与学习，国家植物园在水杉林沿线设置了科普标识牌，详细介绍水杉的生长习性、保护价值及生态作用，让游客在欣赏美景的同时，深入了解这一珍稀植物的前世今生，感受生物多样性保护的重要意义。

除了樱桃沟外，绚秋苑、北湖周边、树木园等地都是赏秋的理想场所。在绚秋苑内，白蜡、银杏、栎树、元宝槭等交相辉映，在阳光的映照下，散发出熠熠光辉。榉树的叶片在秋风中渐渐转为褐红色，与银杏的金黄形成鲜明对比。

北湖周边凭借丰富的彩叶树种，同样吸引着众多游客流连忘返。元宝槭金灿灿的叶子挂满枝梢，火焰似的大花卫矛点缀其间。北湖西侧的碉楼旁，数株榉树以奇特的叶片和火红的色彩，成为游客们的观赏焦点。