

你的痛，我能懂

世界卫生组织将每年的 10 月 11 日定为“世界镇痛日”，我国将世界镇痛日所在的一周定为“中国镇痛周”。

一、痛定思痛，不必忍

及时专业的镇痛治疗，对于减轻痛苦，提高生活质量，保护身体健康非常重要。长期疼痛会引起一系列病理生理变化，影响人们的情绪和心理健康，甚至出现因疼痛导致的与神经病理性疼痛相关的交感神经功能紊乱，表现为痛觉过敏和异常疼痛等难治性疼痛，因此应及早治疗。



疼痛无处不在，但并不是所有的疼痛都需要镇痛。而疼痛一旦超出了自身调节范围，譬如持续性的情绪低落、顽固的反复发作的剧烈的躯体疼痛，就会对人的身体健康产生严重危害。

对于疼痛分级，目前国际上较为通用的是数字分级法，把人类能感受到的疼痛分为 10 个级别，级别越高，感受到的疼痛感就越大。0：无痛；1~3 为轻度疼痛；4~6 为中度疼痛；7~10 为重度疼痛。

二、牙疼没有特效药

俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，吃片止疼药来缓解吧，且慢！

其实，牙痛并没有特效药，千万不要滥用抗生素和止疼药，即使是非处方的止疼药也建议在确诊后，在医生指导下服用。正确处理牙痛的关键是预防，保持口腔卫生，定期检查，及时治疗。如果已经发生牙痛，请及时就诊，向医生描述病情时，不妨从疼痛的部位，患牙的位置，疼痛的程度，持续时间，是否为刺激性疼痛，有无自发痛，病情发展的趋势等方面来交代病情，把自己的主观感受和客观的症状如实告诉医生，这样医生能更迅速地做出正确判断并给予治疗，尽快缓解疼痛。

三、月经痛停了，药别停

月经痛之所以会发生，是因为女性在生理期时子宫内膜和经血中一种叫前列腺素的物质含量增高，它能让子宫的肌纤维收缩，从而引起下腹疼痛、坠胀等症状，严重者腹痛剧烈甚至会晕厥。

月经痛来袭时，最有效的止痛方法是药物治疗。一线药物前列腺素合成酶抑制剂，包括布洛芬、双氯芬酸、阿司匹林、塞来昔布等。这类药物起效时间通常在 30 分钟内，所以有痛经史的女性一般于月经来潮开始服药即可，连服 2~3 天，治疗的有效率可达 80%。患者应注意在专

业人士指导下按疗程规律服用药物，不可痛时服药，不痛马上停药。

除了药物治疗，还可以通过以下方法缓解月经痛。多喝热水并加一些黑糖、红枣、姜片等，黑糖红枣可以补气血，姜片具有温经散寒的功效。平时要少吃生冷及凉性的食品，尤其是月经前一周更不可以吃。经期要避免过甜食品，月经期避免咖啡因。在月经来以前，可以进行适量的运动，以减少不适感。

四、癌痛打吗啡，不必纠结

大多数的分娩疼痛在 7、8 级，而癌痛发作起来，最痛可到 10 级，可惜的是，很多人却难以找到有效的止痛方法。

面对吗啡等阿片类止痛药，很多癌症患者陷入纠结，担心止痛的同时会成瘾，不敢轻易尝试使用这类药物控制疼痛。其实，所谓成瘾是指对药物的精神依赖，临床大量研究证实，长期服用阿片类镇痛药治疗，尤其是按时口服阿片类药物，不会产生精神依赖。因为在医生的指导下规范用药，不会出现一过性增高的峰值血药浓度，血药浓度呈平缓变化，可有效维持镇痛效果。

五、除了吃药，还有很多选择

其实，除了吃药镇痛，在专业的镇痛科室——疼痛科还有很多镇痛的方法。这些治疗方法多以微创治疗为主，适用于治疗各种慢性疼痛。部分微创手术治疗疼痛效果惊人，被患者形容为“从地狱到天堂”般的感受。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院