

疼痛也是病，硬扛可不行

昨天是世界镇痛日 医生提醒:疼痛时要及时就医进行科学诊疗



10月21日是世界镇痛日，中国疼痛学会则将世界镇痛日所在的这一周定为“中国镇痛周”。记者了解到，“疼痛”被认定为除呼吸、脉搏、体温、血压之外的“人类第五大生命体征”。可由于人们对疼痛的认识比较片面，认为疼痛只是疾病的症状，只要疾病治好，疼痛就会消失，所以至今还有不少人正忍受着疼痛的折磨……其实，坚强有时并不是好事，疼痛也是病，能治别忍着。



■一市民正在接种带状疱疹疫苗。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

一疼就吃止疼药真的不可取

记者了解到，按照疼痛程度分级法，可将疼痛程度分为轻度、中度、重度三类。日常生活中出现疼痛剧烈，不能忍受，切勿自行滥用止疼药，面对疼痛，隐忍是不科学也不明智的选择，有些疼痛的情况可能会是小病变的开始，更或是导致大病的开端。及时就医，解决问题所在才好。

“我有痛经的毛病，因此只要在月经期间感到疼痛，就会吃止疼药来缓解。”25岁的市民王女士说，她在月经期间会出现下腹的坠胀感，有的还会伴有胃肠道症状或出现偏头疼等神经系统不稳定的症状，这些感觉有时是轻微的，而有时确实剧烈。为了不影响生活和工作，王女士每个月都要通过吃止疼药来缓解症状。

对此，石家庄市第四医院谈固院区妇一科主任冯莉说，出现痛经应明确病因后科学用药。“不少人发生痛经后不问原因，便习惯性服用止疼药，这很有可能对身体造成损害。”冯莉提醒，使用止疼药前一定要找医生进行咨询，医生会根据患者的疼痛分级，酌情用药，滥用药物对身体的危害极大。

“例如，有人在经期因卵巢子宫内膜异位囊肿破裂出现剧烈疼痛，如果没有进行相关检查盲目服用止疼药，可能会延误患者的手术时机，对患者的预后产生影响。”冯莉表示，经常痛经可前往妇科门诊检查，如果疼痛剧烈，也可前往妇科急诊就诊。

生活中，有不少人在发生疼痛时会选择自行服用止疼药，这样可能会埋下安全隐患。有部分止疼药成分特殊，对本身就脆弱的病患可能造成更重的伤害。而且有些药物有明确的服用指征、使用范围、禁忌症等，所以服药还是应该遵医嘱。

有些疼痛是身体发出的“求救信号”

一说到背部疼痛，不少人都会想到是骨头上的毛病。提起背部疼痛引起的后果，市民刘先生心有余悸。“前段时间，我背部突然剧烈疼痛，当时感觉应该是累了，想着休息一下就会缓解。可没想到第二天中午，后背再次疼痛。”刘先生说，那种疼就好像自己马上要死了似的，出了一身的汗。

随后家人将刘先生送到了医院，据刘先生的爱人回忆，当时刘先生面色完全是青灰色，连呼吸都不敢呼吸。医生做了一系列检查后，发现刘先生患的是典型的主动脉夹层。

这是一种灾难性危重急症，主动脉的内膜发生撕裂，血液从内膜的撕裂口冲进主动脉中膜，造成主动脉真假两腔分离。患者会出现前胸和胸背部持续性、撕裂样或刀割样的剧烈疼痛，疼痛可以放射到肩背部，还伴有大汗淋漓。一旦夹层动脉瘤破裂，不能得到及时诊治，死亡率非常高。

经过手术的刘先生现在恢复得很好，但想起当时的一切他还是感到后怕。为此，河北省中医院心血管一科主任何红涛提醒市民，有些疼痛可能是身体发出的“求救信号”，“如下颌、咽部、颈部、前胸、肩背部或腹部的疼痛不适，不一定是局部的病变，这些可能是心脏病的前兆，比如主动脉夹层、心肌梗死等。”何红涛说，因此，一旦出现突然的胸、背、腰部剧烈疼痛等症状，一定要第一时间就医，千万不要自我判断，以免耽误治疗。

健康生活方式可有效降低患带状疱疹风险

“我是三年前患上的带状疱疹，当时经过很长时间的

治疗后好了，可没想到几年过去了，曾经长带状疱疹的地方还是时不时会疼。”昨天，70岁的市民田女士说着自己的困扰。记者了解到，带状疱疹最明显的症状就是疼痛，而带状疱疹发病率在50岁以上人群中显著上升，随之而来的后遗症神经痛更是危害患者的身心健康，严重影响患者的生活质量。

河北医科大学第二医院疼痛科主任医师任玉娥介绍，带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒再激活引起的感染性神经疾病与皮肤病，疼痛为带状疱疹的主要症状，且可贯穿于带状疱疹病程全过程。带状疱疹急性期疼痛程度常常甚于分娩痛、慢性癌痛等。带状疱疹后神经痛是带状疱疹最常见的并发症，患者可能感受如灼烧样、电击样、刀割样、针刺样、撕裂般的疼痛。疾病所带来的疼痛会严重影响患者的生活质量，增加焦虑、抑郁、睡眠障碍的风险，严重的甚至会有自杀倾向，增加社会与家庭负担。痛得在床上翻滚、穿衣盖被都变得异常艰难。

任玉娥说，50岁以上，有糖尿病、心血管疾病、高血压、慢阻肺、慢性肾病等慢性基础疾病的人群更容易被带状疱疹“锁定”。一旦罹患该病，不仅会影响糖尿病患者血糖控制，造成糖尿病管理难度增加，同时对于心血管疾病患者而言，带状疱疹发病后短时间内，心肌梗死、卒中等风险增加。

“带状疱疹好发于胸背部、颈部、头面部、腰部，最明显的表现是身体一侧的皮肤出现带状疱疹红斑、水疱，并伴有剧烈的神经性疼痛。疼痛贯穿带状疱疹病程的全过程，痛如火烧、刀割、电击般难以忍受。”任玉娥解释说，带状疱疹后神经痛作为该疾病最常见的并发症，疼痛持续时间长，有些患者疼痛时间甚至超过一年，更有甚者疼痛伴随十年甚至更久，严重影响生活、工作、社交，加重身心负担。

“虽然目前如抗病毒药物、镇痛剂和糖皮质激素等治疗方法可以对抗带状疱疹，但对于带状疱疹后神经痛的疗效仍然有限。因此，中老年人群在面对带状疱疹这一健康威胁时，预防显得尤为重要。”任玉娥指出，日常生活中保持健康的生活方式比如均衡膳食、适度锻炼、充足睡眠等，都是降低患这种疾病风险的有效方法。

应重视带状疱疹的发病风险和预防

记者了解到，中老年人随着年龄增长，免疫功能下降，年龄因素和慢病因素将共同增加带状疱疹的发病风险。

石家庄市裕华区东苑街道办事处社区卫生服务中心全科主任尚文婷表示，慢性病患者罹患带状疱疹会影响慢性病的管理，部分慢性病如糖尿病、心血管和呼吸系统疾病等患者患带状疱疹后感受的痛感更强。慢性病人群一旦发生感染，有可能导致原有慢性病加重，出现临床不良健康结局甚至增加死亡风险。因此，老年人尤其是有慢性病的老年人更需要通过接种疫苗来积极预防带状疱疹。

尚文婷说：“在问诊中，经常有中老年人认为患有慢性病就不能进行疫苗接种。实际上，慢性病不是疫苗接种的禁忌证，许多慢性病防治相关指南对老年人尤其是老年慢性病患者的常见感染性疾病均进行了疫苗接种推荐。通过咨询专业医生科学把握接种时机，是可以进行疫苗接种的。”

对中老年人而言，疫苗接种也有许多注意事项。尚文婷表示，中老年群体在接种疫苗前应牢记三大关键词：年龄、保护效力、禁忌证。不同疫苗的适用年龄不一样；保护效力指接种疫苗人群与未接种人群相比，减少疾病风险的程度，不同疫苗的保护效力也是不一样的；禁忌证就是指谁不能接种该疫苗，比如免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者不能接种减毒活疫苗。建议中老年群体选择疫苗时，向专业医生咨询更多详细信息，选择适合自己身体情况的疫苗。在选择疫苗时，居民除了注意个人当时的身体状况之外，建议向专业医生咨询接种疫苗的适应症、接种程序、疫苗成分等更多详细信息，来选择适合自己的疫苗。

尚文婷建议，老年人尤其是患有慢性病的老年人群，应更加重视带状疱疹的发病风险和预防。记者了解到，石家庄市疾控中心近日也发布了健康提示，提醒50岁以上的中老年人群及时接种带状疱疹疫苗。