



打针的疼痛,不同的人感受不同 资料图片

每个人都有疼痛的经历,但是你知道最高等级的10级疼痛有多疼吗?本周是中国镇痛周,南京鼓楼医院昨天举行大型义诊活动。现代快报记者在该院见到了一名正在接受治疗的常熟患者。按照之前的评估,她的疼痛已达到了9-10级。她不仅没有办法工作了,最难以忍受的是,自己的疼痛找不到原因,也没有治愈的希望,只能控制以及预防下一次爆发。鼓楼医院疼痛科主任林建告诉记者,头痛非常常见,有100多种,很多人查不出原因。

通讯员 柳辉艳 现代快报记者 刘峻

# 疼痛分10级,你经历过哪一级?

医生:头痛是最常见的疼痛之一,有100多种,很多人找不出原因

## 病例

### 她从18岁疼到42岁 评估为9~10级疼痛

42岁的李玲看起来气色就不太好,谈起疼痛,恨得牙痒痒。从18岁开始,李玲(化名)就受到疼痛的骚扰。

#### 这五六年越来越严重

“最开始,以为头晕眼花和疼痛,是贫血的原因。”

渐渐的,疼痛发作次数越来越多,她就觉得没那么简单了。“后来腰、颈椎也疼起来了。”李玲说,去医院检查,翻来覆去,总是差不多的结果。无非就是颈椎病,腰椎间盘突出,甚至有点轻微脑梗都检查出来了,但是疼痛却一天加重。

这五六年来,疼痛达到了一个顶峰,隔三差五就来,她甚至连班都没上了。发作时,天旋地转,李玲形容说:“脑子顶部像压个石头一样重,左边半边脑子,血管神经在跳动,一次次疼痛,就仿佛用针不断在扎脑袋。任何人都不能碰我,这样的感觉真的受不了。”

由于疼痛时间太久,李玲与疼痛似乎“心有灵犀”。“我现在出门都要带着止疼药。”李玲说,疼痛快要来的时候,能感觉

到。发作前赶紧吃一颗,发作时,每天要吃2颗,多时3颗。

#### 不明原因的偏头疼

李玲生过孩子,知道分娩的疼痛,但是在填写疼痛自述表时,却认为头痛要比分娩更疼。“疼痛是一种主观表述,很难用一种客观的仪器去检测。我们一般要求患者,将自己的病痛,与平时经历过的最疼时刻相比较,如果超过以前的可怕疼痛经历,觉得疼痛已经无法忍受,一般就是9-10级。”鼓楼医院疼痛科主任林建说,李玲的疼痛评分已经是最高了。

对于李玲的病情,医生认为是偏头疼,但是具体什么原因导致,没有办法明确。“每天都能在门诊遇到类似的病人,很痛苦,找不到原因,甚至可能没有办法治愈。”林建说,对于这些患者来说,利用医学的手段,控制病情发展,甚至预防疼痛,才是解决问题的办法。

## 数据

### 两成人有过头痛

头痛可能是最常见的疼痛之一,也是最常见的疾病之一了。

头痛主要分原发性头痛和继发性头痛两大类。原发性头痛不能归因于某一确切病因,主要包括紧张性头痛和偏头痛,占99%。继发性头痛多由疾病引起,占1%。根据全国5000多户家庭的随机抽样调查,我国原发性头痛患者占到了23.8%。在头痛患者中,紧张性头痛占10.8%,偏头痛占9.3%。

据统计,头痛患者每年的总体花费高达6727亿。单偏头痛患者,每年总花费就达到580亿。专家告诉记者,包括头疼在内的身体疼痛,其实是我们日常生活中最为常见的疾病之一,在所有失能负担疾病排行中,下腰痛发病率排第一,紧张性头疼以及偏头痛也都排在前十名之列。

专家告诉记者,仅头痛就有一百多种,因此看头痛疾病,医生也很“头痛”。

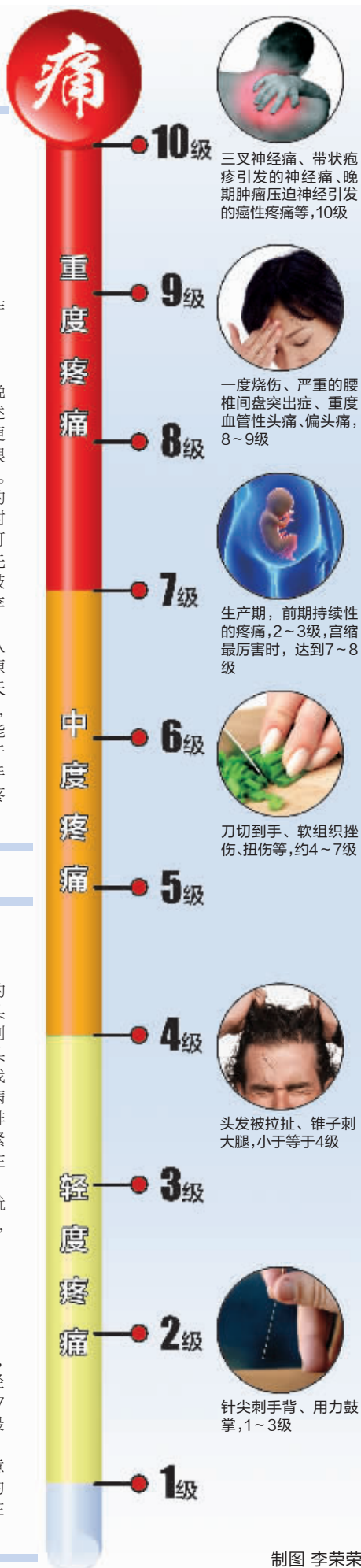
### 疼痛分10级,你经历过哪级?

疼痛既是某些疾病的症状,本身也是一种疾病,尤其是慢性疼痛,持续时间过长时应接受专业医生评估。

医学上,一般将疼痛分为轻度、中度、重度三个级别,区分疼痛的方法,目前常见的包括视觉模拟评分法、口述平衡法等。视觉模拟评分法将疼痛

的程度范围设定为0至10分,其中,0分为无痛,1至3分为轻度疼痛,4至6分为中度疼痛,7至9分为重度疼痛,10分为最剧烈的疼痛。

一般,轻度疼痛无需刻意进行治疗,但需要特别说明的是,区分具体的疼痛情况需在专业医生的指导下进行。



## 生活中的疼痛 你经历过哪些

### 1 不知看哪个科室

疼痛是一种症状,也是一种疾病,既是一种生理保护反射,也是病痛的信号。面对疼痛,许多人都是抱着“忍忍就好了”的想法。还有人怕影响工作或者麻烦亲戚朋友,不愿意诊治。殊不知,“忍痛”往往会带来严重后果。因为许多慢性顽固性的疼痛疾病,其疼痛对人体身心的损害往往比疾病本身要大得多。如长期处于疼痛折磨中,除疾病加重外,还会因疼痛产生精神困扰,引发抑郁症、人格的改变甚至自杀倾向等。而持续的疼痛也将引起人体神经、内分泌、心血管、消化、呼吸等多系统功能失调,还可能使免疫力低下,进而诱发各种并发症。

很多人有疼痛的经历,但是只有20%的人能够去疼痛科就诊,疼痛疾病,应该是最容易找错科室的疾病了。

比如面部三叉神经痛只会去找神经内科看,有的人关节疼痛只找骨科看,实际上,大多数疼痛,首诊应该由疼痛医生来把关。“比如带状疱疹神经痛,只有在疼痛科才能得到有效治疗;三叉神经痛在药物治疗无效的情况下,疼痛科可以进行微创射频治疗。”专家说。

### 2 一头疼就乱吃药

大多数人只把头痛当作一种症状而非疾病进行治疗,发作厉害的时候就自行服用止痛药缓解,导致了药物滥用现象的发生,患者不但病情得不到改善,而且还会加重病情,产生药物依赖,演变成药物滥用性头痛。有一半以上的慢性头疼者,是属于止痛药滥用而导致的头痛。

“现在的止痛药都比较便宜,而且属于非处方药品,药店可以随意购买。”专家表示,对于头痛药物治疗,一周吃两次即可,过量会导致副作用明显、头痛发作频率增高、头痛程度加重等副作用。

## 对照看看,你头痛是啥原因?

■ 头痛且伴随偏瘫、失语,要警惕急性脑血管病,要赶紧就医。

■ 平时血压不稳定,有头晕,间歇头疼,可能是高血压头痛。此种情况可能会继发脑血管意外。

■ 头痛患者有鼻炎、鼻窦炎病史,可能是旧病复发。

■ 有的剧烈头疼,可能是青光眼等疾病导致。因为眼睛与头部共享了一些感觉神经,所以一些眼疾会引起头痛。

■ 经常头痛,且服用止痛药无法改善症状,要特别注意,谨防脑部疾病。

■ 有的头疼可能是颈椎疾病导致的。颈椎出现病变后,有的血管变狭窄,脑部供血不足。

■ 有的头疼,是心理性的。这部分患者的头疼,挺难医治,需要心理科介入。

## 要注意“头不疼的偏头疼”

林建告诉记者,有种疾病是“头不疼的偏头疼”,听起来似乎有点矛盾。他举例说,有的人会有“疼痛前兆”的经历,比如有一过性的视力模糊、听力下降的感觉。在以前,这些表现之后,会很偶然地出现个把次的头疼,但是绝大多数没有头疼症状,因此很多人不重视。

但是从医生专业角度来看,这部分就是“没有头疼的偏头疼”,要及时就医,因为绝大多数有过这样经历的人,最后都会发展为慢性偏头疼。

## 误区

## 链接

## 警惕