



疼痛绝非小事 可能是身体发出的 求救信号

10月18日为世界镇痛日,今年的主题为“将疼痛研究成果应用于临床”。专家提示,疼痛是人类一生中体验最早、最多的感觉,可千万别小瞧了疼痛,它可能是身体发出的“求救信号”,也可能本身就是一种疾病。慢性疼痛可引起患者血压、心率、血糖升高,心脑血管事件增加,抵抗力下降,引起焦虑、抑郁、失眠、丧失工作能力和社会功能,甚至导致患者自杀,慢性疼痛已经成为严重影响人类生活和生命质量的一大杀手。

现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

3 疼痛也是一种病,要及时治疗

由于自身观念、经济状况等原因,很多病人遇到疼痛往往选择“忍”,而不是及时就医。即使想就医,也不知道该去医院哪一个科室就诊,导致许多疼痛性疾病成了疑难杂症。

陆丽娟主任委员建议,有了疼痛不要忍,要及时到疼痛科就医。随着“疼痛”逐渐被医学界所认识及重视,大多数医院都成立了疼痛科,专门来“对付”各种疼痛。一旦出现慢性疼痛,搞不清楚病痛来源,可以去疼痛科就诊。疼痛科会根据各种症状,结合必要的检查,抽丝剥茧,尽量找到疾病源头,即使利用现有手段未能找到原因,也会采用各种方法控制患者疼痛,提高生活质量。

一般哪些疼痛适合来看疼痛科呢?陆丽娟介绍,凡是慢性

的、长期困扰人们生活健康的疼痛,都可到疼痛科诊治。疼痛科面对的疼痛有八大类:

1. **头痛**: 颈源性头痛、紧张性头痛、偏头痛等
2. **颌面部痛**: 三叉神经痛、舌咽神经痛、蝶腭神经痛等
3. **项枕部疼痛**: 枕神经痛、颈项部肌筋膜炎等
4. **颈肩部痛**: 颈椎关节病、颈肩综合征、肩周炎等
5. **上肢痛**: 网球肘、腱鞘炎等
6. **胸部痛**: 肋间神经痛、带状疱疹后神经痛、胸部手术后肋间神经痛、肋软骨炎等
7. **腹痛**: 腹壁神经痛、手术后切口痛等
8. **腰腿痛**: 幻肢痛、残肢痛、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出症、椎体压缩性骨折、骨性关节炎、痛风性关节炎、下肢缺血性疼痛、跟痛症等

炎、痛风性关节炎、下肢缺血性疼痛、跟痛症等

9. **中枢性疼痛**: 由脊髓、脑干、丘脑、大脑皮层发出的刺激而引起的疼痛

10. **心理性疼痛**: 无明确的病变和组织损害而患者感到有顽固性疼痛

11. **癌性疼痛**

12. **非疼痛性疾病**: 顽固性呃逆、面神经麻痹、面肌痉挛、顽固性失眠、变应性鼻炎等

“相比于其他传统学科,年轻的疼痛学科建科时间短,人才数量相对不足,希望疼痛科能够与其他科室开展多学科融合发展,比如联合骨科、神经内科、神经外科、风湿免疫科、肿瘤科等相关科室,相互协作,为疼痛患者提供最佳的治疗方案。”陆丽娟呼吁。

4 3D打印技术与疼痛微创介入治疗有机结合

很多人认为疼痛的治疗仅仅是吃药打针,专家表示,随着医学的发展,对付疼痛也有越来越多的方法,疼痛科最为擅长的就是经皮微创介入治疗,因为具有创伤小、恢复快、费用相对较低、安全性高等优点广受医生和患者的接受。但微创治疗的要点是精准穿刺、靶点治疗。X线、CT、DSA、超声引导,大大提高了穿刺的精准性及安全性,但因不能实现三维引导,穿刺手术依然依赖操作者的经验和技术水平。

今年世界镇痛日的主题为“将疼痛研究成果应用于临床”。现代快报记者了解到,江苏省医学会疼痛学分会一直注重疼痛研究成果的临床转化工作,主任委员陆丽娟教授团队自2014年6月就把3D打印个性化导航技术与疼痛微创介入治疗有机地结合起来,最早在三叉神经痛半月神经节射频治疗术开展了3D打印个性化导航,从而使困难、复杂、高危的穿刺技术变得简单、安全、可及,减少了患者痛苦,提高了治疗效果,明显增加

了手术安全性,提高了患者满意度。

而陆主委团队开展这一技术源自一位特殊患者的临床需求。当时他们收治了一名80多岁的三叉神经痛聋哑患者,因对卡马西平过敏,又不能进行微血管减压治疗,只能做射频手术治疗,但考虑到她术中不能跟医生配合,所以就尝试用3D打印技术给她定制一个导航模板引导穿刺,无须她配合就能完成手术。结果他们用3D打印的导板,成功为患者引导穿刺,一次到位,手术圆满完成。同时团队和江苏联通公司合作,将5G和3D打印技术有机融合,在2019年9月开展了长三角地区远程多地同时手术指导(南京鼓楼医院、安徽泾县中医院、阜宁人民医院)、示教(江南大学附属医院、靖江人民医院)工作,三地均在10分钟内圆满完成了手术,而且此手术还是安徽泾县中医院开展的第一台三叉神经痛微创手术。

此后,她带领团队开展了3D打印技术在疼痛微创治疗中

应用的系列研究,在头面痛、颈椎病、胸部带状疱疹神经痛、椎间盘突出症、椎体压缩性骨折、肿瘤疼痛均进行了拓展使用。除疼痛疾病外,还在非疼痛疾病(如面肌痉挛、特发性面神经麻痹、变应性鼻炎等)进行了有效探索。最近,他们在三叉神经痛球囊压迫术、面部带状疱疹半月神经节电刺激进行导航均获成功。

“作为疼痛学分会新一届主任委员,我们会加强疼痛专科队伍建设,吸引优秀人才加入疼痛队伍;利用江苏省疼痛基层研究较强的优势,开展基础与临床的深度融合,加强技术创新;继续开展3D打印、机器人穿刺、混合现实、智能镇痛技术等研发及多中心临床应用研究;开展疼痛的科普宣传和基层学科建设,定期送教下基层,促进县域疼痛学科发展。完成五个一工程,“即出版一本科普图书、编写一本科普手册、完成一个专家共识、开展一个多中心研究、完成一项省科协项目”,以促进江苏疼痛学科的发展。”陆丽娟表示。

1 别小瞧了疼痛,疼痛对人体的危害很大

江苏省医学会疼痛学分会主任委员陆丽娟教授介绍,疼痛是人类一生中体验最早、最多的感觉,也愈发受到关注。1995年,美国疼痛学会主席James Campbell提出,将疼痛列为第五大生命体征,2002年第10届IASP(世界疼痛研究会)大会与会专家达成共识——慢性疼痛是一种疾病。国际疼痛学会从2004年起将每年10月的第三周一确立为“世界镇痛日”。

随着人口老龄化和生活电子化,疼痛病人越来越多。以带状疱疹为例,这是一种免疫力下降引起的疾病,一般老年患者多见,多见于胸背部。疱疹范围、严重程度和年龄正相关,年龄越大,疱疹范围越广、疼痛程度越重、带状疱疹后神经痛发生率越高。可近几年这种疾病出现了明显的年轻化趋势,陆丽娟介绍,最近门诊她接诊了很多二三十岁的年轻患者,这些年轻人不仅疱疹范围广,而且疼痛也非常明显。这可能与年轻人的工作压力大以及不良的生活方式有关,比如饮食不规律、熬夜、缺乏运动等,都会导致免疫力下降,罹患带状疱疹。

慢性疼痛会导致患者食欲下降、睡眠障碍、烦躁、性情改变等,陆主委表示,可千万别小瞧了疼痛,疼痛对人体带来的危害及负面影响是难以估量的,慢性疼痛需要及时诊治,长期忍痛会掩盖病情的发展,延误治疗的最佳时机,导致病情恶化。

规范化治疗,如果未能及时治疗,就会留下后遗症,长期的疼痛刺激可以促使中枢神经系统发生病理性重构,使疼痛疾病的进展愈加难以控制,患者会持续疼痛几年至几十年。而及早控制疼痛,可以延缓这一过程的发展。

“带状疱疹疼痛需要早期干预,选用治疗神经的一线药物,如效果不佳,可及时进行疼痛科较为擅长的神经阻滞或神经调控治疗,以促进神经修复,有效控制疼痛,避免后遗症的发生。对50岁以上疼痛明显、合并有其他基础疾病、免疫力较差的人群,最好早期到疼痛科进行诊疗。”陆丽娟表示。

2 疼痛是身体给你发出的“求救信号”

专家提醒:有些疼痛,还可能是身体给你发出的“求救信号”。陆丽娟强调说,有些疼痛一定要引起高度重视,如急性胸痛,首先需要排除心肌梗塞、夹层动脉瘤、肺栓塞等,因为这些疾病都是致命的,需要及时到医院就诊。如果患者疼痛并伴有明显体重下降,需要进一步检查排除代谢性或恶性肿瘤等疾病。

她强调,对待疼痛,首先需要更新对疼痛的认知。还是以带状疱疹为例,很多患者甚至部分医生也认为疱疹好了,随着时间推移,疼痛就会减轻,但这是认识误区。带状疱疹伴发疼痛需要及时