

我国疼痛患者超3亿人,其中1亿以上为慢性疼痛患者。56.6%的中老年人至少有2种常见疼痛,48.4%的中老年人选择忍痛,对于常见疼痛中老年人有管理意识的不足半数

疼痛不能忍,早诊早治最重要

健康新视界

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“我国疼痛患者目前远超3亿人,且正以每年1000万至2000万的速度增长。中老年人是饱受慢性病以及各种疾病带来疼痛困扰的重要人群,他们普遍低估了常见疼痛的严重程度,且中老年人对于常见疼痛有管理意识的不足半数。”10月19日,中国老年保健协会指导公布了首个《中老年常见疼痛防治认知调研报告》(以下简称调研),其内容包含对常见疼痛的认知、管理行为和预防行为等。

长期以来人们对疼痛的认识比较片面,认为疼痛不是病,忍一忍就好了。10月17日至23日是“中国镇痛周”,中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华当日也在调研发布会上强调,疼痛其实是一种病症,它严重影响人们的生活质量,甚至还会导致呼吸、内分泌的改变。同时,疼痛也是预示人体其他部位可能出现健康危机的“警报器”。如果出现不明原因的疼痛,或疼痛持续超过1个月,这就是“疼痛病”,需要及时到医院就诊,尽早远离疼痛,不再做“忍者”。

超五成中老年人患至少2种常见疼痛,近半数中老年人选择忍痛

由2697名50岁及以上中老年人参与的上述调研结果显示,中老年人认为常见疼痛排名前四的有:骨骼肌肉疼痛(颈椎、腰背、椎间盘等)(占比80.4%)、糖尿病性神经病变带来的疼痛(占比53.1%)、头部/颌面部疼痛(占比48.4%)、带状疱疹相关性疼痛(占比40%)。

实际上,带状疱疹相关性疼痛、牙疼、糖尿病性神经病变,在中老年人认知和实际经历的疼痛程度评级中排名前三,分别为19.6%、16.7%、11.7%,而且,在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肾脏疾病、肿瘤等慢性病患者中,带状疱疹相关疼痛更容易高发;56.6%的中老年人普遍患有至少2种常见疼痛;疼痛发生后,近半数(48.4%)的中老年人选择忍痛,且年龄越大会有更多人选择忍痛。

调研还发现,拖延、辗转多个科室,很难完全治愈,成为目前有疼痛困扰的中老年人群的正常状态。53.1%的中老年人拖延就医时间超3天,67.5%的中老年人需要辗转至少2个科室就医。疼痛延迟治疗后的治愈效果非常差,拖得越久确诊越难,还会越拖越痛。如果3天内就医,60%治疗后基本不影响正常生活;3天后甚至更长时间才就医,则有难治愈趋势。大多数(95.4%)中老年人就诊后疼痛问题无法完全治愈,45.5%的中老年人日常生活仍受疼痛影响。

“被动疼痛不如主动管理和预防。通过调研了解到,中老年人对于常见疼痛的管理和预防认知不够全面,行动力有待提升。”南方财经全媒体集团编委、21世纪经济报道编委韩瑞芸介绍,许多人对疫苗接种预防常见疼痛的信心还是不足,比如带状疱疹疫苗,仅有13.1%的中老年人认为可通过接种疫苗来预防常见疼痛,由于接种疫苗意愿不强,疫苗犹豫人群占比很高,且年龄越大犹豫的比例越高。

疼痛或暗藏健康隐患,持续一个月以上疼痛要及时就医

“医学是随着人类痛苦的最初表达和减



轻这份痛苦的最初愿望而诞生的。”中日友好医院疼痛科主任、中国医师协会疼痛科医师分会会长樊碧发表示,疼痛目前在我国已成为包括心血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。樊碧发介绍,最常见疼痛有几大类:第一大类是各种各样的颈肩腰腿痛,这在中老年常见疼痛中几乎占到一半左右。第二大类是各式各样的神经性疼痛,比如说三叉神经痛、坐骨神经痛、带状疱疹相关性疼痛、糖尿病性周围神经病变,这一大类疾病严重影响生活质量甚至生存质量,既产生重大经济负担、疾病负担,也对生命健康造成严重影响。此外,全世界公认非常难治、强度很大的癌性疼痛也是困扰中老年人很大的疼痛问题,但现代医学研究会支持医生们可以良好控制癌痛,不仅使病人活得好还能走得更远。

樊碧发强调,长期疼痛得不到有效治疗,会严重影响生活质量和精神状态。以带状疱疹后神经痛为例,其疼痛涵盖了大部分神经病理疼痛的表现,例如刀割一样疼痛、针刺一样疼痛、麻木痛等。“所以一定要正确认识疼痛,及早管理和干预疼痛,不可以等到得了带状疱疹后再投入更多精力、人力、物力去治疗,而应该更早把疾病防御关口提前。”

如果我们身体突然出现疼痛,比如突然胸口痛是不是心绞痛发作?突然肚子疼是不是阑尾炎发作?此时可能会想到得病了,

看病意识非常强烈。但是连绵不断的各种慢性疼痛,可能重,可能轻,断断续续往往很容易忽视。很多人都认为如头痛等慢性疼痛是小毛病,殊不知,慢性头痛不仅会影响生活质量,还会导致睡眠紊乱、食欲缺乏或精神崩溃等,进而降低身体抵抗力、机体反应力及应急能力。根据世界卫生组织界定,慢性疼痛的界限为一个月,也就是说,持续一个月以上的疼痛定义为慢性疼痛。有关统计数据显示,中国至少有一亿以上慢性疼痛患者。

樊碧发提醒,如果一种疼痛超过了一个月,一定要提示自己无论轻重都要去就诊,因为它已构成一种严重疾病,还有可能隐藏着很重的健康隐患,这时要去积极看病,早诊断、早治疗,以提高生活质量。在非癌症的慢性疼痛表现中,凡是困扰人们生活健康的疼痛,都可到疼痛科诊治。

需正确认识 and 重视疼痛,预防和提前干预最关键

“越拖越痛,找不对科室”,这在社区中老年人疼痛患者中非常典型,首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心全科医生李肖肖、刘卡丽对此深有体会。李肖肖介绍,有一位老年糖尿病患者,十多年没有规范治疗导致手麻、脚麻等糖尿病周围神经病变,每天的疼痛像刀割、雷击、烧灼,却只

是领取大量止痛药度日。刘卡丽介绍,一位有高血压、冠心病病史的老年女性患者,突然感觉胸痛,辗转消化科、呼吸科、心内科也没查出病因,之后疼痛加剧,出现红色斑丘疹、疱疹,才确诊为带状疱疹。

还有一些患者因为不正确的疾病管理和预防认知,导致多种疾病进展加重。首都医科大学附属北京地坛医院麻醉科主任、北京市疼痛治疗质量控制和改进中心专家委员会委员程灏教授表示,有一位做了心脏支架手术的退休患者得了带状疱疹,医生开了常见止痛药效果不太好,他便擅自加大药量,不仅疼痛没控制住,还发生了严重胃出血。“所以,呼吁大家要正确认识疼痛,重视疼痛,平时能多了解一些疾病管理和预防知识,出现疼痛应及时去疼痛科就诊治疗,并谨遵医嘱。”

“希望通过镇痛周的科普宣传,使公众正确认识疼痛,及早治疗,及早预防,及早获益。”中国医师协会全科医师分会名誉会长杜雪平教授认为,随着年龄增长,人体免疫力有所降低,加之多数老年人合并慢性病等基础疾病,他们罹患流感、肺炎、带状疱疹等感染性疾病的风险显著增加,而且感染还会加重基础性疾病,导致疾病治疗更复杂、疾病引发的疼痛也更难治愈。因此,提前管理和预防疼痛非常重要,中老年人应保持睡眠充足、规律运动、心情愉悦,而接种疫苗也是预防带状疱疹的有效措施。

防病鲜知道

产后经常吃鱼 痛经显著减缓

近期,在《公共科学图书馆》期刊发表的一项日本研究显示,产后每周至少吃一次鱼的女性,中度以上痛经风险明显降低。

日本东北大学附属医院和东北医科大学等研究小组利用日本全国儿童健康与环境调查数据,以官城县2060名女性为对象进行调查,并根据鱼的摄取频率分为4组,即每周不到1次、每周1次、每周2~3次、每周4次以上,对生育1.5年后鱼的摄取频率与痛经关系进行分析和研究。

结果表明,产后女性中28.1%有中度以上痛经,其中38.0%的女性鱼的摄取频率每周不到1次,鱼的摄取频率每周1次的女性为26.9%,每周2~3次的女性为27.8%,每周4次以上的女性为23.9%,鱼的摄取频率高的女性,痛经风险和程度显著降低。

研究人员认为,上述结果或与鱼中所含的DHA和EPA为主,以及丰富的维生素D和维生素E等营养素有关。由于鱼的摄取消减了作为痛经原因的前列腺素的作用,因此建议产后女性在日常饮食中经常食用鱼类菜肴。(宁蔚夏)

母亲吃超加工食品多 孩子超重肥胖风险高

最近出版的英国医学杂志刊登了一项新的研究。研究显示,母亲食用超加工食品可能与她的后代超重或肥胖风险增加有关。

超加工食品,如包装烘焙食品和零食、碳酸饮料、含糖麦片等,与成年人的体重增加有关。研究人员从美国护士健康研究II(NHS II)和今日成长研究(GUTS I和II)中提取了14553名母亲和所生的19958名儿童的数据。研究结果显示,母亲食用超加工食品会增加其后代超重或肥胖的风险。例如,产妇超加工食品消费量最高的一组(12.1份/天)比最低的一组(3.4份/天)风险高26%。

在一项对2790名母亲和2925名儿童进行的独立分析中,研究人员发现,怀孕前3个月到分娩(围孕期)的饮食信息显示,围孕期超加工食品的摄入与后代超重或肥胖风险的增加没有显著关联。(曹淑芬)

抱着婴儿走动 更容易哄睡娃

发表在美国《当代生物学》杂志网络版上的一项日本新研究发现,当婴儿哭闹时,家长抱着走动更容易哄睡,这一研究发现有损于减轻父母育儿压力。

日本理化学研究所等机构的研究人员以21名不到7个月的婴儿及其妈妈们为研究对象,记录了婴儿哭闹时抱着走动、把孩子坐着、放在婴儿车里推或让其躺在床上时的状态和心电图。研究发现,当婴儿哭闹时,家长将其抱着走动哄睡最容易使婴儿停止哭闹,走大约5分钟后,他们都不再哭闹,约一半婴儿能入睡。研究小组2013年的研究就发现了这一现象,称之为“运送反应”,这是一种哺乳类动物幼崽共有的反应。

研究还发现,三分之一的婴儿睡着后很快被放到床上就会醒来。分析心电图发现,这些婴儿在身体开始离开妈妈时心跳加速导致醒来。研究还发现,家长把婴儿哄入睡后再坐着抱5到8分钟,婴儿能够进入更深度睡眠,再将其放到床上就不容易醒来。(敏稳)

新爸爸压力太大 影响儿童情绪和行为

最近出版的《儿童心理学与精神病学》杂志一项新研究显示,在孩子出生后的几个月里,父亲承受过多压力与孩子在两岁时出现情绪和行为问题之间存在关联。该研究称,新爸爸们应该在围孕期接受压力评估,用早期干预帮助防止父亲和孩子未来遇到困难。

伦敦国王学院的研究人员使用了来自芬兰儿童睡眠卫生队列的数据,901名父亲和939名母亲完成了关于怀孕期间和产后三个阶段的压力、焦虑和抑郁的问卷调查,最后一项调查在孩子出生24个月时进行。约7%参与调查的父亲在围孕期前三个阶段经历了高压,两年后这一比例上升到10%。高压压力包括他们感觉自己无法控制生活中重要事情的频率,以及他们处理个人问题的自信程度。

研究结果表明,产后三个月时父亲的压力与两岁时儿童的情绪和行为问题之间的联系最为紧密。(方草)

儿科门诊

孩子嗓子突然哑,警惕喉炎凶险

北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

近期,流行一波病毒感染引起的喉炎。患儿主要症状是声音嘶哑,严重的还会说不出话,有的孩子伴有中度发热甚至高热,咳嗽声音也与以往不同,非常粗重呈犬吠样。如果孩子突然出现喉嘶哑,家长需警惕。

喉炎是喉黏膜的急性炎症。小儿喉腔本身狭小,喉软骨支架弱,当喉腔炎症时黏膜和黏膜下会发生水肿。在一个相对狭小部位出现水肿,使局部空间更为狭小,气流通过比原来细的管道内径就会发出特殊声音即出现“空、空”的咳嗽声,或出现暗哑、声嘶。严重的喉炎不仅有嗓子哑、咳嗽声音怪,还可

能会造成呼吸困难,甚至会有生命危险。

引起喉炎的原因最常见的是病毒感染、细菌感染,近期喉炎的患儿血常规大都正常,考虑是病毒感染导致。除感染因素,过敏也可引起喉炎或喉头水肿。如果进食某种食物或接触某种物品,随后出现暗哑、吞咽困难,咳嗽空空声,但没有发热等感染症状,要考虑过敏所致喉炎。

当发现孩子咳嗽咳不出,伴有明显的烦躁哭闹、不能入睡或有呼吸困难应尽快就诊,以免延误病情。需要提醒,喉炎症状夜间会更重,容易快速进展。

喉炎诊断后,一般会使用激素治疗,其主要作用是减轻喉部水肿、缓解

声音嘶哑、保持呼吸道通畅。针对孩子病情轻重,医生会选择不同的给药方式:雾化、肌注或静脉。一般喉炎通过雾化治疗大都有很好缓解。如果喉炎严重、进展快,会使用口服或静脉激素治疗,以免危险情况发生。当诊断不明确时,不建议家长自行给孩子进行雾化治疗。

喉炎凶险,预防尤其重要。感染所引起的喉炎很难预防,需要的是早期识别。当孩子感冒咳嗽的声音特殊,或突然暗哑、失音,要引起家长关注,早期就医、早期治疗,喉炎大都会比较快缓解。如果孩子是过敏体质,某次喉炎与过敏相关,要特别注意回避可疑过敏原,避免再次诱发喉炎。

