

告别疼痛困扰,从走出误区开始

疼痛,不能忍!



新华社沈阳10月25日电(记者高爽)10月20日至26日为2025“中国镇痛周”。如何正确认识疼痛这一身体“警报”?又该如何科学应对?记者就相关问题采访了专家。

沈阳市第五人民医院神经外科副主任医师王罡表示,面对疼痛,不少人存在认知误区。误区一,疼痛不是病,忍忍就过去了。实际上,急性疼痛是症状,往往是机体发生病变或者损伤的信号;而持续一个月及以上的慢性疼痛则是疾病,若不及时就医,可能会症状加重,增加后续治疗难度,甚至引发焦虑、抑郁、失眠等一系列并发症。

误区二,出现不明原因疼痛,不问诊自行用药。自行服用镇痛药后,可能会短暂地缓解症状,但不利于观察病情

和判断疼痛的部位、性质、程度,例如心肌梗死可能表现为左肩疼痛,腰椎问题可能引起坐骨神经痛。盲目止痛可能掩盖真实病情,影响疾病的诊断和治疗。

误区三,止痛药会上瘾,能不吃就不吃。镇痛药有很多种,基本上只有吗啡等阿片类镇痛药物具有成瘾性,而此类药物在医生指导下短期、规范用于应对术后、癌痛等急性剧痛是安全且必要的。而布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体抗炎药并无成瘾性,可在医生指导下使用。

沈阳医学院附属第二医院普外科主任医师杨清泉提醒,如不确定造成疼痛的“病根”,可先到医院疼痛科等相关门诊就医。

王罡表示,就医时,可从以下几个方面描述疼痛感:疼痛部位,有没有向周围发散疼痛的感觉;疼痛感受,如针刺、刀割、火烧、胀痛、酸痛感;疼痛程度,用0-10分给疼痛打分,0分为无疼

痛,3分以下为能忍受的轻微疼痛,4到6分为尚能忍受但影响睡眠的疼痛,7到10分为剧烈难忍的疼痛;疼痛时间,何时开始、持续还是间断式疼痛;疼痛诱因,什么情况下会加重或缓解。

沈阳市骨科医院软伤疼痛科主任医师韩涛表示,日常生活中,公众可从三方面入手,主动进行科学疼痛管理。

“首先是预防,通过保证充足睡眠、保持适度运动、均衡营养摄入等增强体质,从源头减少疼痛的发生风险;其二是干预,出现疼痛时,应及时前往医院就诊、评估,准确区分疼痛类型;其三是治疗,随着医疗技术的进步,涌现出很多安全有效的镇痛药物,脊柱内镜技术、射频与低温等离子消融术等治疗手段也已在国内广泛推广,这些都助于帮助患者尽快回归无痛生活。”韩涛说。

声明

本人冶海地车(现产权人,身份证号:632122*****7580),我已于2025年10月11日登报寻找马秀青(房屋或土地使用权证的原产权人,身份证号:632122*****7752)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:冶海地车
2025年10月29日

遗失声明

格尔木邵芳林针织店营业执照正本及副本(注册号:632801640003141)不慎遗失,声明作废。 2025年10月30日

遗失声明

青海省格尔木市站前二路10号4号楼1单元152室郭树琼门牌证(证号:100925)不慎遗失,声明作废。 2025年10月30日

遗失声明

青海省格尔木市黄河西路11号马文海门牌证(证号:200014)不慎遗失,声明作废。 2025年10月30日

遗失声明

索朗达杰(曾用名:索朗多吉),男(父亲:索朗次仁 542221*****0010,母亲:唐永红 632801*****0541),出生医学证明(证号:I630009766)不慎遗失,声明作废。 2025年10月30日

遗失声明

格尔木市郭勒木德镇中村股份经济合作社法人章(法人:牛进宝,编号:6328011020745)不慎遗失,声明作废。 2025年10月30日

无诈格尔木 你我共创建

促进平安建设 共建幸福家园

防范诈骗人人参与 和谐社会个个受益

