

# 疼痛科能解决哪些病痛



在普通百姓眼里,“疼痛”无非是一种令人不适的感觉,大多数人会尝试忍耐来镇痛。研究疼痛的医学专家认为疼痛和止痛都没那么简单。十月中旬,中国镇痛周期间,上海市医学会疼痛学专科分会的专家针对疼痛科能解决哪些病痛进行了深入解读。

“疼痛”可以细分为急性疼痛和慢性疼痛。专家指出,那些刀割破手、嗓子发炎、脚踝扭伤所感受到的疼痛,属于急性疼痛,不会过度引起人体生理改变,一般情况下,对症服用药物就可以解决。而颈肩腰腿痛、带状疱疹后遗神经痛、三叉神经痛以及癌痛等,属于慢性疼痛,往往持续时间长,历时三个月以上久治不愈,会引起人体免疫、内分泌系统的改变。有时即使去除了引起“疼痛”的始发因素,而由于长期存在的慢性病变引起了患病部位及中枢神经发生病理改变,从而使无法忍受的“痛”还将继续,并且这些患者会伴发抑郁等心理疾患。因此,对于这种慢性疼痛的治疗就不能只靠药物

或单纯一种治疗手段,传统临床科室通常无法解决,必须综合多种手段进行综合治疗才能取得一定的疗效。

上海交通大学医学院附属仁济医院疼痛科王祥瑞教授介绍,疼痛门诊或者疼痛科担负的主要任务就是诊治上述常见慢性疼痛,除此以外,还有头痛、三叉神经痛和舌咽神经痛、脊柱源性疼痛(包括颈椎病、枕神经痛、腰椎间盘突出、盘源性疼痛、坐骨神经痛、脊神经后支综合征、颈腰椎术后疼痛)、软组织炎性疼痛、手术后疤痕痛及其他不明原因疼痛。

疼痛学界提出了一系列全新的镇痛临床理念,倡导超前镇痛、按时镇痛、足量足疗程、联合用药、多模式镇痛、个体化方案等。

非手术微创技术是疼痛科特色治疗手段和学科优势,如使用椎间孔镜技术医治腰腿痛的温控热波微创椎间盘修补术。此外,还有结合中医药方法、配合使用射频技术、臭氧靶点注射疗法等医治手段。疼痛学综合了多学科的力量,开展联合作战,骨科、麻醉科、中医科、心身科都参与了疼痛科的发展。疼痛科学作为一个新兴的独立学科,正日益引起医生、患者和社会的关注。虞睿

## 产妇学几招防腰痛

女性因特殊的生理特点,腰部极易受伤,形成慢性腰痛。产妇的腰痛是女性在特定阶段发生的一种特殊腰痛。有两方面因素使产妇难以摆脱腰痛阴影。①产妇机体自身特定生理酿成的腰痛因素。产妇产后,机体的内分泌系统发生较大变化,使连接骨盆的韧带松弛,而且腰腹部肌肉也显得较为软弱无力。一旦有外力影响腰部活动,就会使腰、腹部肌肉难以适应,处于失衡状态,应对不当易导致腰痛。②产妇为照顾婴儿,经常忙忙碌碌,或换尿布,或喂奶,或洗澡,或将婴儿抱上放下,频频弯腰,在产后生理因素的基础上,极易致腰肌劳损,产生腰痛。

产妇预防腰痛的办法有以下几招:

(1)照顾婴儿量力而行,合理安排,避免腰部过度劳累。特别要适当控制弯腰动作的频率和力度。不要去搬挪桌子、床垫等较重的物品。暂免洗菜、洗衣、做饭和洗碗等弯腰频频的家务事。

(2)做锻炼腰肌、腹肌和强健下肢的运动操,以增强其肌力与肌张力,尽快保持腰部的平衡、协调与稳定,减少腰部劳损或受伤的机会。

(3)适当控制体重。有些产妇产后体重明显增加,使腰部负担仍然不轻,成为诱发腰痛的原因。产妇可适当节制饮食,适量活动,以控制或减轻体重,减少腰椎的负荷。产妇较胖时,腰部不要过度后伸,以免伤腰,引发腰痛。抱孩子要尽量采取减轻产妇产后腰部负荷的姿势,双膝先蹲下,降低重心,再抱孩子。

(4)不要过早穿高跟鞋。有的年轻产妇为了尽快重现孕产期前的青春风采,急于在产后不久即重新穿上了高跟鞋。因为高跟鞋使足跟升高,必然致腰部前凸后伸度加大,这无疑会增加腰椎间关节的应力而引发腰痛;尤其是抱孩子时,若是穿高跟鞋,则进一步使腰椎前凸,增加腰椎应力。待到腰背部和腹部肌力恢复到相当程度时,产妇可以考虑穿高跟鞋,但最好听取医生的意见。

李启芳(上海交通大学医学院附属第九人民医院疼痛科副主任医师) 本版图片 TP

## 护理不当会夺走高龄老人性命

老龄化社会催生养老市场,市场要紧跟老年人的需求走,那么,老年人向往的养老场所究竟什么样?东海老年护理医院院长李德夫认为,比敬老院多一个医疗功能,比医院多一个养老功能,医疗、护理、康复功能兼具的养老院目前看来最受老年人群欢迎。

十年来,医护专业人士在照顾老人方面积累了丰富的经验,李院长特别强调,老年人的健康长寿与基础护理的优劣有很大的关系。有一部分老年人最终夺去他们性命的不是原发病,而是由于护理知识缺乏、护理不当所导致的并发症。

养老院里的不少经验和体会也同样适用于居家养老的人群。李院长指出,适宜老年人休息的环境条件应该具备温暖、通风、幽静、采光良好等。老年人应选用硬床,以睡在床上床垫不下陷为好。床的高度应在膝盖下,与小腿长相当,过高过低都会使老人感到不便,增加摔倒的机会。

在家里,老年人也可以遵照晨晚间护理的规程安排起居。比如清晨醒来,先不急于起床,在床上静卧十几分钟,伸展四肢,活动指关节,进行“干洗脸”动作20-30次。这些动作使老年人适应从睡眠到觉醒过程的生



理变化。又如,老人自己刷牙、漱口、洗脸、梳头,也是十分有益的运动。也可以根据自身情况,参与适当的户外锻炼,散步、慢跑、做操和打拳等。晚上,有条件的老年人在睡前洗个盆浴,能使血管扩张,肌肉松弛,头部血液供应相对减少,利于入睡。对大多数身体不便或无盆浴条件的老年人,用温热水泡脚,对促进健康和睡眠也是十分有益的。老年人家庭备一个塑料桶,装一桶温热水,水至膝盖,临睡前泡上15-20分钟,能活动者最好用双手搓下肢,下肢的血管扩张、肌肉放松、周身血液循环加速,能解除疲劳。那种温热、松弛的感觉,能促进休息与睡眠。章葶

## 科学治疗 ED 才是“硬”道理

随着社会竞争加剧,生活压力增大,男性健康问题日益凸显。上海交通大学医学院附属第九人民医院泌尿外科王忠主任呼吁,男性健康不仅关乎男人自身的生活和事业发展,更会影响到伴侣,影响家庭幸福甚至社会和谐。

ED是一种较为普遍的男性疾病。大众对于ED存在认知误区:一些人认为这是不可避免的功能衰退现象并予以忽视,另一些人将其视为无可救药的男性宿命并因此错过最佳治疗机会,还有些人希望仅靠食补或者服用“补肾汤”等所谓神药来解决勃起功能障碍,结果事与愿违,人也变得越来越沮丧。

男性勃起功能障碍(ED)与血管内皮功能障碍紧密相关,二者均源于内皮细胞一氧化氮的释放和功能异常。也就是说,ED是全身血管病变的预警信号。ED在大多数情况下可以得到有效治疗。目前,国际上治疗ED的一线药物是磷酸二酯酶5抑制剂(PDE5)。其中,长效PDE5抑制剂除了帮助男性在性刺激下恢复正确勃起以外,更提供宽泛的时间自由度,有助于双方把握都有意愿的时机,

摆脱了因时间短促而不得不速战速决的尴尬。此外,国际上已成功上市的一种每日一次、小剂量服用长效PDE5抑制剂的治疗方案也即将与中国患者见面。王忠主任提醒,上述治疗方案各有特点,也因人而异,如何选择应当听取并遵守医生的专业判断和意见。

王忠主任介绍,除了药物以外,阴茎康复物理疗法也在临床广泛运用,如真空负压吸引治疗仪,这是一种应用物理原理治疗勃起功能障碍的仪器,其原理是利用负压套筒被动地引起阴茎充血,达到类似勃起的状态,随后用缩窄环使其保持勃起状态。

为了配合和巩固疗效,ED患者还需要调整饮食和作息习惯,做到戒烟限酒,饮食均衡,加强运动,保证休息,保持良好的身体状态。马兴彦

|科普活|动

10月26日上午9:00-11:30,市九人民医院泌尿外科在院内10号楼8楼演讲厅举行男性疾病科普宣教以及咨询活动,欢迎市民积极参加。

## 牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

# 牙周病:烂光牙齿危及心脏

进入秋季,气候干燥,不少人把牙龈出血、肿痛、口臭误认为“上火”,根本不当回事。殊不知,这些“小毛病”其实是危害口腔健康的“元凶”——牙周病的典型症状,如不及时就医,随着病情的加重,不仅会导致牙齿整排掉落,让人年纪轻轻就成无“齿”之徒,而且还会引发全身疾病,甚至传染给家人、子女,影响全家人的健康。

### 万亿细菌“烂”掉牙齿

多数人口腔中有2000亿个细菌,如不注意口腔卫生,大量的菌斑、牙石,可让细菌聚集与繁殖达1万亿个,这些细菌“疯狂”侵蚀人的牙龈、牙槽骨,最终让人的牙齿整排脱落。而牙周袋里的大量细菌还会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。且牙周细菌还能通过唾液传染,尤其在父母与小孩、配偶之间的传染几率极大,因此牙周病的防治关系到全家人的健康。

### 四种症状引起重视

生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。致病细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩引起的。

### 三类人是“高危人群”

研究表明,三类人是牙周病的“高危人群”。第一种为“烟民”,烟草燃烧的热和积聚的产物会使牙龈角化增加,促进牙龈炎和牙石量增多,诱发或加重牙周疾病。第二种是“孕妇”。怀孕后,女性体内雌、孕激素增多,免疫力改变,对细菌的抵抗力较弱,从而引发牙周疾病。牙周细菌还会导致早产。第三种为“压力人群”。这类人的工作、生活习惯往往不正常,更少从事体育锻炼,更易吸烟、酗酒而产生易怒、孤僻等负面情绪,从而产生强而持久的心理应激,超过机体的适应能力而致病。

### 系统治疗六大要素

牙周病的防治是集颌生理学、物理力学、咀嚼发音功能学、医学美容学于一体的系统理论,包含六大必备要素,首先,有保留价值且经过治疗的松动牙、残冠残根、龋病牙要获得固定,且稳定性要高。第二,缺失牙要获得补充,并和其他牙齿形成牢固的关联。第三,保护牙龈和牙槽骨的正常代谢。第四,治疗用材料须有良好生物相容性及牢固度和舒适度,可伴随终身。第五,治疗后需恢复正常的咀嚼功能和发音功能。第六,由正规医院专业医师操作。这六大要素是患者得到有效治疗的重要保证。此外,定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,也是防治牙周疾病的重要手段。文/靳勤芳

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

沪医广[2012]第12-14-C404号 有效期至2012年12月14日至2013年12月13日止

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035