

看不见摸不着的“疼痛”



慢性疼痛正逐渐受到人们的关注。除了内脏疼痛、骨关节疼痛、癌性疼痛等可观察、能触及的疼痛以外，还有一种看不见、摸不着的“疼痛”，即心因性疼痛，在诊断和治疗时需考虑在内，有时心理因素引起的疼痛是病痛缠绵的真正主谋。

人到中年的张女士两年来四处求诊，直至最近才明确了疼痛的病因并经治疗好转。到底是怎样的疼痛让张女士在如此漫长的时间里备受煎熬？

最初，张女士的疼痛仅限于背部及肩部，有紧绷感伴酸痛，两三个月后酸痛转移到右膝关节，继而全身多处疼痛。到医院多次检查，结果都是“未发现异常”。一个偶然的的机会在心身科找到了病因，疼痛居然与心理因素有关！经过三周的住院治疗，张女士的多处疼痛明显减轻。

原来，张女士在去年春节后由于工作变动休息在家，同时儿子远赴海外求学，空闲多了，生活的重心反而无处安置，与家人的矛盾逐渐显现。张女士的疼痛在这种情况下悄然出现。在进入心身科病房之前，她在多家综合性医院的疼痛科、麻醉科、骨科、康复科反复就诊，虽然发现一些慢性病变，但是无法解释病因，也缺乏有效的办法缓解。直

到接受了心身科的多维治疗方法，她的疼痛才逐渐减轻。

疼痛的发生与许多因素有关，包括神经递质变化、性格基础以及环境因素等，而张女士的治疗就是针对这几个维度展开，主要包括药物治疗和心理治疗。

首先张女士遵照医生的指示服用了抗抑郁药物。起初张女士还不能理解，自己明明没有抑郁症，为什么还要服用抗抑郁药呢？经医生解释，她才明白，原来慢性疼痛的产生与体内的某些神经递质如去甲肾上腺素(NE)和5-羟色胺(5-HT)浓度降低有关，目前临床上常用来治疗慢性疼痛的抗抑郁药有选择性5-羟色胺再摄取抑制剂(SSRI)和5-羟色胺和去甲肾上腺素再摄取抑制剂(SNRI)，它们可通过抑制突触间隙5-HT和NE的再摄取，从而提高突触间隙5-HT和NE的浓度，导致疼痛减轻并缓解。这个突触间隙如同一个仓库，既进货又出货，如果设一警卫阻止货物搬出，则仓库中的货物就会明显增多，货物就类似于神经递质，而这个警卫就是抗抑郁药。

心身科医生还给张女士进行了认知心理治疗。张女士自幼被父母视为掌上明珠，稍有不适，其母亲就极为紧张，长大后张女士对自己的身体不适也极为关注，比如每次疼痛时就出现自动式思想，如“我快要不行了”，因此反复求医，极度恐惧，严重影响了正常生活，生活质量明显降低。认知心理治

疗最重要的是，使病人一步步认识到自己的认知歪曲如过分夸大及任意推断，并促使其产生认知性的改变。

心身科的集体心理治疗是多维治疗方法的组成之一，也是张女士需要住院医治的原由。焦虑、烦恼、躯体不适感包括疼痛是人类普遍存在的心身现象，坦然地面对和接受，“顺应自然、为所当为”，在集体氛围中，充分调动集体成员间的互助性、暗示性和互动性而增进疗效。

针对张女士的背痛和肩痛主要以紧绷感为主，通过运用相关仪器设备，张女士学会了一套音乐放松技术，跟着音乐的节奏和语音提示，自己可以有意识地自我放松包括头部、颈部、背部、四肢等处的肌肉，这样出院以后就可以在疼痛发生时自我调节，自我放松。此外，张女士还每天参加生物反馈、脑功能反射等治疗，都有助于缓解疼痛，改善睡眠。

通过介绍张女士的治疗经过，我们知道，疼痛并非都是看得见、摸得着的，有些人的慢性疼痛反复检查仍难以找到病因的时候，一定要考虑心理社会因素，也许病根就在其中。**骆艳丽**(副主任医师) **陆峥**(科主任)(同济大学附属同济医院心身科)

冬令进补在即，请专家开具个性化的妇科膏方，既养颜又调治，正越来越受到广大女性的青睐。

女性以血为本，经、孕、产、乳各方面都易耗血伤气，临床以虚证为多，加上现代女性往往肩负职业发展、子女教育、老人赡养等多重责任，生理、心理双重疲惫，采用妇科膏方调治，确有必要也能见效。一般而言，妇科急症、病情变化大的病症不宜用膏方。

月经失调 月经的期、量改变大多由于脏腑功能失常，气血失调，导致冲任二脉损伤而产生。膏方可调理脏腑、调补气血，恢复冲任二脉满溢之功能，尤其是对卵巢早衰或闭经、经行腹痛等常可收到良好疗效。

带下病 妇人带下常由脾肾亏虚，带脉失约，或湿热蕴结下注导致。膏方既可补脾益肾，化湿止带，也可清热化痰，除湿止带。对迁延难愈，极易复发的慢性盆腔炎，膏方尤为显效。

胎产病 怀孕后一般不用膏方，但对脾肾不足之胎萎不长、胎漏等，也可用膏方调治。

产后病 妇人产后，亡血伤津，正气虚弱，极易感邪，常见产后腰腹身痛、产后体虚神疲乏力，以膏方调补，益气血，祛外邪，可使正气得复，邪气得除。

不孕症 不孕症的病因复杂，但总虚实两端，虚者脾肾不足、气血亏虚，实者气血瘀滞、冲任不畅，可通过膏方补其虚，祛其实，疏其络，创造良好的身体内环境，使易于受孕。

妇科癥瘕 妇科之子宫肌瘤、卵巢囊肿等癥瘕积聚大多虚实夹杂，迁延难愈，膏方攻补兼施，服用时间长，药效持久，是治疗癥瘕积聚的有效手段。

胡国华(上海中医药大学教授、上海市中医药学会妇科分会主任委员)

「科普」活动

11月18日下午1:30，在重庆南路308号(近建国中路)白玉兰剧场五楼，上海市传统医学工程协会特邀胡国华、周家乐、王文锦等20位沪上中医名家举办“上海名老中医膏方免费咨询”活动。欢迎有相关需求的读者参加。

皮疹提示药物起效？ 中医药援手靶向不良反应

随着肺癌分子生物学研究的发展，分子靶向药物已成为治疗晚期非小细胞肺癌(NSCLC)的选择之一，使肺癌患者“带瘤生存”成为可能。但是，患者在长期使用靶向疗法的过程中会出现不同程度的有别于化疗副作用的不良反应。中医药在这些不良反应的处理上独树一帜，同时不影响靶向药物的正常运用。

皮疹或许是肺癌患者最早也是最多出现的不良反应。有研究提示，靶向治疗药物出皮疹是药物有效的表现。临床医生也会以此作为判断疗效的依据之一。希望病人能够跟医生配合，采取积极措施，让治疗继续推进下去。一般在服用靶向药物7-10天后，患者的口唇、面颊、后背及臀部出现米粒大小的疱疹，甚至出现发炎、化脓及难以忍耐的瘙痒症状。皮疹严重者除了在患处涂抹氯霉素、洁霉素、百多邦等西药外，也可外用中成药炉甘石洗剂，或处方：苦参、赤芍、白芷、野菊花、金银花、紫花地丁各9克，以上药物水煎取液，以毛巾或纱布蘸取药液热敷患处，每日2-3次。

腹泻是使用靶向药物后位列第二的常见不良反应。腹泻程度不等，若出现较轻的腹泻则不需治疗，若腹泻较重，遵医嘱使用止泻药进行对症治疗。中医药治疗腹泻采用辨证论治，基本方参苓白术散，热毒重加马齿苋、败酱草；便血重加丹皮、地榆清热凉血；脾阳不足，阴寒偏胜，加用附子、干姜；久泻不止，证属中气下陷者，可合用补中益气汤。

少数病人在服用靶向药物后出现急性肺炎、间质性肺炎和肺损伤。主要症状是咳嗽、



胸痛、咳吐黄痰、气短、发热，严重时出现呼吸困难。中医治疗宜甘凉培土养阴，润肺清热。常用药物：沙参、玄参、麦冬、天冬、百合、川贝母、黄芩、桑皮、金荞麦、鱼腥草、七叶一枝花、白花蛇舌草、杏仁、桔梗等。出现咯血者，可酌加仙鹤草、白及、花蕊石、参三七。

与靶向药物在医生的指导下使用一样，出现不良反应也必须在医生指导下调整剂量，采取对应的处理。出现重度不良反应时，必须请专业医师紧急救治，避免严重后果。

方志红 (上海中医药大学附属市中医院肿瘤科副主任医师) 本版图片 IC

「科普」讲座

11月14日下午1:30，上海市中医医院肿瘤科在总院(芷江中路274号)门诊六楼第一教室，举行中医医院康爱讲堂科普讲座及咨询，主题为“中医药如何减轻肺癌靶向治疗的副作用”。欢迎患者及家属积极参与。

牙龈出血、口臭、牙齿松动是“危险信号” 别让牙周病落光牙齿危害全身

刷牙经常牙龈出血，口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发全身疾病。

病菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍，全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙，正所谓：“龋齿只会坏掉一颗牙，而牙周病会导致一排牙齿脱落”。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容颜、心理等造成严重伤害，更会影响心脏、肺、肾等重要脏器功能，牙周袋里的大量细菌会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为使

用中草药牙膏、洗牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口剂等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至偏方则更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

牙龈出血、口臭千万别大意

要确保身体健康，绝不能对牙周病掉以轻心。牙周病的防治关键要早发现早治疗。但是由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期和加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血(牙刷或食物上有血迹)；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松度、咬物无力、牙龈暴露；有口臭，轻压牙龈有脓溢出；部分齿列的密合度改变。一旦发现这种现象就应立刻前往医院检查治疗。另外，平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯，更应定期为牙齿做“体检”，并每半年去医院洗一次牙，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。(文/辛勤)

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【2011】第12-25-C394号有效期：自2011年12月25日至2012年12月24日止

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-52300035