



伤不起的慢性疼痛

撰文 孔文珺

让我们先来看一个来自全国疼痛学会议上的一个数据：

1. 我国患有疼痛疾病的人数占总病种的10%~15%，慢性疼痛的发病率仅次于感冒；
2. 成年人中有30%患有慢性疼痛；
3. 我国至少有1亿疼痛患者，老年人的疼痛发病率在50%以上。

如果你还不能很好地理解这些抽象的数字，就看看你身边的亲人、朋友和同学，你就会发现各种各样的慢性疼痛正在影响着我们的生活。或许你就是这些患者中的一位，那么被慢性疼痛折磨的你了解究竟什么是慢性疼痛吗？

慢性疼痛是指持续一个月以上（以前为三个月或半年）的疼痛，不过大多数医生认为，持续超过6个月的疼痛为慢性疼痛。这类疼痛常常在一定的期间（数月甚至数年）内反复发作或者时轻时重，迁延不愈。由于它的频繁发威会使人出现睡眠紊乱、食欲缺乏、精神崩溃甚至人格扭曲等后果，致使不少病人因无法忍受长期的疼痛折磨而选择自杀，因此说它为“不死的癌症”一点都不过分。急性疼痛是疾病的一种症状，而慢性疼痛本身就是一种病。1930年法国外科医生雷内·勒里什首先认为慢性疼痛就是一种疾病状态。其临床变现更加复杂和多样化，一般的治疗方

法和药物不能有效缓解疼痛或完全控制疼痛。

引起慢性疼痛的原因很多，除了生理性疾病外，还会因为不良习惯、情绪等。

大概能将其分为三种。

a 神经性疼痛：当你外周神经或者中枢神经系统出现疾病或受损伤时，直接引发神经性疼痛，这类疼痛治疗比较困难。

b 心理学疼痛：疼痛由情绪或者心理障碍所致，没有明确的生理性疾病或损伤原因，你平时的焦虑、紧张、抑郁等情绪以及心理压力和心理障碍会诱发和加重疼痛，这类疼痛可以通过心理治疗达到缓解。

c 不确定性疼痛：这类疼痛

无法找出引起疼痛的真正原因（生理和心理原因），任何的化验检查或者心理测试都无法确定疼痛的原因所在，治疗这类疼痛是相当的困难。

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。而及早控制疼痛，至少可以延缓这一过程的发展。另一方面，对于患者而言，慢性疼痛也不仅仅是一种痛苦的感觉体验。调查研究显示，慢性疼痛可以严重影响躯体和社会功能，使患者无法参与正常的生活和社交活动。

随着现代工作、生活节奏的日益加快和老龄化社会的到来，慢性疼痛的发病率越来越高。全球最普遍的慢性疼痛包括头痛、背痛、关节痛、脊椎痛以及腰痛等。这些慢性疼痛的病人，有很多都长期依赖镇痛药，而镇痛药也是我国应用最为广泛、最为普遍的处方药。在美国，超过8000万人有慢性疼痛，每年有超过900亿美元花费在这些慢性疼痛病人的医药费用、法律诉讼、失业及残疾救济等方面，慢性疼痛已成为美国一个严重的医疗和社会问题。

“疼痛是人类的第五大生命体征”这句话早在20世纪70年代就已被提出，随着现代医疗技术日益发达，疼痛也越来越被受到重视。■

（责编 桑新华）

慢性疼痛和急性疼痛的特征

急性疼痛	慢性疼痛
最近发作	发作很久
为原发性受伤或疾病的征象	没有原发疾病或受伤的征象
特殊性与局部性	非特殊性与全身性
严重度与疾病进展有关	严重度超出受伤或生病期
对药物治疗反应良好	对药物治疗反应不佳
需要的药物剂量越来越少	需要的药物剂量越来越多
随着愈合的过程，疼痛降低	痊愈过程中，疼痛仍然存在
痛苦逐渐减少	痛苦逐渐增强

表格来源：《激活自身潜力 自我催眠术——帮你减轻慢性疼痛》