

# 疼痛也是疾病 专家提示不要“硬扛”

新华社记者 徐鹏航

从腰痛、颈椎痛,到带状疱疹灼烧般的神经痛,再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛,影响着许多患者的生活质量和身心健康。

每年十月第三个周一所在周是中国镇痛周,在此间召开的学术会议上,记者采访了相关专家。

## 影响生活质量的第三大健康问题

对于疼痛,有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为,疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“持续疼痛本身也是一种疾病。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍,疼痛分为急性疼痛和慢性疼痛,3个月以上的持续性或反复发作的疼痛即为慢性疼痛。

他表示,一方面,疼痛可能是身体的“预警信号”,暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面,疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍,还会导致各系统功能失调、免疫力低下,降低患者生活质量。

“忍一忍”疼痛是否会减轻?恰恰相反。北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍,慢性疼痛的长期存在不仅

持续影响患者的日常生活,而且会引发中枢敏化和外周敏化,导致身体“越来越怕疼”。例如,一个慢性疼痛患者可能会发现,原本不会引起不适的压力或摩擦现在却变得异常痛苦。

专家提示,疼痛不要忍,出现急性或慢性疼痛,都要及时就医,排查躯体疾病,并用专业手段缓解疼痛。

### 减少疼痛需科学治疗

随着医学研究的发展,新理念、新技术不断涌现,针对许多疼痛问题,已经有药物治疗、物理治疗、微创介入治疗等多种手段。

“疼痛微创介入治疗以其创伤小、效果好且安全性高等特点,已广泛用于慢性肌肉骨骼疼痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等疾病的治疗。”李水清说,药物等保守治疗无效或无法耐受药物不良反应的患者,可选择此方法治疗。

越来越多的临床研究证明,把疼痛管理好,患者的治疗效果也会更好。“以膝骨关节痛为例,在治疗过程中,缓解疼痛能够改善患者的运动、睡眠、消化、心肺功能等,对疾病本身的好转也有很大促进作用。”樊碧发说。

对于会带来剧烈神经痛的带状疱



认知误区

新华社发 朱慧卿 作

疹,目前已有关于带状疱疹的疫苗可以进行预防。“带状疱疹是一种复发性疾病,当出现免疫力低下、过度劳累等情况时,体内潜伏的病毒就会导致疾病发作。”樊碧发建议,50岁以上人群应积极接种带状疱疹疫苗。

### 让疼痛管理更可及

面对众多患者的需求,当前,全国已有超3000家医院设立了疼痛科。然而,让疼痛管理更可及,仍然面临挑战。

“我国疼痛医疗资源存在结构性矛盾,基层医疗机构在专科医师、诊疗设备配备等方面有较大差距。”中国科学院院士韩济生说,破解这些难题,需要推动优质疼痛医疗资源扩容下沉。

中国中西医结合学会疼痛学专业委员会主任委员熊东林表示,县域疼痛科要走中西医结合的路径,针灸、贴敷等中医技法设备简单、费用低廉,与西

医结合能够更好服务基层群众。

当下,多方力量正在行动。国家卫生健康委开展疼痛综合管理试点工作,规范疼痛综合管理流程,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平;中日友好医院疼痛科打造“全国疼痛规范化诊疗培训平台”,已累计培训基层医师超3万人次;《针对慢性疼痛的客观量化评估体系》等发布,让疼痛管理进一步标准化……

“加强慢性疼痛的全程管理,是从以疾病为中心转向以患者为中心的重要内容。”樊碧发说,让更多人得到规范的疼痛治疗,不仅是医学问题,更关乎民生福祉。

多位专家建议,要进一步构建以疼痛科为主的慢性疼痛多学科诊疗平台,加强基层学科建设,让疼痛患者在家门口就能享受到规范、有效、便捷的诊疗服务。

新华社电

交通银行 山西省分行 SHANXI BRANCH

广告

## 存定期 到交行

### 交通银行定期存款

1万元(含)起

1.00% 三个月 年利率	1.20% 六个月 年利率	1.30% 一年期 年利率	1.40% 两年期 年利率
------------------	------------------	------------------	------------------

三年期

1.65% 5万元(含)起 年利率	1.75% 新资专享 10万元(含)起 年利率
----------------------	----------------------------

风险提示:以上存款产品币种为人民币。可通过交通银行柜面及电子渠道办理。新资专享指办理日起七日内转入的新进资金客户,需联系客户经理预约。储蓄存款利率如遇央行基准利率或交行定价调整,请以存入日/转存日的交行实际年利率为准。如提前支取,按支取日交行挂牌活期利率计息。定期存款需人工调整利率,请联系交通银行山西省分行各营业网点或咨询95559。

## 新研究揭示肠道“休眠”噬菌体被“唤醒”的机制

新华社记者 徐海静

一项国际研究最新发现,人体肠道细菌内一些“休眠”噬菌体,会在肠道细胞代谢物刺激下被“唤醒”。这一发现可能为利用噬菌体重塑肠道微生物群落、改善肠道健康以及开发微生物疗法治疗肠道疾病提供新思路。

噬菌体是感染细菌和真菌等微生物的病毒的总称,因为必须在活菌内寄生,所以它们通常在肠道等微生物群落丰富的地方存在。人类肠道中噬菌体多样性极其丰富,然而由于缺乏可培养的分离株用于实验验证,人们对噬菌体与人类宿主之间的相互作用知之甚少。

澳大利亚的研究人员从澳大利亚微生物培养库收集了252种从人体微

生物群落中分离出来的细菌菌株,在实验室使用专业的缺氧厌氧箱进行大规模培养,然后用10种不同的化合物、食物和条件对它们进行处理测试。

研究人员发现,大多数噬菌体在自然状态下保持休眠,只有少数在实验条件下会被激活。然而,当这些噬菌体暴露于人类肠道细胞产生的化合物时,活化率显著提升。

利用基因编辑技术,研究人员进一步发现,病毒基因中的一些特定突变可阻止其活化,使得部分肠道噬菌体进入永久休眠。这一发现可为未来通过调控肠道微生物群落改善健康的治疗策略提供参考。

据新华社

## 从多种植物中提取抗炎抗衰老新成分

新华社记者 朱昊晨 徐谦

芬兰国家技术研究中心联合欧洲多国科研机构和企业,在一项最新科研项目中发现多种具有抗炎和抗衰老功效的植物基新成分,为可持续护肤品开发提供新方向。

项目团队筛选了100多种植物提取物,评估其对20种与皮肤炎症和衰老相关的生物标志物的影响,最终确定约25种具有开发潜力的候选成分。这些成分可来源于温室中培育的植物,培养的植物细胞与组织,或经“变废为宝”再利用的农业副产物,兼具功效性与环境可持续性。

在发现的多种活性物质中,最引人注目的是丹麦岩荠的细胞培养物

提取物,其具有显著的抗炎、抗衰老和抗菌活性;黄灯笼椒细胞培养物提取物能有效对抗有害皮肤细菌,甚至对超级细菌“耐甲氧西林金黄色葡萄球菌”也有抑制作用,并在无皮肤刺激性的情况下展现出强抗衰老活性;罗勒毛状根提取物则显示出抗胶原酶和抗透明质酸酶活性,有助于延缓皮肤老化、维持水分平衡。

项目团队表示,相关研究成果为新一代绿色可持续化妆品成分研发开辟了道路。目前,他们正探索商业模式与合作机制,推动相关植物基成分尽快进入市场应用阶段。

据新华社