疼痛也是病，千万别强忍

以微创技术阻断痛觉传导能对部分疼痛起到标本兼治的作用

名医出诊

□ 本报记者 杨明洁

受访专家：
无锡市人民医院疼痛科主任助理、副主任医师 孙含哲

没有人没经历过疼痛，但并不是人人都了解疼痛。从2004年起，国际疼痛研究学会将10月11日确定为“世界镇痛日”，随后，中华疼痛学会积极响应，将10月的第3周定为“中国镇痛周”。连日来，锡城各家医院举行义诊和咨询宣传活动，让广大市民了解疼痛、认识疼痛，重视疼痛。专家指出，疼痛其实是一种疾病，如果不及时诊治，急痛会变成慢痛，短痛会变成长痛。

误区一 疼痛不是病，忍忍就好了

实际上，多数慢性疼痛不能仅仅看成是一种症状。世界卫生组织指出，除呼吸、脉搏、体温、血压外，疼痛是人类第五大主要生命指征，具有重要的生物学意义。持续3个月以上、难以治疗的慢性痛，对于身心健康和生活质量会起到破坏作用，这样的“痛”就是“病”。

专家表示，有些疼痛本身就是疾病，比如带状疱疹后遗痛、三叉神经痛等，不积极治疗的话，会严重影响到生活质量。而且疼痛时间过长，会产生中枢敏化，一旦大脑有了疼痛记忆，治疗起来会更加困难。

误区二 “是药三分毒”，宁愿忍痛也不吃药

在实际生活中，很多痛真心难忍。媒体曾经报道过产妇因忍不了分娩痛而跳楼的悲剧，还有些癌痛、三叉神经痛等，疼痛指数达到10级。

采访中发现，患者不愿吃药，主要是因为担心镇痛药或麻醉药会影响健康或成瘾。对此，孙含哲表示，镇痛治疗的目的是缓解疼痛、改善功能、提高生活质量。对于疼痛患者来说，及时、按时用镇痛药才更安全有效，“科学、合理、规范使用药物，不仅发生精神依赖的危险性很低，而且身体复原的速度也会更快。”

临床上还有一些患者不愿意打封闭治疗疼痛，孙含哲解释，打封闭使用的激素类药物是常用的抗炎药物，小剂量、短时间规范使用，不会对人体造成伤害，他建议打封闭一年不超过5次。

误区三 治疗疼痛，吃吃药、打打针就行了

治疗疼痛有哪些手段？不少人认为吃吃药、打打针就行了，其实现在有独特的微创技术。孙含哲说，目前疼痛科多采用微创介入技术来治疗各种疼痛，对出了问题的神经进行营养、解压、调理、刺激甚至毁损等治疗，从而达到消炎、镇痛，阻断痛觉传导，改善神经功能的目的，对部分疼痛疾病起到标本兼治的作用。

如三叉神经痛，用一根细针从背部穿刺进入，采用神经阻滞技术，在CT引导下找到植物神经功能紊乱的交感神经，然后进行阻断。治疗带状疱疹后遗痛，也能通过微创的低温脉冲射频技术，促进神经的修复。甚至对于胰腺癌、肝癌、胃癌、胆管癌等上腹部的癌症产生的癌痛，通过微创技术进行神经阻滞，也能起到较好的效果。

帕金森病治疗有了“慢门诊”

范老伯今年75岁，是名老工程师，患帕金森病8年，一直服用美多巴和息宁控制病情。去年他的嘴唇莫名出现了抖动，而且流口水很严重，两天下来，他因流口水用掉的餐巾纸竟能装满一垃圾桶。

之前在单位时，范老伯受人尊敬，如今因为嘴唇抖动和流口水，这让作为高级知识分子的范老伯心理落差很大，平常也不愿意出门了。半年下来，以前能走动的范老伯居然坐上了轮椅。

无锡易可中医医院帕金森病慢门诊主任华晓庆说，由于长期服用美多巴，部分帕金森病患者会出现像范老伯这样“嘴唇抖动”“手舞足蹈”等异动症，这是帕金森病治疗上不可回避的一个现实问题，不服用相关药物无法控制症状，而服用药物，过了“蜜月期”后异动症又无法控制，这种异动症目前无药可治。如何减少美多巴用量，让自身多巴胺的分泌多一些，这让很多临床医生束手无策。

无锡易可中医医院帕金森病慢门诊由上海曙光医院神经内科魏江磊教授领衔，他率先提出了帕金森病的脏腑辩证理论，形成了针对帕金森病不同阶段、不同症型的综合治疗体系——帕金森病定向干预疗法。经临床试验，采用这种方法可以降低患者美多巴用量的16.29%，该成果荣获了上海市科学技术进步三等奖。

除此之外，该门诊还倡导让帕金森病患者“多分泌一点自己的多巴胺”。华晓庆解释，用进废退，一味地补充多巴胺，会逐渐让患者自身的多巴胺分泌功能退化，从而加快病情的发展。同时，帕金森病慢门诊对帕金森病患者的非运动症状，如流口水、便秘、夜尿多等常见问题也极为关注。

在这里，很多像范老伯一样的病友，都加入了病友俱乐部，每周集体做康复，聚在一起唱歌、参加棋牌活动。通过这些活动设置，将精细动作训练融入到娱乐之中，大家不仅很愉快，也有效地控制了病情发展。（李俊）

示范保健操

日前，无锡市同仁康复医院康复医师来到新吴区企业海天机械有限公司普及腰椎间盘突出自我保健康复相关知识。图为康复治疗师带两名员工示范保健操。（钦嫣 摄）

防治关节炎得从年轻时开始保养

20岁起关节就开始退化

日前，一名患骨性关节炎的中年男子在市第二中医医院骨伤科接受了关节镜手术，恢复了关节功能。近日，该院骨伤科主任助理周敏介绍，20岁起关节就开始退化，市民要及早重视关节的保养及关节疾病的防治。

“关节炎被称之为世界第一大致残慢性病，共有100多种类型，其中骨性关节炎是最常见的一种。”周敏介绍，骨性关节炎俗称骨刺。这名男子近一个月来反复膝关节疼痛，X线显示关节间隙变窄，软骨下骨硬化或囊性变，关节端骨赘形成，有小于15分钟的晨僵，活动时有骨擦感，磁共振显示膝关节退行性变，半月板损伤。医生认为符合关节镜手术的指征，仅在膝关节开一个直径0.5厘米的微小切口，术后第二天就能走路，膝部也没有手术疤痕。

“骨性关节炎虽然是老年病，以55岁以上的老人最为多发，但是关节20岁以后就开始退化，因此要重视保养！”周敏介绍，现在肥胖低龄化，使得人因膝盖承受重力较大，关节磨损厉害，发病率较高。有些人注重运动，但是长时间跑、跳、蹲也使关节很受伤。近年来，中医药治疗骨性关节炎已形成以药物治疗为主，物理治疗、功能锻炼等多种方法相结合的综合治疗体系。对于病情较重、具有相应适应证的患者，可以选择关节镜清理、截骨、软骨移植。如果关节破坏严重，只得接受人工关节置换等治疗。平时市民对骨性关节炎要早预防、早诊断、早治疗，体重超标的要减肥，以减少关节负荷，在非负重情况下屈伸活动，保持关节最大活动度。（晨曦）

95岁老奶奶做完乳腺癌手术出院了

女性绝经后仍不能忽视乳腺癌筛查

日前，95岁的余奶奶在江大附院（原无锡四院）甲乳外科成功接受了乳腺癌根治术，成为该院接受乳腺癌手术年龄最大的患者。该院甲乳外科副主任吕庆介绍，乳腺癌发病的高峰年龄大多在45–60岁之间，但女性绝经后仍应警惕乳腺癌。

九旬高龄的余奶奶数月前查出右乳有肿块，有小鸡蛋大小，已从乳头冒出，需要立即手术。考虑到老人身体基础情况良好，且有长命百岁的愿望。在家属大力支持和老人全力配合下，医生为其成功实施了乳腺癌根治术，老人不久就顺利出院了。

吕庆表示，随着我国人口老龄化以及乳腺癌普查工作的开展，老年乳腺癌发病率随之增加。今年以来，该院甲乳外科已经收治年龄大于80岁的乳腺癌患者20余人，绝大多数接受了手术治疗并顺利出院，个别还接受了化疗。但还有很多高龄患者到医院就诊时已肿块较大，甚至已侵犯皮肤，错失了治疗的最佳时机。究其原因，可能与高龄患者乳腺癌临床上常表现为无痛性肿块，肿瘤生长较缓慢、不影响正常生活，老人又怕麻烦子女、就诊意识不强等因素有关。另外，高龄女性参与乳腺癌普查较少，也可能是高龄乳腺癌患者就诊晚及病期晚的重要原因。

对此，吕庆特别提醒，平时应提高对高龄乳腺癌的认识，重视普查工作，做到早发现、早诊断，并在遵循医学原则前提下，根据患者情况和肿瘤特性等，采用个体化治疗方案，做到既不影响其预期寿命，又不过多增加老年患者痛苦。应坚持以手术为主的综合治疗，以提高高龄乳腺癌患者的疗效及生存质量。绝经后妇女慎用保健品，提倡低脂肪、高纤维素膳食结构，饮食清淡，多食大豆制品、新鲜蔬菜、水果，坚持锻炼身体、戒烟限酒、控制体重，定期参加乳腺癌筛查，做好乳腺癌的预防和早诊早治。（卫文）

痛风是吃出来的毛病，不吃就能降尿酸？
只有百叶、豆腐等豆制品含嘌呤高？
运动越多越利排出尿酸？

医生澄清对痛风三大误解

随着市民生活水平的提高，继高血压、高血糖、高血脂这“三高”后，又出现了“第四高”——高尿酸，高尿酸最严重的危害就是导致痛风发作和肾脏损害。无锡市二院风湿免疫科主任医师任天丽介绍，目前，痛风和高尿酸血症患者越来越多，且呈现年轻化趋势，患者中甚至出现了初中生、小学生。而关于痛风的种种误区，让很多病人走了弯路。

食物对尿酸的影响占比仅20%–30%

尿酸大部分是嘌呤的代谢终产物，通过肾脏可将多余的尿酸排出体外，以此来维持血中尿酸的平衡。因此食入富含嘌呤的食物，正常情况下是不会影响总的尿酸水平的，如果合成和排泄异常，则会使血中尿酸水平高于正常。如果空腹尿酸水平高于420微摩尔每升，即为高尿酸血症。值得注意的是，高尿酸血症往往没有症状，并非每个患者都会发作痛风，因此不少人对于这种疾病不以为然。实际上，长期尿酸超标，不仅会诱发痛风，还会损害肾脏，有的甚至发展到肾衰、尿毒症。因此，如果体检尿酸超过600微摩尔每升，或者有过一次及以上的关节急性炎症发作，或者有高尿酸加泌尿系统结石，就要开始治疗。

有些人认为，既然痛风是吃出来的，只要控制饮食就可以控制疾病。但单纯严格低嘌呤饮食或素食主义，并不足以控制尿酸。因为人体内，通过食物吃进去的嘌呤仅占20%–30%，70%以上的因素还是人体对嘌呤的合成及排泄出了问题。简单地说，只靠饮食来控制，仅能使尿酸水平减少20%–30%，对改善高尿酸血症的作用是有限的。

奶茶果汁、黄酒高汤才是痛风患者的大忌

在人们印象中，豆制品是高嘌呤食物，是痛风患者的大忌。其实无锡人喜好的百叶、豆腐属于低嘌呤食物。专家提醒，倒是一些高糖分食物，如奶茶、果汁等虽然没有较高的嘌呤，但在果糖代谢的过程中会产生大量的尿酸，同样会诱发痛风的发作。痛风患者如今年轻化，很大一部分原因就是奶茶喝多了。其次是酒类，人们都知道啤酒加海鲜能诱发痛风，但其实无锡人爱喝的黄酒比啤酒更容易导致尿酸增高。随着秋冬季节的来临，火锅吃得多了，肉汤、骨头汤也喝得多了，火锅汤等高汤会让体内产生很多嘌呤。当然，也别以为只有肉类才是高嘌呤食物，部分植物性食物如莴笋、香椿、芦笋、香菇、豆苗等嘌呤含量也比较高，如果代谢功能不好，经常食用也可引起高尿酸血症。还有些人认为尿酸是酸，多吃碱性食物就能酸碱中和，因此花大价钱购买苏打水，吃苏打饼干。其实大量摄入碱性食品，不光对疾病治疗没有帮助，反而会损害身体健康。

短期内的剧烈运动反而会诱发痛风

很多人坚信运动可以促进尿酸的排泄，有利于疾病的恢复，但要注意，运动锻炼提倡合理、适度、持久，避免冲动、盲动、一时痛快。短期内的剧烈运动，例如打球、跑步、爬山、长途步行等，可使痛风患者出汗增加，血容量、肾血流量减少，尿酸、肌酸等排泄减少，可暂时升高血尿酸，诱发痛风。因此，在无痛风表现症状的时期，可以进行低强度、有节奏和持续长的有氧运动，如散步、快步走、骑自行车、做广播体操及游泳等，每次30分钟，每周3–5次，循序渐进、持之以恒，以促进身体机能的代谢和恢复。（张纪红）

医卫短波

●10月13日，由无锡市康复医学会康复治疗专委会主办，无锡市惠山区康复医院承办，江阴市马镇卫生院协办的膝关节功能康复学习班在惠山区康复医院顺利举办。学习班邀请了江苏省人民医院等医院的多名康复专家，就膝关节功能障碍康复治疗的最新进展和未来发展方向进行授课指导。来自海南、南京、常州、扬州、无锡等地多家医疗机构的百余名学员学习交流。（沈雁飞）

日前，无锡市精神卫生中心与无锡市梅里中学开展院校合作，在梅里中学设立“无锡市精神卫生中心心理健康基地”，为全校2500余名师生构建一片心灵的绿洲。（经纬 摄）

近日，锡山区中医院的医务人员深入红豆集团开展义诊，同时为他们讲解科学养生知识。（朱敏杰 摄）

广告
山里人 卖的就是山里货
来自安徽大别山椴木灵芝孢子粉、孢子油、有机硒等
品尝正宗大别山灵芝，你会吃出大山的味道，你健康我开心。
一个批发灵芝系列等农产品的小店
市场上孢子粉多如牛毛，为了你和家人生命健康安全，谨慎购买！打铁必须自身硬。小店不免费赠送、不打电话回访。记住：所有活动都会增加你的购买成本。你想要的产品价位、规格、包装、小店都有。
小店利薄 请不要还价 货比三家不吃亏
批发零售，薄利多销：椴木孢子粉1000元/斤，买3斤送1斤。纯孢子油2000元/100粒/瓶，每粒0.5克，买10瓶送2瓶，混合孢子油1200元/瓶，买10瓶送10瓶。有机硒：每片含100微克，1500元/6瓶，可食用一年。
无锡总店：崇宁路17号4楼（无锡市检察院西隔壁）电话：82700029 13093041150
三院专卖店：春申路供电局后面荷花里顾桥旁 电话：15152258250
洛社代卖：洛社天奇B座72号701室 电话：13606191050
向阳苑电话：13915331803 体育中心电话：13921281187 坊前代卖电话：13771473550