

**巴州疾控中心（卫生监督所）**

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



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。

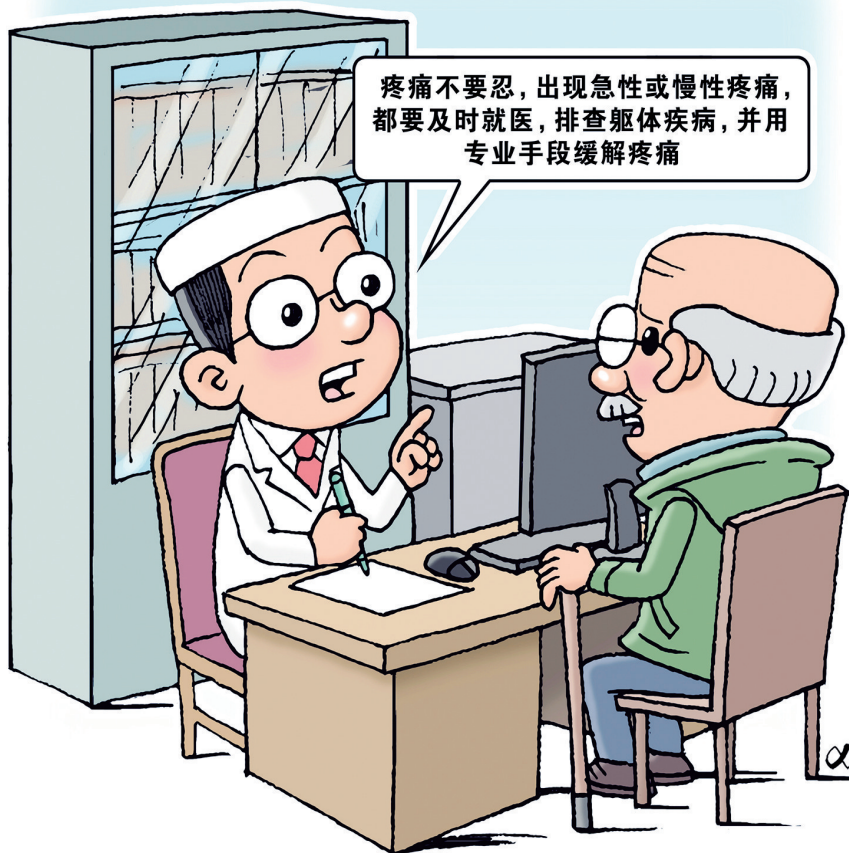
他表示，一方面，疼痛可能是身体的“预警信号”，暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面，疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍，还会导致各系统功能失调、免疫力低下，降低患者生活质量。

“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、



新华社发(徐骏作)

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疹，目前已有疫苗可以进行预防。“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。（据新华社）

深秋嗓子总有异物感？

医生提醒小心扁桃体结石

深秋时节，气候干燥，不少人总感觉咽部有异物，咳不出又咽不下，往往误以为是秋燥或咽炎所致。医生提醒，若异物感反复出现且伴随口臭，需警惕可能患有扁桃体结石，应及时就诊。

“扁桃体结石并非真正的‘结石’，而是扁桃体隐窝内堆积的钙化团块。”宁夏医科大学总医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师高小伟说，扁桃体表面并不光滑，而是有许多深浅不一的隐窝，正常情况下，隐窝会排出脱落的上皮细胞、细菌代谢产物、食物残渣等；若隐窝较深、狭窄，或因慢性炎症（如慢性扁桃体炎）导致黏稠分泌物排出不畅，这些物质就会长期堆积在隐窝内，逐渐脱水、浓缩、钙化，最终形成质地较硬的“结石”。

除了典型的咽部异物感，扁桃体结石还伴随口臭，刷牙漱口也难以缓解。一些患者还会出现轻微咽痛、反射性咳

嗽，少数人咳嗽时会带出细小的白色或黄色颗粒。

扁桃体结石可能进一步引发身体炎症。医生提醒，扁桃体结石会导致局部细菌大量滋生，引发扁桃体急性炎症，严重时还会形成扁桃体脓肿。若脓肿突破扁桃体进入周围组织间隙，会引发颈部组织间隙脓肿，出现发热、咽部剧痛、吞咽困难甚至呼吸困难等症状。

“扁桃体结石无恶变风险，无需过度紧张。”高小伟说，无症状者需保持口腔卫生，早晚刷牙后用温盐水漱口；减少辛辣刺激饮食，多喝温水保持咽喉湿润。若持续有异物感以及明显口臭，切勿用牙签等尖锐物品自行抠取，以免划伤黏膜引发感染，应及时就医。医生通过专业工具取出或冲洗，反复发作者可由医生评估后考虑手术治疗。

（据新华社）

·健康新知·

新研究揭示生育哺乳降低乳腺癌风险的机制

生育和哺乳可以降低妇女罹患乳腺癌的风险，过去普遍认为与怀孕相关的激素变化是主要因素，但澳大利亚一项新研究发现，乳腺组织内的免疫变化才是关键。这一研究成果可能为乳腺癌防治带来全新思路。

澳大利亚彼得·麦卡勒姆癌症中心教授谢琳·洛伊领导的这项研究发现，母乳喂养对妇女的免疫系统会有持续的影响，曾经哺乳过的女性在分娩后的几十年里，乳腺组织中仍然存在更多CD8+T细胞。这种特殊免疫细胞就像乳腺组织内的“保镖”，随时准备攻击可能癌变的异常细胞。

研究认为，这种保护作用可能是在进化过程中形成的，用来

在产后脆弱期保护母亲，但如今它也能降低乳腺癌风险，尤其是侵袭性更强的三阴性乳腺癌。

洛伊在新闻公报中解释说，完成怀孕、哺乳和乳腺恢复的完整周期，会使这些T细胞在乳腺组织中积聚。临床前实验证实了其保护作用。当引入乳腺癌细胞时，具有完整生育史的实验模型能显著延缓或抑制肿瘤生长，但前提是T细胞必须存在。

洛伊说：“通过研究逾千名乳腺癌患者数据，我们发现母乳喂养者的肿瘤组织中保护性T细胞数量更多，且部分患者群体确诊乳腺癌后的生存时间更长。”

这一研究结果已发表在英国《自然》杂志上。（据新华社）