



哪些疼痛要看疼痛科

□本报记者 廖淞荷

“不吃药根本扛不住,可吃了药又头晕、伤肝肾……”陈老伯(化名)回忆起被三叉神经痛折磨的二十年,仍心有余悸,他说那种痛像电击一样,喝水、吃饭、说话都可能触发。多年来,他随身携带药盒,疼痛已成为生活的阴影。

直到他前往厦门医学院附

属海沧医院,找到疼痛科副主任陆辉主任医师,后者为他实施了三叉神经射频调控术,剧痛终于消失了。

陈老伯却因“不习惯”无痛状态,执意要医生开药才肯出院,经妻子和医生反复劝说后,他才相信“以后真的不会再疼痛了”。

“慢性疼痛不只损伤身体,更会重塑人的神经记忆。”陆辉感慨道。他透露,类似陈老伯的病例在疼痛科屡见不鲜:许多患者将疱疹后神经痛、顽固性颈肩腰腿痛当作“老年病”硬扛,或依赖副作用大的药物,最终导致疼痛慢性化、复杂化。

哪些疼痛必须看疼痛科?

它与骨科、康复科有何区别?7月9日,厦门医学院附属海沧医院疼痛科的三位专家——副主任陆辉主任医师、罗宁副主任医师、苏保童住院医师,受邀做客福建卫生报《大医生开讲·厦门名医名科直播间》,带来权威解答。

截至目前,多平台直播观看量超58万人次。

01 疼痛科?骨科?康复科? 挂号该选哪个科室

罗宁介绍,康复科主攻针灸、理疗等保守疗法;骨科专注急性创伤、骨折、关节置换等;疼痛科的核心在于“神经调控”,专治三类“疑难痛”:一是不明原因的慢性痛;二是常规治疗无效的顽固痛;三是神经病理性疼痛。此外,颈肩腰腿痛若伴随神经卡压症状(如手麻、夜间剧痛),也需疼痛科介入。



肢麻木、无力等症状,需判断神经卡压程度,肌力正常可选择保守治疗,若肌力变化大,建议局部微创治疗。

苏保童还提到,女生经期前后腰部疼痛可能与腰椎问题、经期前后气血淤滞、宫腔息肉或子宫附件病变等有关,建议先检查排除腰椎问题,经期前后可服用消炎止痛药物,注意保暖,适当服用温热滋补类药物,必要时咨询妇科医生。

02 肩颈腰痛等疾病为何年轻化



陆辉

“现在20岁~40岁的年轻人,颈肩腰腿痛和老年人一样常见。”罗宁指出,疼痛年轻化的背后,藏着这些“隐形杀手”:

“低头族”的颈椎危机:看手机时脖子前倾,颈椎承受的压力是直立时的几倍,久而久之造成颈椎变直、肌肉紧张,甚至压迫神经;

“葛优躺”伤腰:窝在沙发里看似舒服,其实腰椎处于弯曲状态,椎间盘压力骤增,容易引发腰肌劳损、椎间盘突出;

高跟鞋+单肩包,伤肩又伤膝:穿高跟鞋走路时膝盖受力不均,单肩包太重会导致肩膀一高一低,诱发肩颈歪斜和疼痛。

03 中医特色疗法精准止痛

“中医对疼痛的认识包括:‘不通则痛’,经络淤阻,气血就无法正常运行;‘不荣则痛’,肌

肉骨骼软组织无法得到血液滋润、营养。”苏保童介绍,厦门医学院附属海沧医院的中医特色疗法有:针灸(缓解肌肉紧张,改善局部血液循环)、艾灸(通过热辐射效应改善软组织肿胀,消除



罗宁

局部炎症)、热奄包治疗(缓解局部肿胀,刺激机体分泌内啡肽减轻疼痛感受),还有火龙罐、刮痧疗法以及中药沐足等。

有网友表示自己喜欢中医按摩,但按完后反而感觉更痛了。苏保童特别提醒:不是所有疼痛都能按摩!比如摔跤后的腰痛、不明原因的关节肿,盲目按摩可能加重损伤,甚至导致骨折、神经损伤。

04 哪些膝关节疼痛的患者 可以采用射频热凝治疗

陆辉介绍,射频热凝术是早中期膝关节炎患者的“桥梁治疗”,可延缓关节置换时间,适合

惧怕手术或暂不符合置换条件的患者。

比如影像学检查发现关节增生、关节间隙变窄以及软骨下骨硬化等症状,感觉疼痛但尚未达到需要关节置换指征,或因其他原因不能进行关节置换的情况;关节周围传导痛觉的神经出现问题;膝关节术后逐渐感到疼



苏保童

痛;膝关节镜或类似手术后疼痛反复或长期存在等。

不适用射频热凝治疗的人群:急性感染性关节炎、关节严重畸形需置换、凝血功能障碍、局部皮肤感染患者。

05 腰椎间盘突出 的腰痛 应该怎么办

苏保童提醒,若仅局部腰痛,时间较短,年纪较轻,无外伤,可注意休息、适当佩戴腰围、调整姿势,配合口服消炎止痛药物,一周内可能缓解;若合并下

06 如何预防运动损伤

“很多年轻人喜欢运动,但也是运动损伤高发人群。”陆辉建议通过科学热身有效预防运动损伤:

进行动态拉伸(如高抬腿、开合跳)激活肌肉,提升关节灵活性。

强化薄弱肌群:针对膝关节,加强臀中肌(侧卧抬腿)、股四头肌(靠墙静蹲)。

控制运动强度:遵循“10%原则”(每周运动量增幅不超过10%),避免突然加量。

重视恢复:运动后冰敷关节15分钟(减少炎症),保证每晚7~9小时睡眠。

若关节疼痛持续或伴随肿胀,建议尽早就诊骨科或运动医学科,避免延误治疗。

活动组织

主办单位:

厦门市卫生健康委员会、福建卫生报、福建日报·新福建客户端

承办单位:

厦门医学院附属海沧医院