

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



中国医药教育协会成人教育委员会 组织编写



慢性疼痛

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编 刘秀珍 薛长立



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《百姓合理用药一册通晓》丛书

中国医药教育协会成人教育委员会
组织编写



慢性疼痛

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

丛书总主编 黄正明 贾万年

分册主编 刘秀珍 薛长立

副主编 陈成雯 吕一冬

编者 (以姓氏笔画为序)

王宏月 王卓强 刘采采 孙玉兰

孙玉辉 孙雯娜 吴凯 吴建楠

姚怡 葛彦虎 魏昌伟



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性疼痛合理用药一册通晓 / 刘秀珍, 薛长立主编. — 北京: 人民军医出版社, 2015. 10

(百姓合理用药一册通晓丛书)

ISBN 978-7-5091-8747-0

I. ①慢… II. ①刘… ②薛… III. ①慢性病—疼痛—用药法 IV. ①R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 235632 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 兰素珍 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市潮河印业有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12 字数: 207千字

版、印次: 2015年10月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百姓合理用药一册通晓》丛书

总 主 编 黄正明 贾万年

副总主编 王仁杰 高远征 张二明

第一辑

《慢性咽炎合理用药一册通晓》
《慢性肝炎合理用药一册通晓》
《月经病合理用药一册通晓》
《女性更年期合理用药一册通晓》
《性病合理用药一册通晓》
《胃肠道溃疡合理用药一册通晓》
《胆囊炎胆石症合理用药一册通晓》
《癫痫合理用药一册通晓》
《新生儿合理用药一册通晓》
《高血压合理用药一册通晓》
《糖尿病合理用药一册通晓》
《脂肪肝合理用药一册通晓》
《血脂异常合理用药一册通晓》
《睡眠障碍合理用药一册通晓》
《冠心病合理用药一册通晓》
《脱发合理用药一册通晓》
《阴道炎症合理用药一册通晓》
《皮肤病合理用药一册通晓》

第二辑

《脑卒中合理用药一册通晓》
《前列腺病合理用药一册通晓》
《不孕不育合理用药一册通晓》
《肺结核合理用药一册通晓》
《便秘合理用药一册通晓》
《肾盂肾炎合理用药一册通晓》
《痛风合理用药一册通晓》
《类风湿关节炎合理用药一册通晓》
《支气管哮喘合理用药一册通晓》
《慢性支气管炎合理用药一册通晓》
《肿瘤化疗合理用药一册通晓》
《慢性肾病合理用药一册通晓》
《乳腺疾病合理用药一册通晓》
《慢性疼痛合理用药一册通晓》
《男科病合理用药一册通晓》
《慢性鼻炎合理用药一册通晓》
《阿尔茨海默病合理用药一册通晓》
《颈椎病合理用药一册通晓》

内 容 提 要

慢性疼痛被认为是世界上第三大健康问题，去除疼痛是每位患者及家属的迫切愿望。本书从10个关于疼痛的简单话题开始，介绍了慢性疼痛的发病原因、特点，并重点阐述了20多种慢性疼痛的药物镇痛方案和合理用药技巧。本书旨在提高百姓对慢性疼痛的认识，为慢性疼痛的药物选择、应用提供科学参考依据，并对慢性疼痛患者的日常生活提供指导。

从 书 序 言

本书是《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑的一本。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家和学者编写的奉献给普通百姓的合理用药、保障健康的一份厚礼。

《百姓合理用药一册通晓》系列丛书第一辑（18本），已于2012年底经人民军医出版社出版，通过全国发行，现已成为百姓防病治病简单易懂的系列读物之一。尤其配合当前在全国开展的“中央财政支持社会组织示范项目——慢病防治健康行”的活动，发挥了非常大的作用，成为大众喜闻乐见的一套丛书，因此被选定为“慢病防治健康行”活动的推荐用书。

为了满足全国广大民众的需要，在编写出版此套丛书第一辑的基础上，续编《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑（18本），两套丛书基本涵盖了人类常见而多发疾病的合理用药。全套丛书（36本）的特点是以百姓常见疾病为主线，以病论药，合理选用，比较贴近大众、通俗易懂，从多方面、多角度宣传合理用药知识，提高病人自我保健意识、普及基本用药常识。

当前，临床不合理使用药物的现象尤为普遍，虽然国家曾三令五申，要求临床合理用药，确保患者生命安全，但临床滥用药物、致人殒命的现象时有发生，屡禁不止，给国家、社会、家庭、个人带来极大的伤害。在不合理用药现象丛生的今天，编写《百姓合理

用药一册通晓》系列丛书，旨在提高全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起，避免滥用药或乱选药，确保用药安全、有效、简便、经济。

本套《百姓合理用药一册通晓》系列丛书的出版，集参与编写的医疗、药学专家、学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和百姓学习指导性。它不仅是医务工作者和相关专业人员的参考书，也是百姓守护健康的家庭必备工具书，在此谨代表中国医药教育协会成人教育委员会向直接参与本套丛书编写和支持出版的各位专家、学者们与相关医药企业及人民军医出版社为此付出的艰辛努力表示衷心的感谢！

黄正明 贾万年

2014年5月于北京



慢性疼痛被认为是世界上第三大健康问题，是人们就医最常见的原因之一。据不完全统计，超过1/3的普通人经历过慢性疼痛这种不愉快的情感体验，并且没有得到充分、有效的治疗。慢性疼痛常常伴随有失眠、食欲减退、性欲降低、兴趣缺乏、性格改变，以及精神、社会、家庭等多方面的心理障碍，严重损害患者的生活质量。近年来，用于镇痛的医疗费用在逐年上升；因疼痛丧失工作、家庭、尊严而造成抑郁、焦虑、自杀、永久性残废的患者群体在扩大；癌痛病人的生活质量在降低。因此，疼痛不仅是一个世界范畴的医学问题，也是目前我国主要的健康问题之一。

随着生活水平的提高，人们对于生活质量的要求更多地表现在身心健康方面。慢性疼痛覆盖面广、发病率高、病程迁延，临床治疗个体化、灵活性大，需要积极开展宣传教育以加强预防，并为患者提供规范、有效、安全、及时的用药指导。基于以上目的，我们组织编写了《慢性疼痛合理用药一册通晓》一书，希望可以借此提高广大人民群众对于慢性疼痛的认识，为慢性疼痛的药物选择、应用提供参考依据，并对慢性疼痛患者的日常生活提供指导。

本书主要从作用机制、作用特点、不良反应、注意事项等方面介绍了慢性疼痛的常用药物，并列举了各类药物的代表药及其合理应用（包括适应证、禁忌证、用法用量、不良反应、注意事项等），语言力求通俗易懂，集科学性、知识性和实用性于一体，对普及用药知识、指导合理用药具有重要意义。本书的出版发行，如能对读者有所启示，对慢性疼痛的治疗有所帮助，就



是我们最大的欣慰。编著过程中，我们直接或间接地引用了一些相关作者的文献和资料，并得到了有关专家、业内同道的悉心指导和大力支持，在此一并表示衷心的感谢！

我们深知，由于自己的水平、能力所限，书中的不足和不妥之处恳请专家、读者批评指正。

编 者

2014年10月



目 录 CONTENTS

第1章 什么是慢性疼痛

第一节 慢性疼痛的患者有多少	2
第二节 初步了解慢性疼痛	4
慢性疼痛的病因	4
慢性疼痛的特点	6
慢性疼痛的分类	6
慢性疼痛危害有多大	10
人体如何感知疼痛	13
预防慢性疼痛要注意什么	15

第2章 常见的慢性疼痛

第一节 头面部疼痛	24
偏头痛	24
紧张性头痛	26
三叉神经痛	28
颞颌关节病	31
第二节 颈肩部疼痛	32
颈椎病	32
颈椎间盘突出症	39

肩关节周围炎	41
第三节 胸背痛	44
肺结核（结核性胸膜炎）	44
心绞痛	47
筋膜炎	49
第四节 腰及下肢痛	51
腰椎间盘突出症	51
慢性腰肌劳损	54
关节痛	56
脉管炎	59
第五节 内脏痛	61
阑尾炎	61
胃痛	64
肝区痛	68
第六节 神经病理性疼痛	70
带状疱疹后神经痛	70
糖尿病外周神经痛	74
坐骨神经痛	76
第七节 癌性疼痛控制	78
癌痛定义	78
癌痛分类	79
癌痛评估	80
癌痛治疗	82
患者及家属宣教	86

第3章 常用镇痛药物的合理应用

第一节 阿片类镇痛药	88
第二节 非甾体抗炎药的合理应用	98
第三节 其他镇痛药物的合理应用	109

抗抑郁药	109
肌肉松弛药	114

第4章 激素类药物用于疼痛治疗

第一节 什么是糖皮质激素	126
第二节 糖皮质激素在不同疼痛治疗中的应用	129
腰部神经根病	129
带状疱疹后神经痛	130
跟骨骨刺疼痛	130
腰椎管狭窄症	131
非特异性肩部疼痛	131

第5章 慢性疼痛的中医中药治疗

第一节 中药治疗的立法	134
协调阴阳	134
发表攻里，越上引下	134
寒热温清	134
补虚泻实	134
第二节 常用于治疗慢性疼痛的方剂	135
腹痛	135
头痛	136
痹症	138

第6章 慢性疼痛的物理治疗

第一节 神经阻滞疗法	142
神经阻滞治疗疼痛	142
常用的神经阻滞药	142

常用的神经阻滞技术	143
病人自控镇痛技术	143
第二节 神经刺激术	144
神经刺激技术	144
适用于神经刺激术治疗的病例	145
神经刺激试验	145
置入技术	146
第三节 顽固性疼痛的外科治疗	147
外周神经切断术	147
脊神经后根切断术和背根神经节切除术	148
脊髓前外侧柱切断术	149
垂体毁损术治疗癌性疼痛	150
第四节 慢性疼痛的物理因子治疗	151
冷疗	151
热疗	152
电磁波疗法	153
第五节 疼痛的针灸疗法和体疗法	153
针灸疗法	153
体疗	153

第7章 疼痛患者常见的心理问题及干预

有关疼痛的错误认知	156
疼痛常见的心理问题	156
影响疼痛的社会因素	157
心理镇痛机制	158
疼痛的心理治疗	159

第8章 慢性疼痛患者的日常生活管理

第一节 疼痛不能忍.....	164
什么是忍痛	164
忍痛现象的原因和危害	164
需要马上就医的疼痛	166
第二节 老年人慢性疼痛日常生活管理.....	167
老年人疼痛的普遍性和危害	167
老年人慢性疼痛的特点	167
老年人疼痛的处理原则	168
第三节 护士在疼痛治疗中的作用.....	173
护士是患者疼痛状态的主要评估者	173
护士是多种疼痛措施的具体落实者	174
护士是其他专业人员的协作者	174
护士是疼痛患者及家属的教育者和指导者	174
第四节 疼痛自我管理理念的更新.....	175



第 1 章

什么是慢性疼痛

疼痛是一种常见的临床症状或疾病，几乎每个人都经历过。慢性疼痛是指持续时间超过3个月的疼痛，也有人把慢性疼痛比喻为一种不死的癌症，被认为是世界上第三大健康问题。目前慢性疼痛发病率较高，常给患者造成肉体和精神上的极大痛苦，所以，了解慢性疼痛成为一件迫在眉睫的事。本章从慢性疼痛的流行趋势、病因、分类、危害以及预防等方面来认识慢性疼痛。“未雨绸缪，防患于未然”，在了解慢性疼痛的基础上，可以预防、缓解甚至治愈慢性疼痛。



第一节 慢性疼痛的患者有多少

慢性疼痛是21世纪全球的主要健康问题，作为一种令人非常痛苦的疾病，它影响了全球约1/5的成年人。世界卫生组织于2000年明确提出“慢性疼痛是一类疾病”。世界疼痛大会将疼痛确认为继呼吸、脉搏、体温和血压4大生命体征之后的第5大生命体征。

深度阅读

生命体征：是评价生命活动质量的重要指标，是体格检查必检项目之一。包括体温、呼吸、脉搏和血压四项。

首先我们看一下有关慢性疼痛的流行病学调查，了解近年来慢性疼痛发病人群的数量、分布及发病趋势。

1. 地域

(1) 全球：慢性疼痛的发病率越来越高。国际疼痛学会确定每年10月份第二周的第一天为世界疼痛日，中华疼痛学会将2004年10月11日—17日定为第1个“中国镇痛周”。流行病学调查显示：慢性疼痛在普通人群中的发生率为20%~45%甚至更高，Elliott等随机调查了5036人，慢性疼痛的发生率为46.5%。

(2) 欧美：据权威统计数据显示，在欧美有35%的人患有慢性疼痛。在北美地区慢性疼痛是仅次于上呼吸道感染的第二大常见病。35%的美国人患有慢性疼痛，美国偏头痛的发病人数由1989年的2360万人上升为2001年的2800万人，90%以上的人经历过至少1次头痛。29%的加拿大人患有慢性疼痛，患有慢性疼痛的平均年数是10.7年，80%的病人曾经有中至重度疼痛的经历，并且调查结果显示各种疼痛都没有得到充分的治疗。

(3) 中国：最近统计数据显示，中国至少有1亿以上的慢性疼痛患者。

2009年对北京市朝阳区常住人口4220人进行调查,慢性疼痛患病率为52.99%。中山市小榄地区慢性疼痛疾病的流行病学调查发现:慢性疼痛患病率为53.60%。近年来,用于镇痛的医疗费用在逐年上升,因疼痛丧失工作、家庭、尊严而造成抑郁、焦虑、自杀、永久性残疾的患者群体在扩大,癌痛病人的生活质量在降低。因此,疼痛不仅是一个世界范畴的医学问题,也是目前我国主要的健康问题之一。

2. 性别 中山市某社区常住居民的慢性疼痛性疾病患病率为51.83%,其中男性患病率47.06%,女性患病率57.32%,男女患病率有显著性差异,女性患者偏多。据2009年3—9月调查深圳某社区有慢性疼痛者167人,慢性疼痛发生率为22%。其中男性63人,发病率为18%;女性104人,发病率为25%。小榄地区慢性疼痛疾病的流行病学调查也发现:慢性疼痛患病率为53.60%,其中男性患病率为42.97%,女性为57.03%,女性多于男性。有许多疼痛病症有明确的性别特征,如肋软骨炎多发生在20岁左右的青年女性;丛集性头痛初发多是20—30岁的青年男性。骨质疏松症性疼痛多见于老年妇女;腰椎管狭窄性疼痛50岁以上男性多见。

3. 年龄 慢性疼痛发病率随年龄增高而增加,有流行病学调查显示:慢性疼痛的发病率在老年人为70%~85%,中年人为25%~40%。18—30岁慢性疼痛的发生率为7.6%,65岁以上有80%~85%的人有一种以上的易诱发疼痛的疾病;81岁以上达到40%。在中国六大城市的慢性疼痛调查中发现:成人慢性疼痛的发病率为40%,就诊率为35%;老年人慢性疼痛的发病率为65%~80%,就诊率为85%。澳大利亚国立衰老研究所报道,在社区居住的老年人中有50%患有慢性疼痛;而在敬老院居住的老年人中慢性疼痛的患病率高达80%。有许多疼痛病症有明确的年龄特征,如腰痛,在老年,多见于退变性疾病、转移癌;在中年,多见于劳损、椎间盘突出症、肌筋膜综合征;在青少年,多见于畸形、结核、强直性脊柱炎;多发性骨软骨病在儿童多发。

4. 职业 在没有明显损伤时,颈、腰部的疼痛可能是强迫性体位或一种姿势保持过久引起。职业、劳动时的体位姿势、用力方式、工作环境的温度、湿度都能引起不同种类疼痛的发生。不同的职业常有自己的“流行病”,如网球肘多发于网球运动员及会计;矿工、汽车司机患功能性腰痛及椎间盘突出较多;脑力劳动者易患紧张性头痛;纺织、洗衣工易患腱鞘炎;长期伏案工作者易患颈椎病等。