

健康中国2030·健康教育系列丛书

慢性疼痛防治

主编 段霞光



科学出版社

健康中国2030·健康教育系列丛书

慢性疼痛防治

主 编 段霞光

副主编 支小军 王凌峰 黄再青

科 学 出 版 社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

慢性疼痛防治 / 段霞光主编. —北京: 科学出版社,
2017.4

(健康中国2030·健康教育系列丛书)

ISBN 978-7-03-052527-7

I. ①慢… II. ①段… III. ①疼痛-防治 IV. ①R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第073875号

责任编辑: 张天佐 李国红 / 责任校对: 张小霞

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 范 唯

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

安泰印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年4月第 一 版 开本: 787×960 1/32

2017年4月第一次印刷 印张: 2 1/4

字数: 20 000

定价: 20.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

“健康中国 2030·健康教育 系列丛书”编写委员会

主任委员：王凌峰 陈宝军

副主任委员：朱永蒙 张生彬 陈 吉

刘 岱 张志坚 尚 谦

高柏青 黄再青

委 员：王 东 王 辉 葛智平

崔 宏 杨敬平 李子玲

王丹彤 张霄雁 刘致中

巴 特 郭卫东 郝锦丽

总 策 划：王志香

总 序

中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出：“健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿，是国家富强、民族振兴的重要标志，也是全国各族人民的共同愿望。”

推进健康中国建设，是全面建成小康社会、基本实现社会主义现代化的重要基础，是全面提升中华民族健康素质、实现人民健康与经济社会协调发展的国家战略，是积极参与全球健康治理、履行2030年可持续发展议程国际承诺的重大举措。未来15年，是推进健康中国建设的重要战略机遇期。

为推进健康中国建设，提高人民健康水平，根据党的十八届五中全会战略部

署，我们组织相关专家和医生，本着为大众健康服务的宗旨，编写了本套丛书，主要内容是针对常见病、多发病和大众关心的健康问题。本丛书以医学理论为基础，关注临床、关注患者需求、关注群众身心健康，通过简洁凝练、图文并茂、通俗易懂、简单实用的例子，指导群众如何预防疾病、患者何时就医，如何指导患者进行家庭康复和护理等，将健康的生活方式直接明了地展现在读者面前。

由于编写工作时间紧、任务重，书中难免有不足之处，敬请各位专家和读者提出宝贵意见和建议，以便今后加以改进和完善。

编委会

2017.1

目 录

关爱老年人从关爱他们的疼痛开始·····	1
一、疼痛的基础知识·····	3
二、老年人常见疼痛介绍·····	11
三、老年人特殊疼痛介绍·····	26
四、疼痛的规范化治疗·····	50
五、WHO 关于癌症三阶梯止痛指导 原则·····	54
六、阿片类药物的不良反应及处理 原则·····	56
七、疼痛治疗的新技术·····	59

关爱老年人从关爱他们的 疼痛开始

随着生活水平的日益提高，生活节奏不断加快，无形的压力让我们过早地处于亚健康状态，使我们的机体受到了过多的伤害，给老年人的疼痛生活埋下了伏笔。随着我国老龄化社会的到来，65岁以上的老年人中约有80%的患者至少承受一种慢性疾病带来的疼痛，甚至有的老年人常年生活在各种疾病的疼痛之中。疼痛严重地影响了老年人的生活质量，在很大程度上大大地增加了每一个家庭甚至全社会的负担。因此，老年人的疼痛应该引起全社会更多的关注和重视。疼痛是人体发生疾患的一个求救信号，是一种令人不快的感觉和情绪上的感受，伴有实质上的或潜在的组织损伤，疼痛是

一种主观感受。2002 年第十届国际疼痛大会将疼痛列入第五大生命体征：呼吸、血压、脉搏、体温、无痛状态，使得疼痛受到了更多的关注。

一、疼痛的基础知识

随着社会的不断发展和进步，我国人民生活水平不断改善，人们对生活质量提出了更高的要求。疼痛常常是患者到医院就诊的主要原因，经规范化治疗原发病，大部分疼痛可以随之消失，一部分患者仍遗留疼痛，有些疼痛可持续数月、数年、甚至伴随患者终身。目前对疼痛的机理未能完全清楚，医师们对许多慢性的、顽固性的疼痛依然束手无策。慢性疼痛由机体损伤所致，但其发病机理和病变部位的改变不同于原发损伤，疼痛持续时间长，其潜在的低水平病理学上的变化不能解释疼痛的程度和持续时间。这类疼痛的患者非常痛苦，被迫经常就医，但治疗效果不尽如人意。疼痛专业与其他的医学专业相比是一门新兴

的学科。近十年来国内疼痛研究有了非常大的发展，但仍落后于世界发达国家，许多治疗手段还未与世界同步，对患有慢性难治性疼痛的患者仍局限于药物和神经阻滞等治疗方法，对痛苦至极的患者，常常是一筹莫展。

（一）什么是疼痛？

疼痛作为一种现象很难准确地做出定义，早在17世纪人们就已将疼痛视为身体受到伤害的一种信号，但很少注意到它的非生理学表现。这种状况一直持续到20世纪，研究者们开始制订疼痛的概念，认识到疼痛不仅仅是身体上的症状，也与神经病学、文化因素、个人性格及患者的经历有关，疼痛的定义涉及生理学与心理学两个方面。

为了对疼痛做出标准的定义，国际疼痛研究协会设立专门委员会负责制订

使临床医生及研究者双方均可接受的定义。1979年他们发表了主要结果，确定了疼痛的定义，即“疼痛是一种不愉快的感觉和情绪上的感受，伴有实质或潜在的组织损伤。”这个定义阐述了疼痛对于感觉和情感上的影响及病理生理学和心理学的因素，包含了在疼痛经历中个体的主观因素及个人独特的体验。

目前认为“疼痛是一种不愉快的感觉和情绪经历，伴随现有或潜在的组织损伤，是一组复杂的病理、生理改变”，具有以“疼痛”为主要症状的疾病称为“疼痛性疾病”。由此可见疼痛由两方面组成，一个是感觉，一个是情绪，了解疼痛就必须从这两方面着手。部分疼痛的组织损伤是潜在的，即用目前的诊断设备如X线、B超、CT或磁共振等仪器不能查出，这就不难理解很多疼痛患者用多年时间，花费大量金钱，辗转多家大型医院去寻

找疼痛的“根源”，最终多以失败而告终。

（二）疼痛的分类及各种疼痛的定义

1. 按刺激性质分类

◆（1）机械性疼痛：是指组织在外力的作用下会产生机械性变形，当变形的程度超过机械性伤害感受器的阈值时，伤害感受器被激活，产生机械性疼痛。外力去除后，组织复形，疼痛随之消失。

◆（2）温度性疼痛：是指某些疾病因温度的变化而产生的疼痛。

◆（3）化学性疼痛：是指组织受损后或有炎症反应时，化学物质的升高超过阈值，常发生于创伤后 20～30 天内或有炎症、感染性疾病时。

2. 按炎症病因分类

◆（1）炎症性疼痛：是指由正常的无害刺激引起的疼痛。

◆（2）非炎症性痛：是指由病理性

原因引起的疼痛，如结石、癌症等。

3. 按发病机理分类

◆（1）病理生理性疼痛：由伤害性刺激和非伤害性刺激引起的疼痛。

◆（2）精神心理性疼痛：是指一些查不出器质性原因的慢性疼痛，往往由于精神心理因素、心理冲突、情绪障碍或心理疾病等引起，患者四处求医，反复做各种检查，始终得不到缓解的疼痛。

4. 按疼痛感觉分类

◆（1）快痛：是在皮肤受到刺激时很快发生的一种定位清楚而尖锐的刺痛，在撤除刺激后又很快消失。

◆（2）慢痛：是一种定位不明确的烧灼痛，潜伏期长，可持续长达数秒或更长。

◆（3）顽固性痛：是指某些患有慢性疼痛的患者虽然经过积极的原发病治疗和各種止痛药的治疗，疼痛不能缓解，

反复发作，而且严重影响患者的正常生活和工作的疼痛。

5. 按疼痛强度分类

◆(1)轻度疼痛：是指疼痛可以忍受，并能正常生活、睡眠不受干扰的疼痛。

◆(2)中度疼痛：是指疼痛明显，不能忍受，患者要求用镇痛药，睡眠受到干扰的疼痛。

◆(3)重度疼痛：是指疼痛剧烈不能忍受，需要镇痛药物，睡眠严重受到干扰的疼痛，可伴有自主神经功能紊乱表现或被动体位。

◆(4)极度疼痛：为一种持续性剧烈疼痛，伴有血压、脉搏等生命体征变化的疼痛。

6. 按时间模式分类

◆(1)一过性疼痛：是指疼痛在短时间内一次或数次出现。

◆(2)间断性疼痛：是指不定期的、

没有规律性的疼痛。

◆（3）周期性疼痛：是指疼痛发生频率具有一个相当规律的时间间隔，呈现规律性变动的疼痛。

◆（4）持续性疼痛：是由于机体组织受到各种损害刺激而产生的连续性疼痛感觉。

7. 按机体部位分类

◆（1）躯体性痛：是指身体痛，包括头痛、肩酸背痛、肢体痛、胸痛、腹痛、腰痛等。

◆（2）内脏性痛：是指痛觉发生缓慢、持续时间长、定位不准确、对刺激性质分辨能力差、对机械牵拉、缺血、炎症等刺激敏感的一类疼痛。

8. 按神经部位分类

◆（1）中枢神经性痛：是指由中枢神经系统损伤引起的疼痛。

◆（2）周围神经性痛：是指由周围

神经系统损伤引起的疼痛。

◆（3）自主神经性痛：是指由自主神经系统原发性病变或功能障碍而引起的疼痛。

9. 按病程长短分类

◆（1）急性疼痛：是指短期存在、少于2个月、多起源于新近的躯体损伤，是损伤的直接作用如手术、创伤后疼痛等，是疾病的一个症状，对患者有保护作用，提醒患者寻求医疗帮助。

◆（2）慢性疼痛：是指持续3个月或以上，多数与以往的损伤有关，但不仅是损伤本身的影响，还受许多其他的因素影响（心理、社会、经济等），目前被认为是一种疾病。

这种分类方法目前最常用。