

医生与百姓健康对话系列丛书

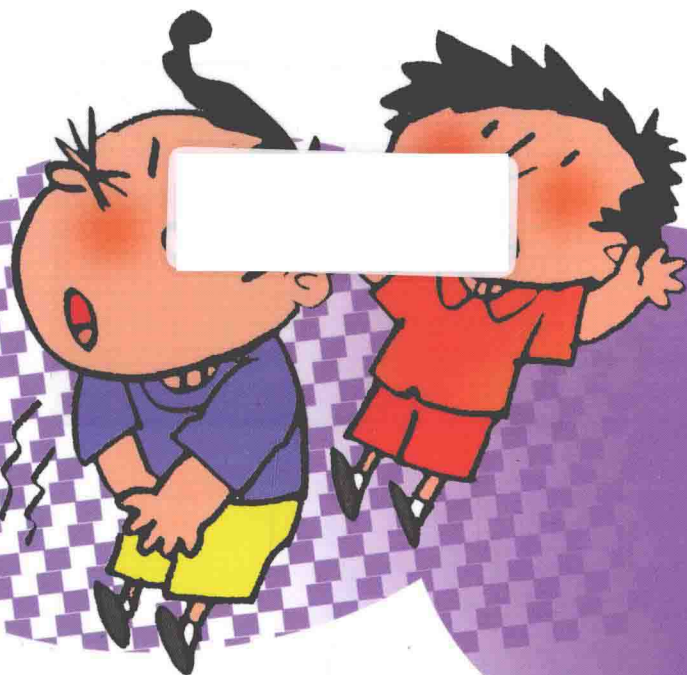
解决疼痛的

疑问巧答

方法简单 实用有效
一书在手 方便自如
走入家庭 问题明确
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



解决疼痛的疑问巧答

主 编	李 慧	郭秀生	石秀萍	
副主编	杨素梅	宋丽萍	王晓东	李冬岩
编 委	李 慧	郭秀生	石秀萍	徐朝健
	李瑞萍	杨素梅	宋丽萍	王晓东
	李冬岩			

山西科学技术出版社

山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

解决疼痛的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4716-5

I. ①解… II. ①杜… ②黄… III. ①疼痛
— 防治 — 问题解答 IV. ①R441.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020339 号

解决疼痛的疑问巧答

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 7

字 数 175 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4716-5

定 价 14.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

目 录

1. 什么是疼痛？如何分类？	001
2. 疼痛是如何传导的？	002
3. 治疗疼痛的方法有哪些？	003
4. 疼痛治疗常用的消炎镇痛类药物有哪些？	005
5. 消炎镇痛药有哪些副作用？	006
6. 哪些情况不宜服用消炎镇痛药？	007
7. 日常生活中哪些因素会加重疼痛？	007
8. 疼痛对人体的危害是什么？	009
9. 疼痛对人体有益处吗？	010
10. 心理因素对疼痛有影响吗？	011
11. 有没有专门看疼痛的科室？	012
12. 疼痛科治疗疼痛，会不会耽误了病情？	012
13. 哪些疼痛或疾病可以到疼痛科就诊？	013
14. 疼痛科治疗疼痛的方法与其他科室有什么不同？ ...	014
15. 什么是神经阻滞疗法？	014
16. 我偏头痛 20 多年了，我想知道	



为什么会得偏头痛?	015
17. 偏头痛的临床特点是什么?	015
18. 常用哪些方法缓解偏头痛? 能根治吗?	016
19. 日常生活中哪些因素会使偏头痛发作?	018
20. 如何预防和治疗腰椎穿刺后头痛?	018
21. 什么是三叉神经痛?	019
22. 三叉神经痛特点是什么?	020
23. 三叉神经痛需与哪些疾病鉴别?	021
24. 缓解三叉神经痛的方法有哪些?	021
25. 神经阻滞治疗三叉神经痛, 会损害神经吗?	022
26. 三叉神经痛缓解后容易复发吗?	023
27. 如何避免或减少三叉神经痛复发?	023
28. 我后脑勺头皮疼痛, 一阵阵过电似的, 这是怎么回事?	024
29. 枕神经痛有什么特征?	024
30. 枕神经痛与颈椎病有关系吗?	024
31. 枕神经痛怎么治疗? 效果好吗?	024
32. 我耳前关节疼, 不能张口、不能嚼东西, 可能是什么病?	025
33. 颞下颌关节病是什么原因引起的?	025
34. 颞下颌关节痛怎样治疗?	026
35. 颞下颌关节痛可以预防吗?	026
36. 眶上神经痛临床特点是什么?	027

37. 采用什么方法可迅速缓解眶上神经痛?	027
38. 舌咽神经痛有什么特点?	028
39. 如何治疗舌咽神经痛?	028
40. 哪些人群容易得颈椎病?	029
41. 颈椎病分类及症状有哪些?	031
42. 颈椎病的预防及注意事项?	032
43. 颈椎病需要进行哪些检查?	033
44. 冻结肩的临床表现?	034
45. 人们通常说的冻结肩是什么原因导致的?	035
46. 哪些治疗方法可以缓解冻结肩的疼痛?	036
47. 我得了冻结肩, 应该进行怎样的康复功能锻炼? ...	038
48. 我拧衣服时, 肘外侧非常疼痛, 是怎么回事?	040
49. 网球肘的病因及发病机制?	040
50. 网球肘好发于哪些人?	041
51. 网球肘主要表现为?	042
52. 网球肘的防治措施有哪些?	043
53. 肘管综合症是怎么回事?	043
54. 手的第 4、5 指屈曲畸形麻木伴手背肌肉塌陷, 是什么原因导致的?	044
55. 我的手腕外侧握拳时非常疼痛, 是什么原因?	045
56. 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎的治疗方法?	046
57. 什么原因导致腱鞘囊肿?	046
58. 腱鞘囊肿的临床症状有哪些?	047



59. 患有腱鞘囊肿如何进行康复保健?	048
60. 腱鞘囊肿的治疗?	049
61. 拇指弹响后, 固定不能动了, 是什么原因导致的? ...	049
62. 弹响指咋样治疗?	050
63. 腰肌劳损病因是什么?	050
64. 腰肌劳损的症状是什么?	051
65. 腰肌劳损的预防?	051
66. 腰肌劳损的治疗?	052
67. 坐骨神经痛就是腰椎间盘突出吗?	053
68. 哪些人群容易得腰椎间盘突出症?	054
69. 哪些检查方法可以帮助诊断腰椎间盘突出症?	055
70. 哪些非手术治疗可以缓解腰椎间盘突出症?	056
71. 腰椎间盘突出症的临床表现有哪些?	058
72. 腰椎间盘突出症的手术方法有哪些?	061
73. 腰椎间盘突出症术后康复功能锻炼?	062
74. 哪些因素可诱发腰椎间盘突出症?	063
75. 腰椎间盘突出症会导致瘫痪吗?	064
76. 什么原因容易导致股骨头坏死?	065
77. 治疗股骨头坏死的常用方法有哪些?	066
78. 股骨头坏死的预防措施?	066
79. 股骨头坏死的诊断技术有哪些?	068
80. 股骨头坏死的中药疗法有哪些?	071
81. 我走路时打软腿是怎么回事?	071

82. 半月板损伤的检查方法?	073
83. 半月板损伤的治疗?	074
84. 泌尿结石有哪些类型?	075
85. 哪些因素导致泌尿结石的形成?	076
86. 泌尿系结石的主要表现是什么?	077
87. 泌尿系结石需做哪些检查?	077
88. 泌尿结石的预防有哪些?	079
89. 什么原因导致胆囊结石的发生?	081
90. 胆囊结石的并发症有哪些?	082
91. 胆囊结石饮食应该注意哪些?	084
92. 急性阑尾炎的临床特点及分类?	085
93. 急性阑尾炎的分类?	087
94. 急性胰腺炎的病因?	089
95. 急性胰腺炎的症状有哪些?	090
96. 肋软骨炎的诊治?	092
97. 带状疱疹的诊治?	095
98. 饥饿时上腹痛常见的病因是什么?	097
99. 十二指肠溃疡检查诊断有哪些?	099
100. 十二指肠溃疡的治疗?	100
101. 饥饿时上腹痛的预防措施?	100
102. 吃饭时胸骨后疼痛是什么原因引起的?	102
103. 反流性食管炎的病因及机理?	102
104. 反流性食管炎的治疗方法?	103



105. 心绞痛患者的预防措施有哪些?	104
106. 我得了心绞痛, 需常规做哪些检查?	104
107. 外科手术可以治疗心绞痛吗?	105
108. 月经时下腹痛是怎么回事?	105
109. 什么是骨质疏松症?	106
110. 骨质疏松症主要有哪些不适症状?	107
111. 骨质疏松症需做哪些检查?	108
112. 骨质疏松症的防治?	112
113. 哪些药物可以治疗骨质疏松症?	116
114. 多发性肌炎的诊断及治疗?	120
115. 引起膝盖疼痛的原因有哪些?	122
116. 类风湿关节炎与哪些因素有关?	125
117. 类风湿关节炎的症状有哪些?	127
118. 类风湿关节炎需做哪些检查?	129
119. 如何诊断为类风湿关节炎?	131
120. 类风湿关节炎的治疗?	133
121. 强直性脊柱炎的症状表现为什么?	138
122. 强直性脊柱炎需做哪些检查?	139
123. 如何诊断强直性脊柱炎?	140
124. 如何治疗强直性脊柱炎?	141
125. 痛风的致病因素有哪些?	146
126. 痛风的发病机制是什么?	147
127. 痛风的临床表现是什么?	149

128. 痛风需做哪些检查?	151
129. 痛风的治疗措施有哪些?	152
130. 痛风的预防需注意些什么?	156
131. 雷诺病与哪些因素有关?	157
132. 雷诺病的临床表现是什么?	159
133. 雷诺病的检查有哪些?	160
134. 如何治疗雷诺病?	161
135. 血栓性脉管炎与哪些因素有关?	162
136. 血栓脉管炎的自我保健?	164
137. 血栓性脉管炎主要表现为?	165
138. 血栓闭塞性脉管炎检查有哪些?	167
139. 如何预防血栓脉管炎?	169
140. 哪些因素容易导致动脉硬化性闭塞症?	169
141. 动脉硬化性闭塞症临床症状有哪些?	171
142. 动脉硬化性闭塞症需做哪些检查?	174
143. 如何治疗动脉硬化性闭塞症?	176
144. 怎样预防动脉硬化性闭塞症?	177
145. 哪些食物可以减轻动脉硬化性闭塞症的发生?	178
146. 胸痛可能与哪些疾病有关?	180
147. 肋间神经痛有何特点?	180
148. 如何治疗肋间神经痛?	181
149. 如何判断小儿疼痛的程度?	182
150. 什么是小儿生长性疼痛?	183



151. 小儿生长性疼痛需要治疗吗?	184
152. 痛经的常见原因有哪些?	184
153. 痛经如何自我调理?	185
154. 缓解痛经常用哪些药物?	185
155. 什么是带状疱疹后遗神经痛 (PHN)?	186
156. 带状疱疹都会遗留神经痛吗?	186
157. 如何缓解带状疱疹后遗神经痛?	186
158. 如何预防 PHN?	188
159. PHN 治愈后会不会复发?	189
160. PHN 患者日常生活中应注意什么?	189
161. 带状疱疹好了, 局部皮肤瘙痒难忍怎么办?	189
162. 幻肢痛指的是什么?	190
163. 怎样防治幻肢痛?	191
164. 怎样缓解皮肤瘢痕痛?	191
165. 什么叫癌性疼痛?	192
166. 癌症为什么会疼痛?	193
167. 癌症一定会疼痛吗?	193
168. 癌性疼痛能控制吗?	193
169. 癌性疼痛的缓解方法有哪些?	194
170. 缓解癌性疼痛常用的药物有哪些?	194
171. 癌痛的三阶梯治疗指的是什么?	196
172. 所有来诊癌痛患者都需从第一阶梯开始治疗吗? ...	197
173. 服用阿片类镇痛药后出现便秘怎么办?	197

174. 服用阿片类镇痛药后出现恶心、呕吐需停药吗? ...	198
175. 癌痛患者服用阿片类镇痛药治疗, 每天只在疼痛时才服 药, 对吗?	198
176. 服用阿片类镇痛药物, 止痛时间越来越短, 是不是成瘾 了?	198
参考文献	200





解决疼痛的疑问巧答

1. 什么是疼痛？如何分类？

疼痛是与组织损伤或潜在的组织损伤相关的一种不愉快的感觉和情感经历。疼痛是主观的、对疼痛感知的程度是因人而异的，疼痛的感知与文化背景、道德信念、经验、环境等有关，比如对足以引起疼痛的痛刺激，有些人难以忍受，而有些人在一定条件下则可默不作声的承受。疼痛不仅是疾病的信号，而且疼痛本身还对中枢神经、循环、呼吸、内分泌、消化等系统造成影响，甚至危及生命，所以对疼痛的诊断和治疗一定要重视。

疼痛可根据发生部位、原因、性质、病程、疼痛程度等进行分类。比较常用的分类方法如下：

(1) 据疼痛部位的组织器官、系统可分为：躯体痛、内脏痛、中枢痛。

1) 躯体痛：多在身体的浅表部位，多为局部性，疼痛剧烈，定位明确。如肩周炎、膝关节炎等。

2) 内脏痛：为深部痛，定位不准确，可呈隐痛、胀痛、牵

拉痛或绞痛。如胃痛、输尿管结石的绞痛。

3) 中枢痛：指脊髓、脑干、大脑皮质等中枢损伤或失调所造成。如脑出血、脑肿瘤等引起的疼痛。

(2) 按疼痛性质分类：刺痛、灼痛、酸痛。

1) 刺痛：又称锐痛、快痛，特点是定位明确，痛觉产生迅速，消失也快，常伴有受刺激肢体出现保护性反射，且无明显情绪反应。

2) 灼痛：又称慢痛、钝痛，定位不明确，往往难以忍受，痛觉的形成慢，消失也慢，多伴有心血管和呼吸系统的变化，以及带有强烈的感情色彩。

3) 酸痛：痛觉难以描述，定位差，很难确定痛源部位。痛觉产生时常伴有内脏和躯体反应，以及较强的情绪反应。

(3) 根据病程分类：短暂性疼痛、急性疼痛、慢性疼痛。

1) 短暂性疼痛：疼痛呈一过性发作。

2) 急性疼痛：与损伤有关的短时间疼痛。

3) 慢性疼痛：疼痛持续时间较长或间断性发作。

(4) 根据疼痛程度分类：轻度疼痛、中度疼痛、重度疼痛。

1) 轻度疼痛：疼痛局限且轻微。

2) 中度疼痛：疼痛较明显，患者要求止痛治疗。

3) 重度疼痛：疼痛难忍，需立即处理。

2. 疼痛是如何传导的？

简单说来，神经系统主要分为两大部分：一是中枢神经，一是周围神经。中枢神经包括脑和脊髓，分别位于颅腔和椎管内。周围神经的神经末梢形成各种各样的感受器，它们有：痛、触觉