

灯塔

保健

KEFUTENG TONG

针灸 放松疗法

如何克服 吗啡
镇痛药

Beating
Pain

疼痛

安娜·戴维斯 著
玛丽—克里斯蒂娜·德普伦
徐晓雁 译

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何克服疼痛/(法)戴维斯,(法)德普伦著;徐晓雁译.
长春:吉林科学技术出版社,2004
(灯塔健康系列)
ISBN 7-5384-2993-X

I.如... II.①戴...②德...③徐... III.疼痛一诊 IV.R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第069976号

如何克服疼痛/(法)戴维斯,(法)德普伦

法文版于2003年由法国Hachette公司,出版

中文繁体字版于2003年由「三联书店(香港)有限公司」出版

中文简体字版于2004年由「三联书店(香港)有限公司」

安排授权由「吉林科学技术出版社」在中国内地独家出版、发行

如何克服疼痛

(法)戴维斯,(法)德普伦 著 徐晓雁 译

责任编辑:李 梁 封面设计:马继东

*

吉林科学技术出版社出版、发行

辽宁美术印刷厂印刷

*

889×1194毫米 40开本 3.25印张 137000字

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

定价:18.00元

ISBN 7-5384-2993-X/R·753

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

发行部电话:0431-5677817

编辑部电话:0431-5635175

电子信箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真:0431-5635185 5677817

网址:www.jkcbs.com 实名:吉林科技出版社

灯 塔



如何克服 **吗啡** 镇痛药

腰痛

Beating
Pain

疼痛

针灸放松疗法



安娜·戴维斯 著
玛丽-克里斯蒂娜·德普伦
徐晓雁 译

吉林科学技术出版社

至少95%的截肢者对失去 的肢体还保留了感觉，

他们经常试图用已不存在的手去抓东西，或者把身子支撑在那只已经缺少的脚上去。

这就是幻肢现象。



疼痛不一定总出现在病
灶的地方

源自心脏的疼痛可以放射到
颈部，不可和落枕混为一谈。



谁在受 偏头痛的折磨？

20~30%
的妇女

10~20%
的男士

5%
的儿童



背疼

13%

的工伤事故

8%

的放射治疗

40%

的风湿病科治疗

30%

的物理治疗

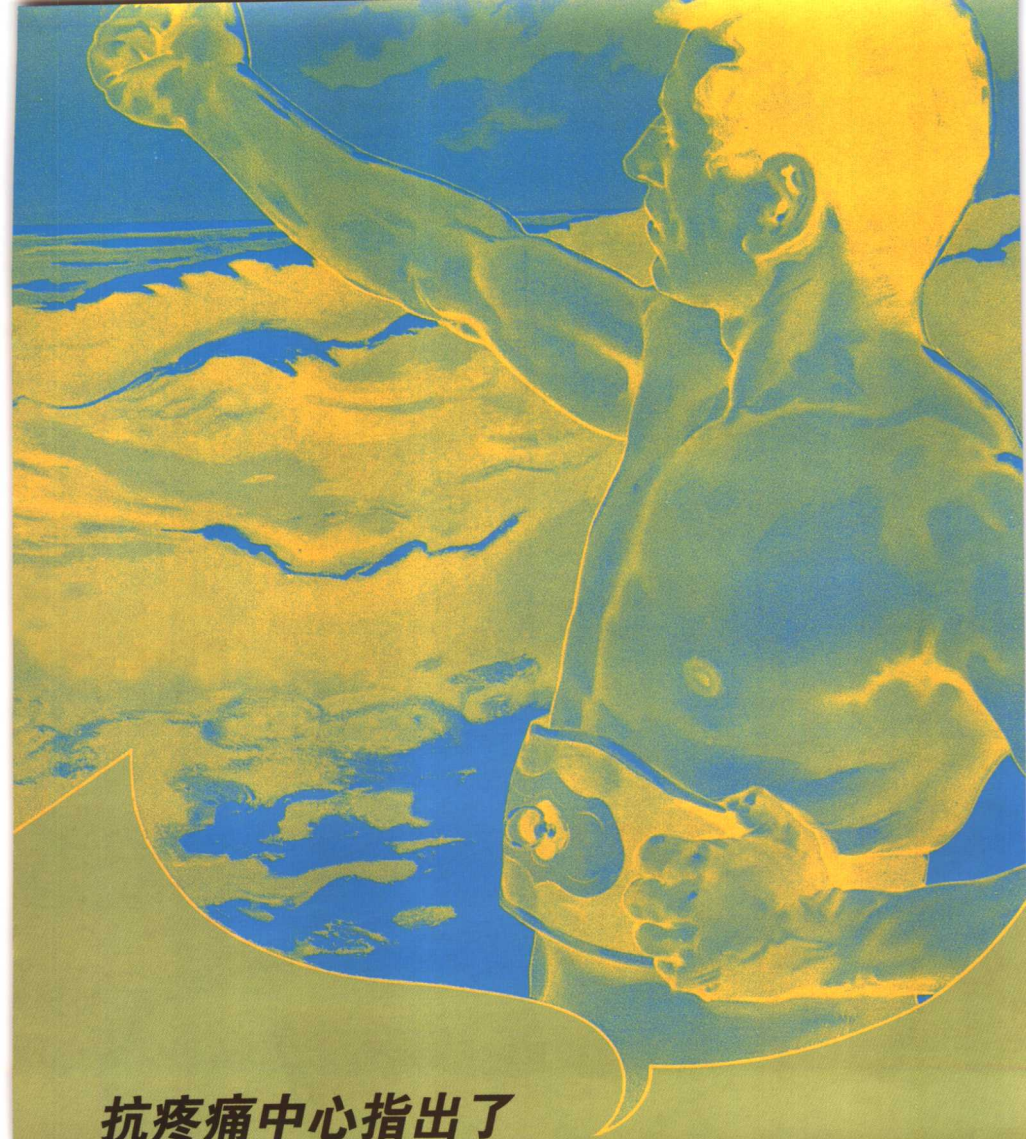


3 大类镇痛药针

对3种不同程度的疼痛。

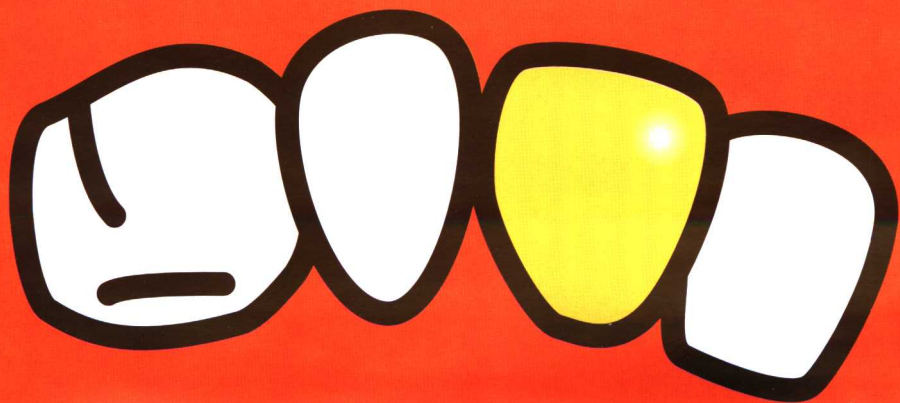


罗马人把温泉疗法和水文学(或称水的科学)，作为他们医疗护理和保健的基础。温泉疗养院利用具有特殊功效的某种泉水，海水治疗中心则利用海水的特殊功效，来进行不同方式的治疗：盆浴、矿泉泥或海藻裹身、喷淋浴。在那里主要治疗风湿病或创伤后引起的肌肉痛和关节痛。



**抗疼痛中心指出了
多学科探索疼痛问题的必要性**

莫顿，波士顿的一名牙医，
1846年第一个敢于让病人
吸入乙醚后做手术，以后
又进行了各种外科手术，
这次发明最终定名为：麻
醉。



硬膜外麻醉

使产妇分娩时的痛苦大大减轻。这是一种在脊椎和硬脊膜间的硬膜外腔内注入麻醉药的局部麻醉技术。

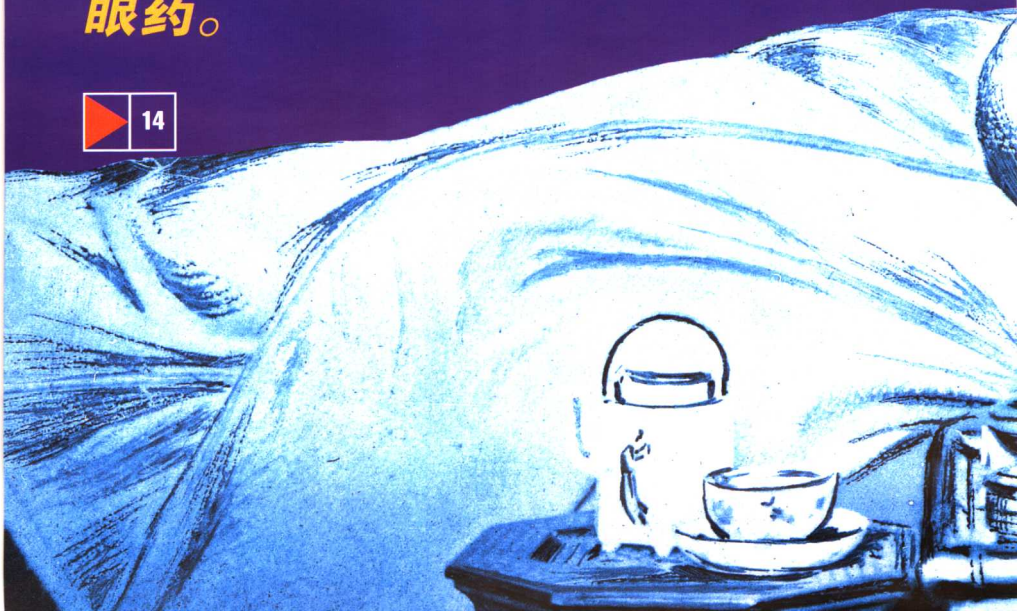


孩子从小就遭受疼痛的折磨

他们用哭声或筋疲力尽的神态表达他们的感受，我们必须解读他们传递的信息，向他们解释发生的事情。语言对安抚孩子是不可或缺的。



古代高卢人的德落伊教祭司发展了一系列对付疾病和疼痛的治疗方法。他们特别青睐海水浴法的抗风湿和镇痛作用。他们讲授柳树、槲寄生、三叶草和蒿属植物的特性。他们还用鸦片、罂粟和白屈草制成眼药。



1805年，在威斯特伐利亚，一名药剂师发现了吗啡。为了纪念希腊神话中的梦神摩尔甫斯(Morpheus)，鸦片中提取的这种物质被命名为吗啡(morphine)。但它的镇痛效能到20世纪60年代才被揭示。

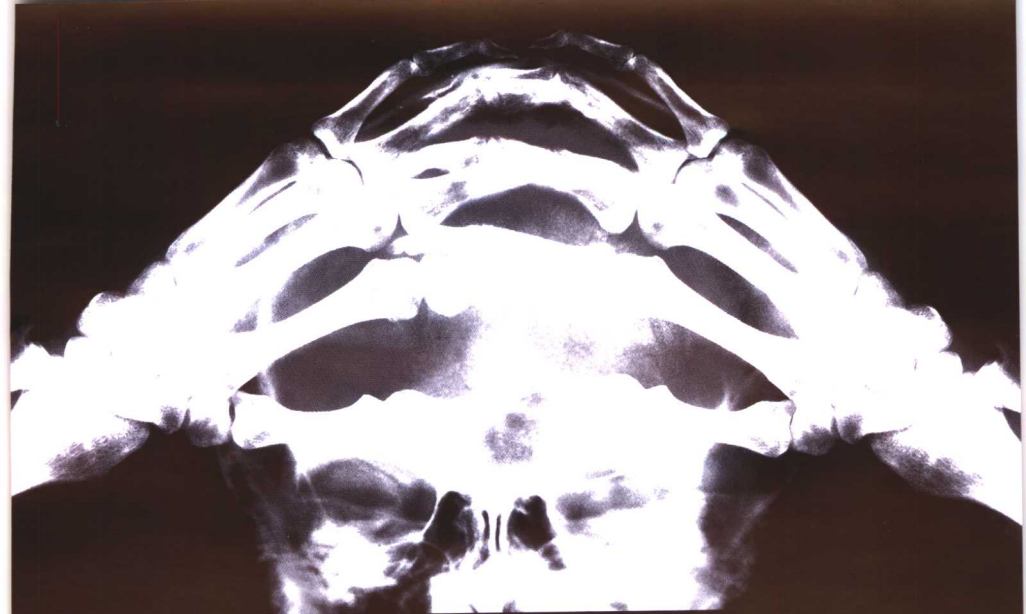


20



为疼痛定性定量的辞藻：

敲击痛
搏动性痛
剧烈阵痛
压迫性痛
挤压性痛
挨拳头的痛



认知

从巫术到最初的麻醉，人与疼痛的斗争历经岁月。各种镇痛方法日益完整，药物更加有效。对躯体和灵魂备受折磨的病人，照顾也更加细心。





由于疼痛组成有神经、心理、文化等方面的复杂因素，因此很难给它下个定义。

最新的一种定义是由国际疼痛研究协会于1979年提出的：“疼痛是一种令人不愉快的感觉和情感体验，往往和已经出现的或潜在的组织损伤有关，或者是用这种损伤来描述的。”所以疼痛首先是主观的，既是生理性的又是心理性的。有人对疼痛的情感因素进行研究，比较了平民与战争伤残军人使用镇痛剂的情况。两组人有同样严重的创伤

甚至截肢。结果是不容置疑的：军人对镇痛药的消耗量比平民低得多。对军人来说，他们的伤口——即疼痛是有价值的——

士兵的痛楚

1916年，在皇宫改建的医院里，罗马尼亚玛丽王后在受伤的士兵的床前。

体现了战士荣誉、死里逃生、回到家中。而那些因事故致残的平民则把他们的伤痛视为缺陷和残疾，甚至为此失去工作……

几乎所有因素都会影响到对疼痛程度的描述和评估。紧

张压力使人对疼痛更敏感，而控制情绪则有助克服疼痛。康

德(Kant)用哲学研究来克制他的痛风发作，帕斯卡(Pascal)致力数学运算以忘记他的剧烈牙痛。当人们根据不同的文化、宗教和科学技术发展，来试着尽可能忍受疼痛的时候，疼痛的定义也在不断演变。

最早的抗疼痛药：护身符和天然植物

远古时代，人类把疼痛视为魔鬼作祟。即使今天，一些原始部落还这样认为。人类诞生和生活在在一个充满敌意的世界，面临野生动物及自然环境带来的危险。当人类发现伤口或创伤与痛苦有联系时，也就可以设法与之抗争了。

相反，当他找不到疼痛来源时，只能归咎于某种超自然力量，是一些带有象征标志的魔鬼所为：让人耳朵痛的魔鬼长吓人的大耳朵，让人肚子痛的魔鬼有猛禽的利爪。人们用陶俑来驱鬼，在产妇的茅屋前燃烧芳香植物以驱除邪物和它带来的痛苦。女人是最早试图与疼痛抗争的人，她们生儿育女，知道怎样让魔鬼远离婴儿的摇篮。她们很快成了民间医生，会使用可以减轻病情的植物和滤器。当躯体放松、迟滞、不会动的时候，

疼痛也睡着了。

在古代，埃及人、希腊人，然后是罗马人，都在探索植物的药用和止痛作用。他们发现了罂粟和印第安大麻的神奇功效，它们可使痛苦的人陷入治疗性的麻醉状态。在西里，人们用酒和曼德拉草做成一种饮料，谁喝了，就会失去知觉。

纪元初，公元1世纪，小亚细亚的加利安(Galien)做了很多疼痛方面的研究，他的工作对后世的西医影响很大。他第一个提出医生在看病时应同时了解病人的生活背景和精神状态。他不但用鸦片来镇痛，还用它来催眠，因为据说他自己就深受失眠之苦。

此外，古代高卢人的德落伊教祭司发展了一系列治疗方法以对付疾病和疼痛。他们对海水浴疗法特别青睐(最早的温泉疗养院是源自罗马—高卢时代)，因为具有抗风湿和镇痛作用。他们讲授柳树、槲寄生、三叶草、蒿属植物和其他一些植物的特性。他们还用鸦片、罂粟和白屈草制成眼药。但此后便是好几个世纪的漫漫黑暗，只有阿拉伯医学，特别是阿维森(Avicenne, 980~1037年)，对止痛药感兴趣。

中世纪，赎罪的疼痛

中世纪末叶，在基督教会的影响下，疼痛成了赎罪的一种体现。受痛苦折磨的人和那些为别人解除痛苦的人，都很容易升入天堂。最早的医院由教会创办，在所谓的“麻醉”下进行一些手术。从12世纪初，用浸泡过鸦片、长春藤、曼德拉草和麝香的海绵敷在病人身上。

在修道院和收容所，修士和修女用浸润过曼德拉草的枕头和香烛让病人沉睡以减轻他们的疼痛。圣·贝努亚(Saint Benoît)在手术前让病人吸入曼德拉草、天仙子 and 鸦片蒸汽。一般说来，这是利用植物造成的人工睡眠来达到止痛目的。遗憾的是，这样的人工睡眠往往一睡不醒，医治者和病人都开始对麻醉植物心存疑虑。

中世纪的方法

在那个时代最好别太娇气了，开颅手术是站着用长柄木锤做的，没有任何保护措施。

