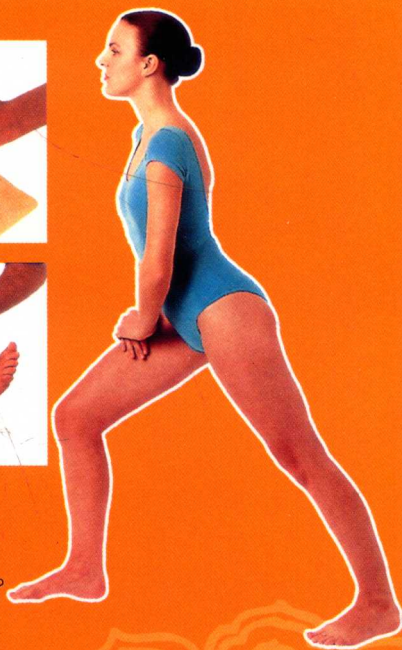
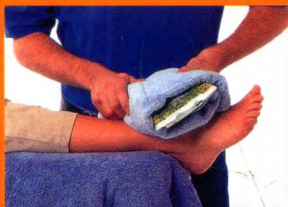
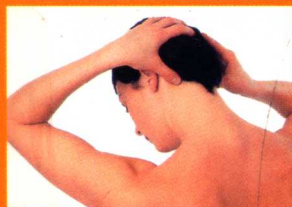
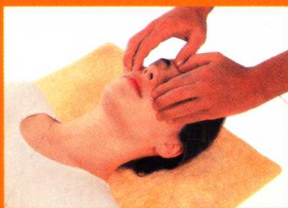
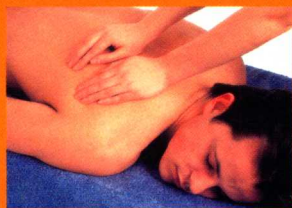


缓解疼痛

一学就会

本书编写组 编



疼痛可能是受伤或患病引起的，
也可能是压力、紧张或焦虑等心理问题的反应。
重视疼痛，因为它是身体的预警信号，
对付疼痛，因为它让我们寝食难安。
本书向您介绍常规治疗所无法缓解的慢性疼痛的各种治疗方法和技巧。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

“绿土地快乐生活”丛书

缓解疼痛

一学就会

本书编写组 编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

缓解疼痛一学就会/《缓解疼痛一学就会》编写组
编. —福州: 福建科学技术出版社, 2011.7
(“绿土地快乐生活”丛书)
ISBN 978-7-5335-3835-4

I. ①缓… II. ①缓… III. ①疼痛-防治-基本知识
IV. ①R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第043817号

书 名	缓解疼痛一学就会 “绿土地快乐生活”丛书
编 者	本书编写组
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建地质印刷厂
开 本	889毫米×1294毫米 1 / 32
印 张	3
字 数	83千字
版 次	2011年7月第1版
印 次	2011年7月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3835-4
定 价	12.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

1 为什么会感到疼痛	1
疼痛感是如何传导的	2
疼痛的作用	3
疼痛的类型	5
选择治疗方法	8
向医生咨询	9
2 疼痛的传统疗法	11
按摩	12
家庭按摩	14
日式指压法	16
用于缓解疼痛的指压法	18
热疗和冷疗	22
水疗	24
反射疗法	26
足部反射治疗	27
选择适合自己的缓解疼痛法	30
3 疼痛的运动疗法	31
锻炼的益处	32
放松	34
活动背部	37
消除颈部紧张	40
用于放松的瑜伽	42
用于治疗疼痛的瑜伽	44
太极拳	46



游泳	49
水操	51
切勿冒险	53
4 疼痛的居家疗法	55
饮食和体重	56
中草药	58
中草药浸剂	59
其他中草药疗法	62
芳香疗法	63
“天然”药物使用注意	66
5 疼痛的精神疗法	68
放松的技巧	69
想象疗法	71
催眠疗法	72
笑疗	74
对付疼痛的方法	75
提供帮助的团体	77
处理好各种关系	78
6 疼痛的医学疗法	80
找医生看病	81
服药止痛	83
手术方法	85
还有谁能提供帮助	87
疼痛门诊	88
建立良好的医患关系	90

1 为什么会感到疼痛

尽管人们很自然地把疼痛看成是不好的事，但疼痛也有积极的一面，它提示你的身体一定出了什么问题。可能是受伤或患病，也可能是全身或局部对心理问题如过大的心理压力、紧张或焦虑的反应。为了寻找最有效缓解疼痛方法，准确地弄清楚造成疼痛的原因是很重要的。尽管每个人都有疼痛的经历，但它并不像人们所想象的那样简单。



疼痛感是如何传导的

疼痛感是大脑对身体某个部位发生的电和化学作用的一种反应，比如说你不小心踢伤自己的脚趾头，那么这种伤害就被皮肤和更深层组织中专门传递疼痛信号的“感受器”所记录。

从刺激到感觉

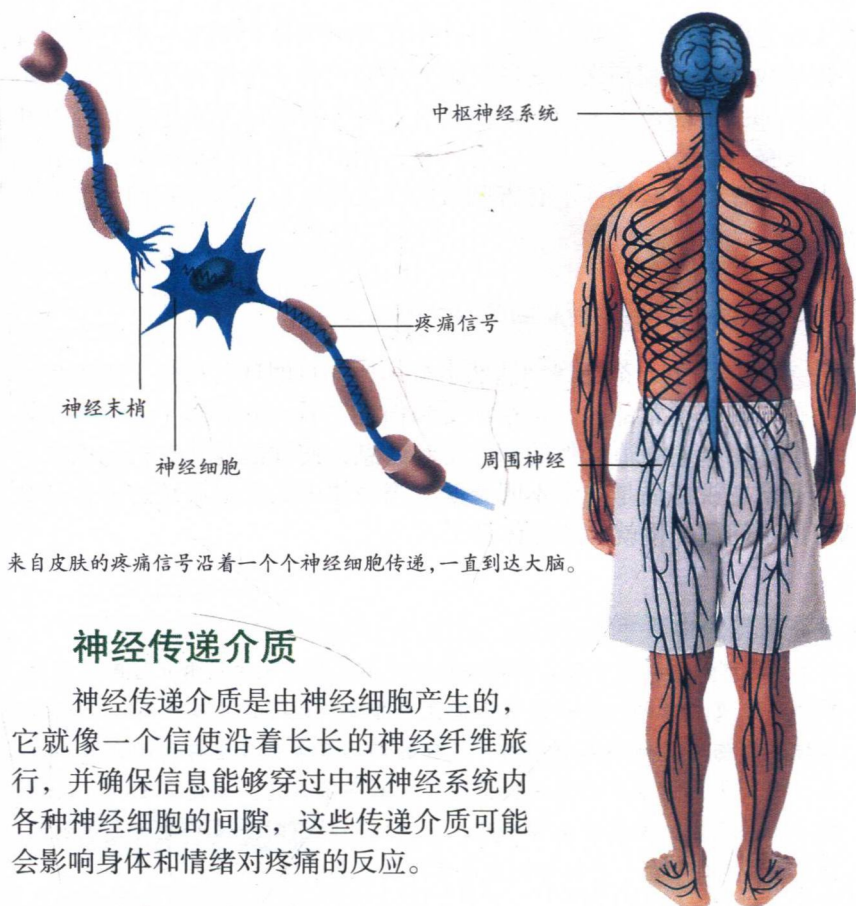
某个部位发生疼痛的信息，例如前面例子，从脚趾头的周围神经通过编码的电脉冲传送到脊髓，中枢神经系统的神经细胞接收这些信号，再通过脊髓传送到大脑。有时这种信号会被中枢神经系统修改，使之不被大脑所接收，比如当你的身体正处于高度紧张时。尽管我们现在已经清楚大脑中并不存在单一的“疼痛中心”，但是当大脑接收到疼痛信号时发生了什么，以及信号是如何被破译的，现在仍然是医学上的一个谜。大脑的某些部分可确定疼痛的准确位置以及导致疼痛的刺激类型，而其他部分则对疼痛作出反应并承受疼痛带来的情绪影响。

疼痛反应

尽管皮肤上密布的疼痛感受器比身体其他部位都多，但是毕竟身体其他部位的感受器也可以根据疼痛的类型或原因来记录疼痛，如烧伤、挤伤或割伤等。各种神经纤维传递信号的速度各不相同，最灵敏的是那些触发伤害反应的神经纤维，例如在你还没明白究竟发生什么事时它就已经使你的手从火焰上缩回来。除了疼痛，记录触摸或其他感觉的一些信号，同时也传递到大脑，当各种信号一起传到脊髓时，它们可能会相互干扰，使传递到大脑的信号失真。假如你摩擦受伤部位，你可能先感觉到一种刺痛，随后是钝痛，这是因为同时发出的信号部分被阻断了。

皮肤内的感受器

皮肤是人体接触外界的主要部分，任何东西接触到它，它都会向大脑发送一个信号，这样你就能知道发生了什么。我们把皮肤的测知点称为感受器或接收器，它们不仅记录痛觉也记录了非痛觉，这样你的神经系统就能据此作出准确的反应。



神经传递介质

神经传递介质是由神经细胞产生的，它就像一个信使沿着长长的神经纤维旅行，并确保信息能够穿过中枢神经系统内各种神经细胞的间隙，这些传递介质可能会影响身体和情绪对疼痛的反应。

疼痛的作用

人们总是本能地逃避令人不快的疼痛感。通常人们对疼痛所采取的积极反应能避免更进一步的伤害，从出生起，我们对伤害自己的任何东西的反应就是尽可能地回避。例如手从滚烫的锅上很快地缩回，就可以避免被烫伤，这就是人体的自我保护意识，假如没有疼痛这种感觉的警示，你的手就会遭受严重的伤害。

疼痛的保护作用

孩子总是从父母反复的告诫——“小心烫！别碰”中知道疼痛与



潜在的危險之间的关系，也从自己的亲身经历体会到这一点，比如说手指被玫瑰的尖刺刺伤。这就反映了疼痛的另一个重要作用：它提示你避开那些可能伤害你的行为或物体。研究疼痛的专家把手指被刺和脚趾头被踩这一类的伤害称之为“有害刺激”，我们从孩提时代起就在大脑中建立了这样一个有害刺激的“数据库”，这样我们就能避免受伤。

疼痛的“强迫休息”作用

当然，每个人都会遇到偶然事故，比如打网球时扭伤了踝关节，抱小孩时扭伤了背部，但是在你受到伤害之后，疼痛起了另一种重要的保护作用：它强迫受伤的部位得到休息，使你的身体有机会恢复。所以通常忽视疼痛是非常不明智的，当身体内的警报系统告诉你某个部位出了问题，你就要注意休息了。

没有痛觉的生活

有极少数小孩出生时，神经系统发育不正常，完全没有疼痛感，其后果往往是灾难性的。由于没有疼痛感警告他们受了伤或患了病，他们常常被严重伤害了却还意识不到。这样的婴儿常常会咬破自己的面颊和舌头，而成年后则常常被烫伤或折断了四肢还不知道。有这方面异常的动物会很快死去；有这方面异常的人，他们仍时不时会遭受无法意识到的伤害和疾病的折磨，所以他们身边的人要注意提醒他们相关的危险性。

警告

疼痛是一种信号，表明身体某个方面出了问题。你一定要作出适当的反应，不可再继续进行伤害自己的任何活动，要保护受伤的部位或让其休息。如果不能确定疼痛的原因或者不知道该怎么办的话，那就一定要找医生。

疼痛反应的“不准确性”

通常疼痛有重要的作用，但在某些情况下不起作用。有时人们患上某些严重的疾病，如某些类型的癌症，患者在这些疾病的后期可能感觉不到任何的疼痛。相反，有的伤害在治疗后，疼痛仍会持续很长时间，一个极端的例子就是一个人被截肢后仍会感觉到自己已经被截肢体的疼痛，其中原因人们至今不太了解。



疼痛的延迟反应

有时疼痛反应似乎要服从体内的“滞后机制”。这种情况大多发生在非常紧张的场合，最明显的就是激烈的战斗、重大事故或体育比赛时。此时突然增多的肾上腺素阻滞了正常的神经系统反应，这样受伤的人只会在直接的危险或巨大的压力消失后一段时间才感觉到疼痛。

疼痛的类型

医生在诊断和治疗疼痛时遇到的另一个问题就是疼痛无法像血压那样可以测量出来。这就意味着他们不得不依靠患者的描述来获得重要的信息，如疼痛出现在哪儿、什么类型、强度如何等。

区别疼痛类型

人类擅长于识别某些类型的疼痛，你可以毫不困难地区分扭伤、割伤或烧伤。如果疼痛是来自皮肤或非常靠近皮肤的地方，那么人们就可以相当准确地指出疼痛的位置。但疼痛如果是产生于体内深处的话，那么就难以确定位置，医生们称之为“不明确定位”。有时它似乎来自另一个部位，例如由于心脏病发作而引起的肩痛和手臂痛，这



就是所谓的“牵涉痛”。人体内的某些部位只对某些类型的疼痛敏感，例如，假设你被切掉一部分肠道后，你不会有疼痛感觉，但是如果肠道胀气的话，你就一定会感觉得到。

肌肉疼痛

当你运动时，肌肉要燃烧燃料，并且产生废物，这些废物通常由循环系统带走。如果这个过程由于某种原因不能顺利进行，那么这些有害的物质就会滞留在肌肉中，你就会感到疼痛。这种情况在你运动过度或者循环系统不能正常工作时就会发生，这就说明了定期进行促进循环的体育运动对身体有莫大好处。如果在运动前没有做适当的准备活动，运动后也会感觉到肌肉疼痛。

疼痛的感觉

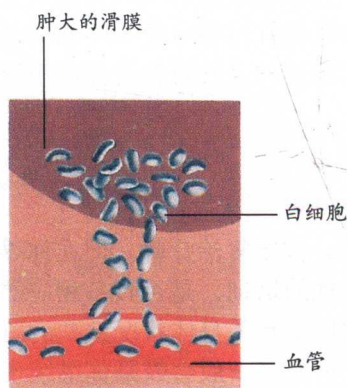
实验表明，所谓的“痛阈”对每个人都是相同的。换句话说，当施加有害刺激时，比如逐渐加大对皮肤的压力，每个人都会感觉到疼痛，但是每个人对等量疼痛的耐受能力不同。这种耐受力不仅存在个体的差异，而且就同一个人而言也存在时间上的差异。当你处于焦虑、紧张或恐惧时，对一定量疼痛的耐受力，就比你在身体放松、心情愉快时的耐受力低。例如，只要让某些妇女相信她的乳房胀痛并不是乳癌引起的，而只是经期体内激素水平变化造成的，那么她对这种疼痛的忍耐力就会更强些。

炎症

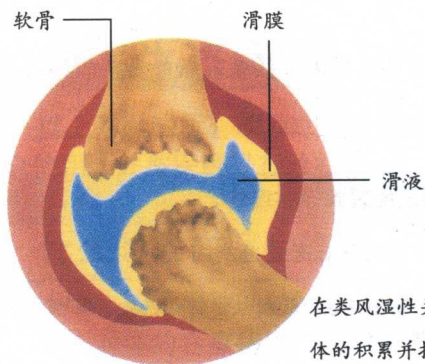
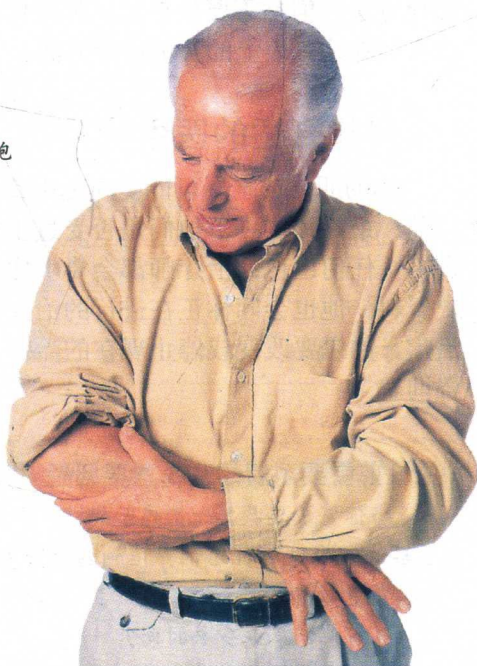
当你伤及自身时，身体的反应伴有复杂的化学变化，其中有的会刺激疼痛感受器。化学变化所产生的物质中有前列腺素，它会使得伤口附近的血管扩张，使皮肤变红，液体渗出。这样就产生了肿胀，并且使得这一带的疼痛感受器更为敏感，除非你使用了抗炎药如阿司匹林，或者得到及时正确的医治，否则这过程会一直持续下去。这也说明了为什么扭伤的踝关节在受伤几个小时后会觉得更痛。有时人体在无任何外刺激（如受伤）的情况下也会产生类似的反应，如在类风湿性关节炎发作时出现的关节肿大和疼痛。

警告

如果你身体的任何部位有疼痛、发红、肿胀，都要寻求医生的帮助，需要专家作出诊断来决定正确的治疗方法。



关节炎是由于白细胞从血液流入滑膜而造成的



在类风湿性关节炎中，受累关节周围的滑膜肿胀导致液体的积累并损害软骨



选择治疗方法

选择哪种治疗方法是非常重要的，当然你对这种治疗方法要有兴趣。你要根据自己的情况选择合适的治疗方法，比如，你的关节肿胀疼痛，那么你就只能做些轻微的运动。在许多疗法中，完全放松是一项基本要求，不管疼痛的原因如何，它都能帮助你缓和紧张的心情，调整情绪。以下表格也许能够指导你选择针对特定类型疼痛的最好的治疗方法。但是不要放弃尝试那些你喜欢的，并且符合你的情况，而没有列在这张表上的其他治疗方法。

寻找合适的医生

你的朋友或亲属可能会向你推荐一位康复治疗师。但在你寻求治疗前，最好核实一下他们是否受过正规的培训，是否具备相应的从业资格。任何出色的治疗师都会要求你提供有关身体状况诊断的所有历史资料，他也会问你正在进行的治疗情况，一般会鼓励你继续现在的治疗，如果要改变或停止现在的治疗，他们会建议你向你的专科医生咨询。

就诊前需要了解的几个重要问题

当你首次要找某一治疗师时，一定要向他了解如下问题，并进行核实。了解他们受过何种培训，培训时间多长，具有什么样的资格，在什么地方取得这项资格。

了解他们从业多长时间。

还可向他以前和现在所治疗的与你有相类似健康问题的患者了解相关情况。

什么样的治疗方法能缓解你的疼痛

腹痛	按摩、指压法、反射法、草药疗法、芳香疗法
关节炎	水操、游泳、草药疗法、芳香疗法、放松法、想象疗法、催眠疗法、触摸疗法、笑疗、其他辅助疗法
背痛	按摩、指压法、反射疗法、运动法、瑜珈、太极拳、催眠疗法

续表

什么样的治疗方法能缓解你的疼痛	
头痛	指压法、芳香疗法、水疗法、瑜伽、草药疗法
腕膝痛	反射疗法、水疗、游泳、水操、草药疗法
偏头痛	瑜伽、草药疗法、放松法、想像疗法、催眠疗法、调理
神经痛	草药疗法、芳香疗法
经期痛	按摩、指压法、水疗、太极拳、草药疗法、芳香疗法、放松法、其他辅助疗法
风湿痛和肌肉僵硬	按摩、水疗、运动、太极拳、游泳、草药疗法、芳香疗法
坐骨神经痛	指压法、触摸疗法、想像疗法、催眠疗法
肩颈痛	按摩、指压法、反射疗法、瑜伽、运动、放松法、太极拳、催眠疗法
鼻窦炎症痛	指压法、反射疗法、水疗
扭伤及劳损	按摩、水疗、草药疗法、芳香疗法
静脉曲张	按摩、顺势疗法、芳香疗法、反射疗法

向医生咨询

以上列出的所有辅助疗法有时也必须与医生采用的常规治疗方法结合使用，并按医嘱进行治疗。

什么时候向医生咨询

不管你接受何种辅助治疗，凡遇到下述几种情况，都要找医生看。

■未对你的疼痛病因作任何诊断。除非知道病因，否则你无法确定是否可以作进一步的治疗。



■你打算采用从未用过的辅助疗法。即使你知道医生不太赞成使用这种辅助疗法，你也应该专门询问医生你不能采用这种疗法的原因。

■当你需要关于寻找治疗师的建议时，尤其是当你觉得某些辅助疗法可能对你有益时。这些疗法时常同常规的治疗方法配合使用，如理疗、整骨术、脊柱按摩、催眠疗法等。

■你的病情恶化，或出现新的症状。

■你的病情已经改善，可能要改变或减少医生为你所开的处方药量。



2 疼痛的传统疗法

本部分所介绍的疗法大多有几千年的历史，你可以在家中应用学自专业人员的方法进行适当的治疗。要掌握这些方法需要花一些时间，通过几次治疗你会知道哪一种疗法最适合你，而所有这些治疗方法，都无需内服任何药物。

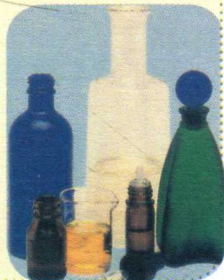


按摩

按摩除了能缓解疼痛和紧张外，还会给你带来愉快。不管是医师还是你的伴侣、朋友，当他们轻柔的手掌触摸着你的皮肤时，你都会有一种轻松愉快的感觉。研究表明，那些没有经常受到抚摸和拥抱的婴儿，他们身体和情感的发育成长较差，即使是成年人也仍然需要这样的接触。按摩就是一种缓解心理压力和焦虑情绪，消除由于身体紧张、疲劳所引起的疼痛和其他不良后果的方法。训练有素的按摩师会使用各种手法，通常你所要做的只是脱掉衣服，躺在一个专门的按摩台上。按摩师在按摩时，会在你皮肤上涂一些温热的油。全身按摩会改善你的循环并帮助身体排掉毒素，当然也可以集中在你的疼痛区域进行按摩，如果肌肉很紧张，那么按摩师在进行放松肌肉的按摩时，你可能会感到有一点点的不舒服。按摩可以通过激发人体自身的止痛物质如内啡肽，来直接止痛，也可以通过减缓神经系统对痛觉的反应来缓解疼痛。

按摩用油和芳香疗法

大多数按摩都要用油来润滑皮肤，所用的油可以是植物油或某些矿物油，如婴儿用油、茶油等，也可以购买一些专用的按摩油、物美价廉的风油精等。其中有的按摩油是带有香味的，当然也可以自己往一般的按摩油中滴入几滴香精。在各种各样的芳香油中，你可以根据自己的需要，选择自己喜欢的香味。洋甘菊、桉树油、迷迭香等对风湿类疼痛较好，而芳香的马郁兰、熏衣草则可以缓解拉伤和轻微的扭伤。



警告

■切勿将未稀释的香精直接涂抹在皮肤上。

■当你怀孕或可能怀孕时，不要使用下述这些香精：当归，鼠尾草，杜松子，欧当归，迷迭香、西班牙香花薄荷、香马郁兰、茴香以及梅利莎香草。

■如果有严重的健康问题，在进行按摩之前要向医生咨询，不要在红肿和损伤的皮肤上按摩。