

TENGTONG

健康自助丛书

疼痛

FANGZHI JIQIAO

防治技巧



- ◆ 疼痛无小事，疼起来可要命
- ◆ 1 000 余种中西医疗法
- ◆ 阻击 45 种疼痛性疾病
- ◆ 创造舒适愉快新生活

周海旺 金 竞 编 著
龚建中 陈燕琴

上海科学技术出版社

健康自助丛书



疼痛

防治技巧

编 著

· 周海旺 金 竞

· 龚建中 陈燕琴

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

疼痛防治技巧/周海旺等编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.9

(健康自助丛书)

ISBN 7-5323-8043-2

I. 疼... II. 周... III. 疼痛-防治 IV. R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 037810 号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
常熟市兴达印刷有限公司印刷
开本 850×1168 1/32 印张 7.125
字数 170 千字
2005 年 9 月第 1 版
2005 年 9 月第 1 次印刷
定价: 15.00 元

如发生质量问题, 读者可向工厂调换

内容提要



本书主要介绍了一些常见疼痛性疾病的防治方法或措施。其中,对一些简单的、易于操作的治疗方法进行了重点介绍,如中西药物内服外用、饮食疗法等。在介绍治疗方法的同时,还对这些疼痛性疾病的预防和调护进行了详细介绍。内容全面,文字通俗易懂,适合疼痛患者或其家属阅读,对参与疼痛治疗工作的各级医护人员也具有参考价值。

前言



在从事疼痛诊疗的工作中,许多疼痛患者常说,要是自己能够掌握一些简单的家庭治疗和自我调护的方法就好了,笔者也有同感。就实际而言,确实有不少常见疼痛单纯依靠家庭治疗就能获得较好的疗效,而未病时和病愈后若能再加以适当调护和功能锻炼,就能达到未病先防和防止复发的目的。然而,目前介绍这方面知识的科普图书还不多,而且大都是一些专业性著作,学术性很强,一般读者很难从中获益。因此,笔者在上海科学技术出版社的大力支持下,经过充分调研论证,并结合自己的临床经验,编撰了这本有关疼痛防治的科普读物。

防治疼痛,实际上就是防治各种疼痛性疾病。书中共选取了48种常见疼痛性疾病,采用通俗易懂的语句,首先对疾病的含义、症状表现作了简单介绍,随后重点介绍各种治疗方法。这些治疗方法简便有效,适合患者在家中进行治疗,如西药口服、中药内服外用等,其中,既搜集了古今诸多医家的一些治疗经验,也不乏作者的一些临床体会。最后,还



对未病时的防护、患病后的注意事项、病愈后的功能锻炼等,均作了详细介绍。这样一方面有助于广大读者获取一些简单的医学知识;另一方面,掌握了各种疼痛的防治技巧后,在一定程度上有利于患者节约经济支出。

同时需要说明的是,本书中推荐的各种疗法,若自己没有把握,请咨询专业医生或在医生指导下选用。各种药品,请严格按照药品说明书使用或遵医嘱。

由于我们水平有限,加之疼痛医学本身尚有许多问题还处于摸索阶段,因此,书中难免存在挂一漏万和不当之处,敬乞读者和同道们不吝批评指正。

编者

2005年1月

目 录



一、揭开疼痛的面纱

什么是疼痛	1
疼痛的病理生理特点	2
疼痛的功与过	2
疼痛的种类有哪些	4
如何描述疼痛症状	5
影响疼痛的因素	7
需要注意的疼痛信号	8

二、头面部疼痛

偏头痛	10
三叉神经痛	14
颞颌关节紊乱综合征	18
麦粒肿	21
化脓性中耳炎	24
流行性腮腺炎	28
急性扁桃体炎	31
口腔溃疡	34
咽炎	38
龋病	41



牙龈(周)炎	45
--------------	----

三、颈肩胸背及上肢疼痛

颈椎病	51
落枕	59
肋间神经痛	62
肋软骨炎	66
乳房囊性增生病	69
肩周炎	73
网球肘	78

四、腹腔内脏疼痛

消化性溃疡	82
胆囊炎	88
胆石症	92
泌尿系结石	95
前列腺炎	98
痛经	104
痔疮	109
肛裂	116

五、腰骶部疼痛

腰椎间盘突出症	120
第三腰椎横突综合征	125
急性腰扭伤	129
腰肌劳损	133

六、臀及腿部疼痛

梨状肌综合征	140
髌下脂肪垫劳损	145
髌骨软骨软化症	148
膝侧副韧带劳损	152
腓肠肌劳损	155
踝关节扭伤	159

七、慢性关节疼痛

骨质增生症	164
痛风性关节炎	169
风湿性关节炎	172
类风湿关节炎	178

八、其他疼痛

疖	186
带状疱疹	190
腱鞘炎	195
腱鞘囊肿	200
软组织扭挫伤	201
冻疮	207
跟痛症	212
鸡眼	216

什么是疼痛

每个人都或多或少有过疼痛的经历,但究竟什么是疼痛,疼痛又到底是怎样产生的,在以前人们一直没有一个统一而准确的认识。

一、揭开疼痛的面纱

国际疼痛研究会在 1979 年对疼痛作了一个明确的定义:“疼痛是一种令人不快的感觉和情绪上的感受,伴随着现有的或潜在的组织损伤,疼痛经常是主观的,每个人在生命的早期就通过损伤的经历学会了表达疼痛的确切词汇。无疑这是身体局部状态或整体的感觉,而且也总是令人不愉快的一种情绪上的感受。”说到底,疼痛是因为我们身上组织器官受损伤而引起的一种情绪上的不愉快感受。

那么疼痛是怎样产生的呢?当人体内外能引起疼痛的各种因素发出疼痛刺激,经感觉神经传入脊髓后角,上传至脑,引起运动神经、交感神经的兴奋,使肌紧张增加,血管收缩,痛处局部血流减少,供氧不足,致局部缺血、缺氧,就会产生致痛物质如钾离



子、氢离子、5-羟色胺、乙酰胆碱、组胺、前列腺素、P物质、缓激肽、多肽类等,这些物质被释放到细胞外,兴奋神经末梢,从而发生疼痛。

疼痛的病理生理特点

我们知道,疼痛是人体内一种不愉快的情绪上的感受,是临床中一些疾病的常见症状。同时,疼痛本身又具有以下一些病理生理特点。

1. 疼痛是人体组织器官受到各种较强刺激后,所产生的一些比较复杂的,局部或全身的病理生理变化。

2. 几乎每人都有疼痛感受的经验,人体对疼痛的感受程度、反应大小与疼痛的性质、强度、范围、持续时间,以及机体内外各种因素都有密切关系。

3. 疼痛还是一种复杂的精神心理状态,它与精神心理相联系,往往产生不愉快的情绪反应。

4. 从疼痛的发病来看,可分为原发性疼痛和继发性疼痛,一般前者发病急、消失也快,常表现为锐痛;后者发病慢或由急性转为慢性,持续时间较长,表现为钝痛。

5. 人体突发疼痛时,有时还可伴随出现其他感觉异常,如对疼痛敏感,触摸患部即反应为疼痛,局部感觉异常、肌肉紧张、运动障碍等表现。

疼痛的功与过

疼痛虽然是一种不愉快的感受,但它也并非一无是处。首先,它是一些疾病的常见症状,可以促使人们及时就医,避免疾病造成

更大的伤害;其次,疼痛还是一种警戒信号,对人体的正常生命活动具有保护作用,当人体受到有害刺激时,它可以使人体主动采取措施,避开或去除这些刺激。

当然,强烈的疼痛,或持久的疼痛又会对人体造成很大的伤害,它可以引起多系统生理功能的紊乱,主要表现在以下方面。

1. 精神心理状态 急性剧烈的疼痛,可以引起疼痛者精神兴奋、烦躁不安,及强烈的反应如大哭大喊等;长时间的慢性疼痛,可导致疼痛者情绪低落、表情淡漠等抑制状态。

2. 神经、内分泌系统 急剧强烈的刺激,中枢神经系统表现为兴奋状态,其中表面痛多表现为交感神经兴奋,深部痛为副交感神经兴奋。内分泌系统,则出现血糖升高,呈负氮平衡。

3. 循环系统 心脏在剧烈疼痛时,心电图可出现T波变化,特别是冠状动脉病变者。脉搏频率在浅表痛时增快,深部痛时减慢,变化与疼痛程度有关,强烈的内脏痛可以引起心搏停止。血压一般与脉搏变化一致,高血压患者因疼痛而血压升高,但剧烈的深部疼痛又可引起血压下降,发生虚脱、休克等。

4. 呼吸系统 强烈疼痛时呼吸快而浅,特别是发生在胸壁或腹壁痛时可更明显,一般每分钟通气量无变化,但是与呼吸系统无关部位的疼痛,由于精神紧张、兴奋不安,也可以产生过度换气。

5. 消化系统 强烈的深部疼痛引起恶心、呕吐,一般多伴有其他自主神经症状,表现为消化功能障碍,消化道运动和腺分泌停止或延缓。

6. 泌尿系统 由于反射性血管收缩,垂体抗利尿激素增加,尿量减少。



疼痛的种类有哪些

目前,对疼痛还没有一个统一的分类方法。因为疼痛涉及到多种原因,多个部位(系统),有轻重缓急、时间久暂的不同,所以很难用一种分类方法统而括之。从临床实际出发,大致可按以下几种方法分类。

1. 按病因分类 可分为内源性疼痛和外因性疼痛两种。

(1) 内源性疼痛:是人体内环境紊乱所致的疼痛,可由以下几种原因引发。①代谢障碍:如嘌呤代谢障碍可引发痛风性关节炎,钙、磷代谢紊乱可引起骨性疼痛。②免疫性疾病及变态反应性疾病:如风湿性关节炎、类风湿关节炎、红斑狼疮、雷诺病等。③内分泌病变:如甲状腺瘤、嗜铬细胞瘤等。④神经系统病变:如各种神经病和综合征。⑤血管病变:如动脉血栓、栓塞、心绞痛、心肌梗死、静脉血栓形成等。

(2) 外因性疼痛:是外部因素作用于人体而产生的疼痛,主要包括以下两方面。①外部创伤:如跌扑闪挫、利器、火器、电击、冷冻的伤害等。②致病微生物及有毒物质:如各种细菌、病毒、支原体的感染,各种毒气及其他有害气体的伤害。

需要指出的是,内源性疼痛与外因性疼痛的致病因素常常相互产生影响,如寒冷刺激可以诱发心绞痛,毒气则常常引发神经症,等等。

2. 按病程分类 可分为急性疼痛与慢性疼痛两类。

(1) 急性疼痛:发生较急,持续时间相对较短,如外感头痛、急性腰扭伤、胃痉挛、胆绞痛等。经及时治疗多可在短时间内缓解,但失治误治亦有转为慢性之可能。

(2) 慢性疼痛:发病较缓或由急性转变而来,持续时间较长

或间断发作,如慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、风湿性或类风湿关节炎、偏头痛等。

3. 按程度分类 疼痛的程度因各人的耐受力不同而异,大致可分为以下几种。

(1) 微痛:疼痛很轻,似痛非痛,常与其他感觉同时出现,如痒、麻、酸等,如蚊虫叮咬。

(2) 轻痛:疼痛局限,痛反应轻微。

(3) 甚痛:疼痛较著,痛反应明显。

(4) 剧痛:疼痛难忍,痛反应剧烈。

4. 按部位分类 按躯体部位的不同,可分为头痛、额面痛、颈项痛、肩背痛、胸痛、上肢痛、腹痛、腰骶痛、盆腔痛、髋痛、下肢痛等。本书所论述的各种疼痛主要按部位分类进行描述。

5. 按性质分类 疼痛的性质多种多样,常见的有如下几种。

(1) 钻顶样痛:如胆道蛔虫症所致的疼痛。

(2) 爆裂样痛:常见于剧烈的头痛,如流行性脑脊髓膜炎、蛛网膜下腔出血等。

(3) 跳动样痛:常见于血管搏动明显的部位,如血管神经性头痛。

(4) 撕裂样痛:常见于骨及软组织创伤。

(5) 牵拉样痛:多见于内脏病,如胃痉挛、胸膜炎、胃下垂等。

(6) 压榨样痛:特见于心绞痛、心肌梗死。

(7) 放射样痛:多见于神经系统病变,如坐骨神经痛、肋间神经痛、三叉神经痛、臂丛神经痛等。

如何描述疼痛症状

当人体突然发生了疼痛,通常表示受到了外来伤害,或预示着



可能发生了疾病,这时就需要及时求助于医生。在向医生求治时,如能向医生准确而详细描述疼痛的症状,将有助于医生迅速作出诊断,进行治疗。因此,在就诊时,可从以下几个方面来进行描述。

1. 疼痛的部位 一般地说,疼痛的部位往往就是病变所在,如咽喉痛多是咽炎或扁桃体炎的首发症状;上腹痛多提示有胃部疾病;耳内疼痛多为中耳炎。特别是皮肤及软组织损伤或发炎,定位更为明确,如带状疱疹,皮损部位即疼痛所在;腰部扭伤时,腰部有明确的疼痛点;乳房某部位红肿热痛,则提示该部位有乳腺炎发生。因此,在向医生描述疼痛部位时应尽量准确,有助于医生根据您的具体疼痛部位来初步判断病变所在。

2. 疼痛的性质 疼痛的性质,通俗地说,就是像什么样的疼痛。不同疾病引起的疼痛,其性质各不相同,有些特殊性质可以帮助医生做出初步诊断。像烧灼样痛或切割样痛多见于神经炎或病变侵及神经时,如带状疱疹、椎管狭窄等;放射痛见于神经根或神经干受压,如腰椎间盘突出压迫坐骨神经、颈椎病的臂丛神经受压等;绞痛多见于空腔脏器梗阻,如机械性肠梗阻、胆结石、肾结石等;胀痛多见于软组织内血肿或脓肿,如踝关节扭伤、疖肿等;游走痛多见于风湿或类风湿;跳痛见于血管性疼痛。有些疼痛性质是某些疾病所特有的,如钻顶样疼痛见于胆道蛔虫症,压榨样疼痛见于心绞痛、心肌梗死,爆裂样头痛见于各种脑炎,等等。

3. 疼痛的形式 除了疼痛的部位、性质,疼痛发作的形式有时对疾病也有一定的诊断意义。如呈周期性发作的痛经;胆道蛔虫病的疼痛发作历时数分钟而暂止,休止期安静如常人,但数分钟后可再次发作;胃及十二指肠溃疡的疼痛呈周期性、节律性发作,胃溃疡在进食后疼痛,十二指肠溃疡则在空腹与夜间痛;痛风性关节炎则多在夜间或清晨时发作;足跟骨骨刺在睡后下床初活动时最痛,活动后反而缓解。

4. 疼痛发生的原因、诱发与缓解因素 几乎所有的疼痛都有其发生的原因,以及诱发和缓解因素,医生了解了这些因素,有助于进一步明确病情。如因闪挫所致腰痛为急性腰扭伤;风湿与类风湿疼痛常因寒冷潮湿而加重;血管性头痛常因精神因素而引起;痛风性关节炎多因进食富含嘌呤的食物而发作;而进食油腻食品所引发的疼痛多与胆系疾病有关;咳嗽、喷嚏或牵拉肢体出现下肢放射性疼痛或疼痛加剧者,多系神经根受压迫所致,如腰椎间盘突出症等。

最后,别忘了把职业告诉医生,因为很多疼痛性疾病是因为职业造成的。如网球肘多见于网球运动员;腱鞘炎多见于家庭主妇;汽车司机、电脑操作员易患颈椎病;篮球、足球运动员易发生膝关节病变;搬运工人易发生腰扭伤或腰肌劳损等。

影响疼痛的因素

疼痛的发生、程度、性质等可受到主客观因素的影响,主要表现在以下几个方面。

1. 主观因素 包括人的性格、精神心理状态等。

(1) 人格因素:一般性格内向的人对疼痛的耐受性高于外向性格者。

(2) 注意力的集中或分散转移:在日常生活中,疼痛可以因为从事注意力集中的工作而忘却,疼痛冲动可因其他刺激而改变或减弱。

(3) 对疼痛的态度:有人曾比较了伤兵与一般创伤者需要麻醉药的量,发现前者虽然创伤范围大,但所需麻醉药量却相对的少,显然表明这与两者对待疼痛的不同态度有关。

(4) 情绪的影响:研究发现,焦虑不安、烦躁可降低对疼痛的



耐受力。

(5) 既往的经验:对疼痛的感受,除以极少数先天性痛觉丧失者外,过去的生活经历,疼痛的经验及对疼痛的理解,都与疼痛的感受和反应有关。

(6) 精神异常与疼痛:如精神分裂症、神经症、精神抑郁症等,常伴有疼痛症状。有人认为,这种没有身体器质性损伤病变的心因性疼痛,不是一种感觉,而是一种复杂的心理状态。

2. 客观因素 包括性别、年龄及社会环境等。

(1) 环境的变化:例如,昼夜不同的时间内,夜间疼痛可以加重。在充满噪音的条件下或强烈的光线照射下,都可以影响疼痛者的感受和反应。

(2) 社会文化背景:每个人所受的教育程度和文化水平不同,对疼痛的耐受性和反应也不同。

(3) 性别:一般认为男性的耐受性大于女性。

(4) 年龄:随着年龄的增长,老年人对疼痛的耐受性、反应性降低。

(5) 暗示作用:临床上可利用暗示、催眠,或采用中性药(安慰药)可产生镇痛作用。

需要注意的疼痛信号

疼痛是一个常见症状,但当出现以下一些疼痛及其伴随症状时,提示病情急重,应立即到医院求治,以免贻误病情。

1. 疼痛伴有高热者,应至医院查清病因。

2. 长期慢性疼痛,局部有包块,边界不清楚,且有进行性消瘦者,应排除肿瘤病变可能。

3. 剧烈头痛,伴有喷射性呕吐,意识丧失或肢体瘫痪者,应考