

疼痛的

TENG TONG DE

KANG FU YU HULI
ZHISHI WENDA

康复与护理

主编 马辉 吴晓童 叶斌

知识问答

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

疼痛的

TENG TONG DE
KANG FU YU HUI
ZHISHI WENDA

康复与护理

知识问答

主 编 马 辉 吴晓童 叶 斌

副主编 朱发林 张永珍 李明礼 许 勤

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈建华 高会敏 康维锦 李 波 李明礼

李 双 李幼德 刘忠明 陆阳洋 马 辉

施承玮 石国栋 孙 伟 孙 彬 汤梦伟

汪晨钟 王岩静 吴晓童 夏晓伟 谢 伟

许 勤 薛 刚 杨兴华 叶 斌 张 弛

张海林 张永珍 朱发林

编写单位 上海市第一康复医院疼痛康复科

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 提 要

全书共分 12 章,用浅显易懂的文字全面介绍了什么是疼痛,疼痛疾病的基本概念以及生活中常见疼痛的表现、治疗与康复护理,重点描述了人们对疼痛的直接感受及常见问题,并对疼痛的常见处理方法和最新技术作了简单介绍,使读者对各种治疗方法的适应证、禁忌证、可能的并发症和治疗效果有所了解。

本书不仅是一本关注疼痛病人、全面了解疼痛和疼痛疾病的诊疗及预防、康复的科普读物,也是一本适合基层医护人员、医科学学生的实用参考书。

图书在版编目(CIP)数据

疼痛的康复与护理知识问答/马辉,吴晓童,叶斌
主编. —上海:第二军医大学出版社,2014. 5

(康复医学科普问答系列丛书/吴晓童主编)

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0743 - 9

I. ①疼… II. ①马… ②吴… ③叶… III. ①疼痛—
康复—问题解答 ②疼痛—护理—问题解答 IV. ①R441. 1 -
44 ②R473 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 270773 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 王 勇 袁夏燕

疼痛的康复与护理知识问答

马 辉 吴晓童 叶 斌 主编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021 - 65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.125 字数: 152 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0743 - 9/R · 1507

定价: 20.00 元

丛书编委会

CONGSHU BIANWEIHUI

主 编 吴晓童

副主编 叶 斌 董 萍 马 辉

编 委 (按姓氏拼音排序)

陈友燕	董 萍	葛春艳	顾 玲	洪 怡	洪方业	胡冬根	黄朝辉	李 晗
李 梅	李 蓉	李 双	李明礼	李幼德	刘 萍	路微波	马 辉	倪缪苗
沈夏峰	石国栋	史彩霞	汪 霞	王慧萍	王青卿	王岩静	王永斌	吴晓童
谢 慧	谢 伟	徐 蕾	徐丽莉	许 勤	叶 斌	伊桂叶	俞伟蔚	张 弛
张 华	张 燕	张海林	张卫珍	张雅娟	张永珍	赵苡雯	仲冬蓉	周 蓓
朱发林	庄伟荣							

编写单位 上海市第一康复医院

丛书主编 吴晓童

康复医学科普问答系列丛书

半个多世纪以来,康复医学得到快速的发展,康复医学与预防医学、临床医学和保健医学一起,被认为是现代医学体系的四大支柱。在第二次世界大战期间,大量的伤病员需要医护人员的救治,由于当时的医疗条件限制,医护人员仅能使用一些最基本的训练手段来帮助伤病员,使他们能够尽早行走,重新投入战斗。真正具有现代意义的“康复”概念在那时就诞生了。此后,康复医学被大力提倡,救治战争伤害的康复治疗经验也被运用在了和平时期。康复的定义是指综合地使用医学、教育、社会和职业的各种方法,使患者恢复身体的功能。康复医学是一门以功能为中心的医学,着眼于恢复患者各种功能障碍。康复医学的目的是使患者恢复功能,重新拥有原先的生活品质,重返原来的生活环境和社会岗位。

医院康复是康复治疗的一个重要环节,但是由于各种原因,许多患者仅仅获得了初步的康复治疗就离开了医院,他们需要在家中继续进行康复治疗,家庭康复是医院康复在家庭中的延续。虽然由于条件设施的局限性,家庭康复并不能替代医院康复,但是它的意义在于家庭康复使患者了解自己的功能状态,懂得怎样在家中进行科学的康复,把康复融入生活,最大程度地改善或恢复缺失的功能。在流程上,根据患者的功能状态来选择医院康复或家庭康复,两者是连续、相互补充的,缺一不可。多数患者在医院进行一段时间的治疗以后,病情好转出院,仍然需要家庭康复或社区康复。如果出院后没有及时进行必要的家庭康复和家庭护理,患者因为肢体感觉和运动障碍、呼吸、血液循环、内分

泌功能和心理方面受到影响,容易引起疼痛、肌肉萎缩和痉挛、关节僵直和畸形、静脉血栓形成、压疮、肺炎、体位性低血压、低蛋白血症等多种并发症,严重影响患者的功能恢复,不仅会延长恢复时间,已经恢复的功能也会退步,而且给以后的康复治疗带来很大的困难,甚至留给患者永久残疾。如果患者及家属了解了必要的疾病及康复的知识,以及护理过程中应该注意的问题,在患者的康复过程中,家属也可以为患者提供指导和帮助,提高患者的生活品质。在病情允许的条件下,患者尽量主动地去参与各种活动,完善自己的康复治疗目标,继而部分地或全面地做到生活自理,以便适应新生活,重返社会。

一方面,对残疾人、慢性病患者、急性伤病后及手术后的患者进行康复治疗,可以改善患者的躯体和心理功能;老年人、亚健康人群进行合理的运动锻炼、饮食调理,可以预防疾病的发生,保持健康。另一方面,由于急性病或外伤,或因为瘫痪而长期卧床的患者,会增添新的功能障碍,引起肌肉萎缩、关节僵直,加重残疾,甚至影响心血管系统、呼吸系统、内分泌系统,以及导致心理方面的障碍,产生更加严重的后果。为了更好地普及康复医学知识,我们特编写“康复医学科普问答系列丛书”。本套丛书共十个分册,内容涵盖疼痛、骨与关节、脊柱脊髓疾病、烧伤与创面、肺功能、神经疾病、糖尿病肾脏疾病、常见老年疾病、肿瘤以及心功能的康复治疗与护理知识。每一分册都如同一位医生或一位护士在您身边为您答疑解惑。衷心希望本套丛书能给您或亲人的康复带来帮助和指导。

中华医学会物理医学与康复学分会常委、副秘书长

上海市医学会物理医学与康复学分会主任委员 吴毅

上海市康复医学工程协会副理事长 2013年8月

复旦大学附属华山医院康复医学科主任

疼痛这一病症发生率高,国际疼痛组织已经把它和血压、心律、体温、脉搏一起,列为第五大生命体征。据相关资料表明:我国每天到医院看病的患者中有一半以上有各种疼痛症状。由于疼痛的病因错综复杂,涉及外科、骨科、内科、神经科、康复科等学科,因此要求医院有专门的诊疗科室和设备,要求医生对疼痛症有广博的了解和治疗经验。否则,广大的患者不知到哪里求治,常常看了这科看那科,陷入痛苦、抑郁、焦虑之中,以致延误病情,给患者带来难以挽回的遗憾。

为了适应广大患者的需求,20世纪60年代,国外开始出现疼痛诊疗中心,专门集中有关专家对疼痛进行研究、诊断和治疗。我国也于2005年开始,在部分医疗机构成立了疼痛研究中心和疼痛诊疗科。2007年7月,我国卫生部正式下发通知,把疼痛科列入《医疗机构诊疗科目名录》。

为配合我院转型为上海市第一康复医院,结合我们在日常诊疗中对部分疼痛症积累的一些行之有效的康复治疗方法,我们通过不同的案例向广大读者进行阐述,希望广大读者通过阅读了解和掌握相关的知识,在自己和身边的亲人出现各种疼痛症状时能够对号入座,及时为自己和他人答疑解惑。

由于编者水平有限,时间仓促,错误之处在所难免,恳请广大读者不吝指正、赐教。

编者

2013年11月



第一章 疼痛基础知识

1. 什么是疼痛？疼痛可以分成几种不同的类型？ / 2
2. 我们为什么会感觉到疼痛？ / 2
3. 疼痛对人体会造成哪些影响？ / 3
4. 如果我们没有疼痛的感觉，那么会发生什么？ / 4
5. 为何有的人特别怕痛，有的人不怕痛？ / 4
6. 疼痛有记忆吗？ / 5
7. 哪些因素可以加重或减轻疼痛？ / 6
8. 哪些“疼痛”需立刻就医？ / 6
9. 疼痛患者康复治疗的目的是什么？ / 7
10. 疼痛的康复治疗有哪些选择？ / 7
11. 疼痛患者的心理及行为疗法怎么做？ / 8
12. 发生慢性疼痛的患者怎么办？ / 9
13. 对于顽固性疼痛的患者怎么办？ / 9
14. 哪些人群最易患慢性疼痛？ / 10
15. 颈部和腰背部为什么容易患病？ / 10
16. 开车时怎样预防腰痛？ / 11
17. 办公室白领怎么预防颈肩部疼痛？ / 12
18. 久坐的人如何预防腰腿痛？ / 13
19. 长期站立的工作人员怎么预防腰腿痛？ / 14
20. 孕妇如何预防腰部疼痛？ / 15
21. 怎么预防产后腰部疼痛？ / 15
22. 经常运动的人怎么预防腰腿痛？ / 16
23. 有腰腿痛的人日常生活中要注意什么？ / 17

- 24. 剧烈运动后为什么会出现手脚肌肉酸痛? / 18
- 25. 肌肉酸痛后的预防及康复办法有哪些? / 19
- 26. 腰酸、背痛、头晕、倦怠……都能查得出原因吗? / 20
- 27. 骨质疏松症与疼痛有什么关系? / 20
- 28. 骨质疏松引起的疼痛如何进行康复治疗? / 20
- 29. 为什么揉搓可以减轻疼痛? / 22
- 30. 中草药有治疗疼痛的作用吗? / 22
- 31. 中草药在治疗疼痛方面的药物和方法有哪些呢? / 22
- 32. 颈肩腰腿疼痛应做哪些检查? / 23
- 33. 疼痛微创康复治疗技术有哪些? / 24
- 34. 传统中医中对疼痛的康复疗法有哪些? / 24
- 35. 疼痛患者理疗的康复方法有哪些? / 25
- 36. 疼痛患者的其他康复方法有哪些? / 27



第二章 头面部疼痛

- 37. 当我们遇到头痛时应该怎么办? / 30
- 38. 白领王小姐最近经常感到头部的一边呈跳动性痛,几天后能自行缓解。到医院检查,医师诊断为偏头痛,这是怎么回事? / 30
- 39. 偏头痛患者的康复治疗方法有哪些? / 31
- 40. 偏头痛患者如何进行预防及自我保健? / 32
- 41. 偏头痛患者发作期的护理有哪些? / 33
- 42. 颈源性头痛(颈椎病引起)有哪些康复治疗方法? / 33
- 43. 颈源性头痛患者日常生活中的康复护理方法有哪些? / 34
- 44. 三叉神经痛有哪些康复治疗方法? / 35

- 45. 三叉神经痛有哪些康复护理方法? / 35
- 46. 面神经痛是怎么回事? 如何进行康复治疗? / 36
- 47. 头枕部慢性疼痛的人如何预防发作? / 37



第三章 颈肩部疼痛

- 48. 脖子酸痛,与颈椎病有关系吗? / 40
- 49. 为什么说颈椎病是“万病之源”? / 40
- 50. 颈椎病有哪些的症状? / 41
- 51. 颈椎病的类型有哪些? / 41
- 52. 颈椎病引起的疼痛如何进行康复治疗? / 42
- 53. 什么是“落枕”? 是怎样发生的? / 42
- 54. 落枕引起的颈部疼痛在家如何进行康复治疗与护理? / 43
- 55. “肩周炎”如何进行诊断? / 44
- 56. 肩周炎患者的康复治疗及护理有哪些? / 45
- 57. 什么是肱二头肌长头腱鞘炎? / 45
- 58. 肩峰下滑囊炎怎么进行康复治疗? / 46



第四章 四肢关节疼痛

- 59. 关节痛的患者在日常生活中如何护理? / 48
- 60. 类风湿关节炎跟天气有关吗? / 48
- 61. 关节炎引起的疼痛如何进行康复治疗? / 49
- 62. 痛风患者家庭护理要点有哪些? / 50
- 63. 什么是腕管综合征? / 51

- 64. 腕管综合征如何进行康复治疗 and 护理? / 51
- 65. 肘管综合征的临床症状及康复治疗有哪些? / 51
- 66. 肩胛上神经卡压综合征的临床症状及康复治疗有哪些? / 52
- 67. 网球肘的症状、康复治疗及护理有哪些? / 53
- 68. 手指疼痛、麻木与哪些疾病有关? / 54
- 69. 出现手脚麻木如何进行康复护理? / 55
- 70. 弹响指是怎么回事? 如何治疗? / 55
- 71. 什么是坐骨神经痛? 如何进行康复治疗? / 56
- 72. 坐骨神经痛患者如何做好日常护理? / 57
- 73. 老年人为何会发生足跟痛? 怎样预防足跟痛? / 58
- 74. 足跟痛患者如何进行康复治疗? / 58



第五章 胸背部疼痛

- 75. 胸背疼痛常是哪些疾病引起的? / 62
- 76. 胸背疼痛需做哪些检查以明确原因? / 62
- 77. 胸椎关节错位引起的胸背疼痛是怎么一回事? / 62
- 78. 什么是“岔气”? 怎样进行康复治疗? / 63
- 79. 什么是肋间神经痛? 肋间神经痛的康复治疗及护理有哪些? / 63
- 80. 肋软骨炎如何诊断? 其康复治疗方法有哪些? / 65
- 81. 胸背肌筋膜疼痛综合征如何诊断? 康复治疗方法有哪些? / 66
- 82. 什么是带状疱疹后遗神经痛? / 67
- 83. 带状疱疹后遗神经痛如何进行康复治疗 and 护理? / 67
- 84. 乳腺增生引起的疼痛如何进行康复治疗? / 68
- 85. 乳腺增生引起的疼痛如何进行日常护理? / 69

86. 如何对胸神经根性疼痛进行康复治疗 and 预防? / 70



第六章 腰背部疼痛

87. 椎间盘损伤如何引起疼痛? / 72

88. 什么是腰椎间盘突出症? / 72

89. 腰椎间盘突出症的症状有哪些? / 73

90. 腰椎间盘突出症好发于哪些人? / 74

91. 腰椎间盘突出症患者日常康复保养注意事项有哪些? / 74

92. 腰椎间盘突出症的康复治疗方法有哪些? / 75

93. 推拿手法为什么能缓解腰椎间盘突出症带来的疼痛? / 76

94. 有哪些患者不适合采用推拿手法治疗腰椎间盘突出症? / 76

95. 腰椎间盘突出症卧床休养的注意点是什么? / 77

96. 倒走能治疗腰椎间盘突出症吗? / 78

97. 哪些体育运动可以预防腰椎间盘突出症的复发? / 79

98. 腰椎间盘突出症患者临床康复治愈后哪些体育运动不可以参加? / 80

99. 急性腰扭伤的临床表现有哪些? / 80

100. 发生了急性腰扭伤,都有哪些康复治疗方法? / 81

101. 如何预防急性腰扭伤? / 82

102. 50 岁的李大婶是清洁工,近 2 年经常感到腰痛,腰骶部两侧酸痛难受,劳累后加剧,遇天气变化则更易复发,这是怎么回事? / 82

103. 腰肌劳损如何进行康复治疗? / 83

104. 腰肌劳损如何进行康复锻炼? / 84

105. 老李搬家时感到腰部扭了一下,他当时没在意,可后来老是

不定时出现左侧腰部疼痛,左臀部也酸楚不适,有时左大腿也跟着痛,他自己揉揉腰部会感到好些,到医院去做了CT检查也没查出来是怎么回事,这到底是什么病? / 85

106. 第三腰椎横突综合征有那些症状呢? 如何进行康复治疗? / 86

107. 老王近3个月来,老是感觉腰部疼痛,走不远就感觉左下肢麻木、沉重,不得不坐下来休息,休息一会又能行走,但走不远又走不动。这种情况越来越重,每次行走的距离越来越短,但骑车时毫无感觉,老王很奇怪,这到底是怎么回事? / 87

108. 腰椎椎管狭窄症患者如何进行康复治疗 and 护理? / 88

109. 67岁的王大妈近来觉得自己的腰痛加重了,近期久坐后还出现了臀部及下肢麻痛感,到医院一查,医生说是“腰椎退行性滑脱”,这是怎么发生的? / 89

110. 对王大妈这类患者如何进行康复治疗及预防? / 90

111. 患者李先生于6年前无明显诱因出现双膝、双髋关节交替性疼痛,严重时活动、行走均困难,同时有下腰部僵硬、疼痛及低热。1年前出现下腰部僵硬、疼痛症状加重,晨起尤为明显,这是怎么回事? / 90

112. 强直性脊柱炎能够根治吗? / 91

113. 如何避免患上强直性脊柱炎? / 91

114. 强直性脊柱炎患者日常要注意什么? / 92

115. 日常生活工作中怎样保护腰椎? / 93

116. 张先生30岁,平时喜欢武术,经常练功,10年前出现腰部、臀部及右侧下肢疼痛,逐渐加重。近3年加重明显,经常在练功时出现左臀部疼痛,有时左大腿后侧、外侧也痛。多次检查,均无明显阳性表现,医师诊断为梨状肌损伤,这是怎么回事呢? / 94

117. 梨状肌损如何进行康复治疗? / 95



第七章 腹部疼痛

- 118. 发生了肚子痛我们该怎么办? / 98
- 119. 发生了肚子痛我们该如何就诊? / 98
- 120. 刘女士, 28岁, 2年前无明显诱因下出现右上腹隐痛, 反复间歇性发作, 有时伴随右肩背部疼痛, 进食油腻食物后疼痛加剧, 这是什么病? 如何进行康复治疗? / 99
- 121. 患者郑先生, 36岁, 4年前患急性阑尾炎在当地医院予以保守治疗, 病情改善后出院。3年来反复出现右下腹隐痛不适, 饱食或劳累后易发作, 这是什么病? 如何进行康复治疗? / 100
- 122. 患者吴先生, 45岁, 有胆囊结石病史, 近4年来出现间歇性中上腹痛, 伴恶心、呕吐。近8个月出现腹泻、消瘦、血糖升高, 吴先生得的是什么病? / 101
- 123. 慢性胰腺炎患者如何进行康复治疗? / 102
- 124. 38岁的老李是个出租车司机, 由于职业原因, 经常一坐就是十多个小时, 并总是憋着尿开车, 久而久之就出现了下腰腹部胀痛不适, 同时伴有尿频、尿急等症状, 是怎么回事? / 103
- 125. 如何预防慢性前列腺炎的发生? / 104
- 126. 慢性前列腺炎如何进行康复治疗? / 105
- 127. 慢性前列腺炎患者饮食上有什么注意事项? / 106
- 128. 42岁的李先生1个多月前突然感觉左侧腰腹部疼痛, 当时没当回事。可疼痛不但没好转, 并且腰部、下腹反而频繁疼痛, 甚至半夜发作时绞痛得睡不着觉, 还伴有血尿出现, 这是什么病? / 107
- 129. 肾绞痛容易与哪些疾病的症状混淆? / 107
- 130. 对于肾结石引起的肾绞痛, 平日饮食应注意哪些? / 108
- 131. 肾绞痛如何进行康复治疗? / 109

132. 肾绞痛症状缓解后还应注意哪些方面? / 109
133. 老李,男性,76岁,7年前出现了夜尿增多,同时伴有小便变细、排尿等待、排尿痛。今年12月份打麻将后出现不能排尿,同时有下腹部胀痛难忍。到医院医师考虑为急性尿潴留,置入导尿管后疼痛缓解,这是怎么回事? / 110
134. 如何对老李这类患者进行康复治疗? / 111
135. 老李因药物治疗无效,今年年初做了前列腺电切手术,术后3个月出现排尿疼痛、尿线变细、排尿困难,这是为什么呢? 如何进行康复治疗? / 112
136. 前列腺电切术后如何进行自我康复治疗? / 112



第八章 周围血管性疼痛

137. 王老太今年60岁,近2年常感到两下肢发凉、足底发紧及皮肤有蚂蚁爬的感觉,行走一段距离后出现下肢疼痛,继续行走则疼痛加重,被迫止步,休息几分钟后,疼痛缓解,可继续行走。请问王老太得了什么病? 还需做哪些检查? / 116
138. 血栓闭塞性脉管炎的康复治疗和护理措施有哪些? / 116
139. 王老师,女,50岁,发现双侧小腿静脉呈蚯蚓状迂曲扩张5年,久站后双小腿易酸胀,隐痛感,这是什么病? 如何进行康复治疗? / 117



第九章 神经性疼痛

140. 患者黄先生因外伤5年前做了右大腿截肢。4年来感到被切除的肢体仍在,且感到该处疼痛,疼痛有如电击样、切割

样、撕裂样或烧伤样持续性疼痛,且呈发作性加重,各种药物治疗往往无效。请问该患者得了什么病?怎样进行康复治疗? / 120

- 141. 出现幻肢痛的患者可以治愈吗? / 121
- 142. 什么是灼性神经痛? 如何进行康复治疗? / 122
- 143. 什么是复杂的局部疼痛综合征? / 123
- 144. 复杂的局部疼痛综合征如何进行康复治疗? / 124
- 145. 一位 70 岁的肥胖女性患者前来就诊,她诉说双脚疼痛持续了 3 个月,以夜间尤其严重,没有其他不适,既往有糖尿病 30 年,血糖控制不理想,门诊检测餐后 2 小时及空腹血糖均超出正常值,问该患者得了什么病? / 125
- 146. 糖尿病神经痛怎么预防? / 125
- 147. 糖尿病神经痛怎样进行康复治疗? / 126



第十章 小儿疼痛

- 148. 老李的孙子今年 5 岁,活泼好动,一次活动后喊腿痛,带到医院检查,医师说是生长痛,这是怎么回事? / 130
- 149. 出现生长痛,如何进行康复治疗? / 130



第十一章 妇科疼痛

- 150. 妇科哪些疾病可以导致疼痛? 如何预防? / 132
- 151. 女性痛经的临床症状有哪些? / 132
- 152. 女性痛经患者的康复护理方法有哪些? / 133
- 153. 何女士 2 周前出现下腹部坠痛,同时伴有白带增多、异味及

性生活后阴道出血症状。到医院检查,医师诊断为宫颈炎,这是怎么回事? / 133

154. 宫颈炎患者如何进行康复治疗? / 134

155. 盆腔炎患者的致病因素及临床症状有哪些? / 134

156. 盆腔炎患者的康复治疗方法有哪些? / 135



第十二章 癌性疼痛

157. 癌症患者的疼痛有哪些特点? / 138

158. 癌痛是怎么产生的? / 139

159. 癌痛患者的康复治疗方法有哪些? / 139

160. 癌痛患者的心理护理要点有哪些? / 140

161. 癌痛患者的家庭护理有哪些? / 141

162. 癌症患者用吗啡镇痛药会成瘾吗? / 142

163. 癌症晚期疼痛患者日常如何护理? / 143