

云南省医学会疼痛学分会推荐书

# 疼痛 Pain

主 编◎李惠芳

副主编◎曾才铭

疼痛和疼痛疾病科学普及教育自助书

云南出版集团公司

 云南人民出版社



# 疼痛 Pain

疼痛是人類最普遍、最常見、最難治癒的疾病之一。本書是疼痛學領域的權威著作，內容詳實，圖文並茂，是疼痛學領域的必讀之書。

本書是疼痛學領域的權威著作，內容詳實，圖文並茂，是疼痛學領域的必讀之書。

疼痛是人類最普遍、最常見、最難治癒的疾病之一。

云南省医学会疼痛学分会推荐书

# 疼痛

疼痛和疼痛疾病科学普及教育自助书

主 编 ◎ 李惠芳  
副主编 ◎ 曾才铭

云南出版集团公司



云南人民出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

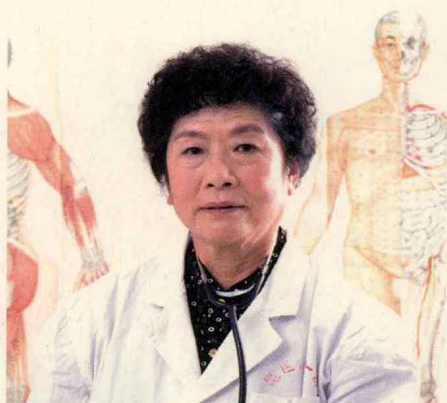
疼痛 : 疼痛和疼痛疾病科学普及教育自助书 / 李惠芳  
主编. — 昆明 : 云南人民出版社, 2011. 1  
ISBN 978-7-222-07136-0

I. ①疼… II. ①李… III. ①疼痛—防治 IV.  
①R441. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第007859号

责任编辑: 冯 琰  
装帧设计: 昆明前景视创  
责任印制: 洪中丽

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| 书 名    | <b>疼痛——疼痛和疼痛疾病科学普及教育自助书</b> |
| 作 者    | 主编 李惠芳 副主编 曾才铭              |
| 出 版    | 云南出版集团公司 云南人民出版社            |
| 发 行    | 云南人民出版社                     |
| 社 址    | 昆明市环城西路609号                 |
| 邮 编    | 650034                      |
| 网 址    | www. ynpph. com. cn         |
| E-mail | rmszbs@public. km. yn. cn   |
| 开 本    | 787×1092 1/16               |
| 印 张    | 7                           |
| 字 数    | 57千                         |
| 版 次    | 2011年2月第1版第1次印刷             |
| 印 刷    | 云南新华印刷二厂                    |
| 书 号    | ISBN 978-7-222-07136-0      |
| 定 价    | 28.00元                      |



## 李惠芳

主任医师、教授、硕士研究生导师

1963年昆明医学院毕业，留校昆明医学院第一附属医院工作至今。从事外科、临床麻醉、疼痛、教学和科研工作46年，同时对战伤麻醉也较熟悉。曾是全国第八届人民代表大会代表。先后任昆明医学院麻醉学系副主任及麻醉科副主任。1992年赴美国康奈尔大学医学中心、纽约医院访问、深造学习。回国后专攻疼痛的诊治，坚持坐诊疼痛专家门诊、结合临床学习研究，有较丰富的临床经验。特别重视诊断及擅长各种神经阻滞治疗，深受病人好评。现任云南省医学会疼痛学分会名誉主任委员。

1993年回国后，先后在国家级和省级杂志刊物发表论文共计15篇；参与出版著作2本：《现代医学进展集粹》、《临床麻醉工作规范》；有2项科研论文获奖：《吸入不同浓度氧全麻下行肺叶手术时氧自由基及肺超微结构变化的观察》荣获1996年云南省科学技术进步三等奖，《预缺血处理对家兔全脑缺血保护效应的实验研究》荣获1998年云南省卫生厅科学技术进步三等奖；《加碱性药物硬膜外阻滞治疗腰椎间盘突出症》刊登于2001年《颈腰痛杂志》。

联系电话：13987103181 QQ：1300945233

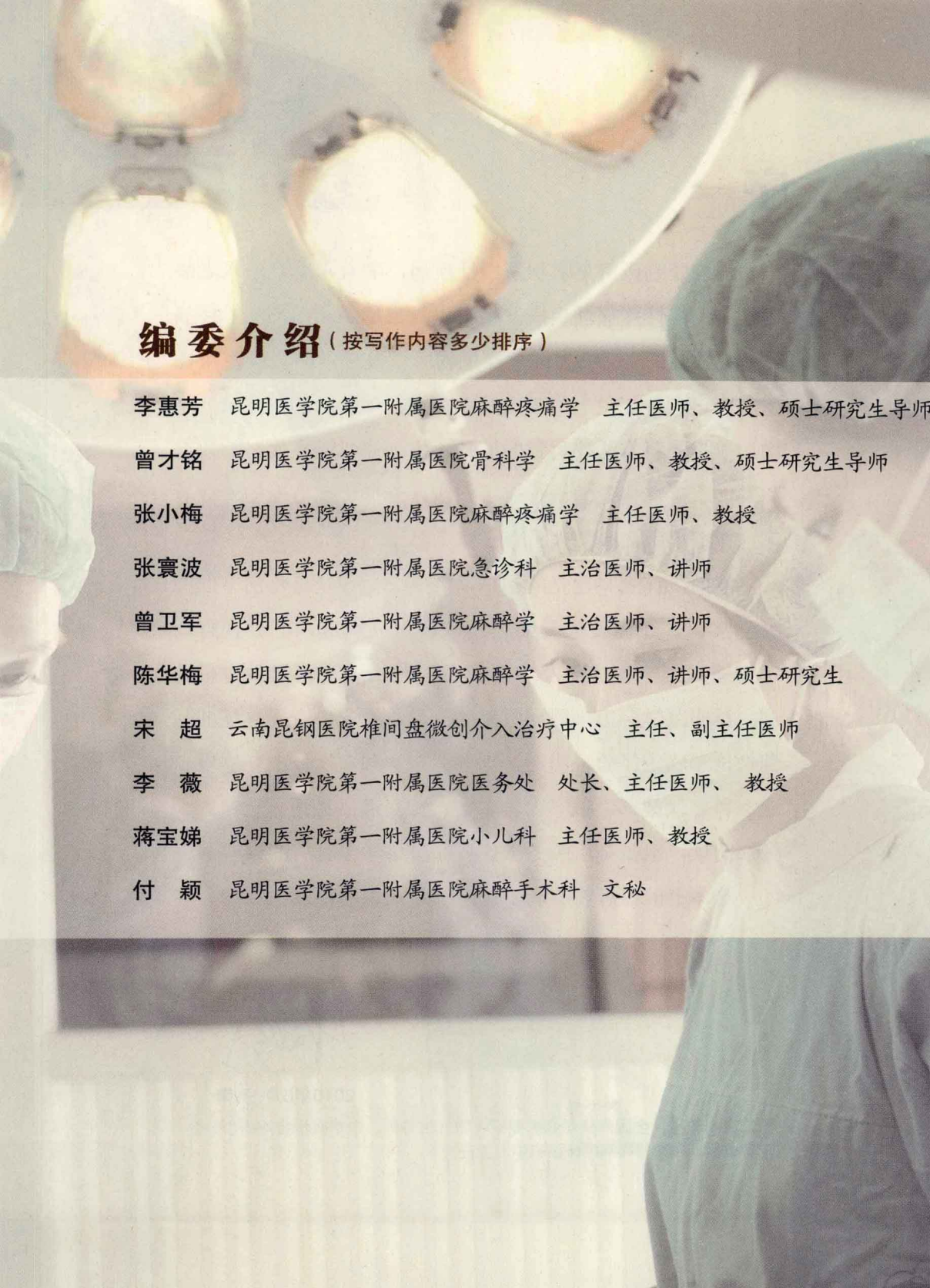


## 曾才铭

主任医师、教授、硕士研究生导师

1961年毕业于昆明医学院医疗系。从1961年起在昆明医学院第一附属医院从事骨科、显微外科及修复重建外科工作40余年，原任附一院党委书记。参编了《实验外科学》（人民出版社出版）、《骨科常用手术技巧》（解放军出版社出版）等4部著作。1987年被云南省政府授予“云南省有突出贡献的优秀专业技术人才”称号，1992年起享受国务院的政府特殊津贴。





## 编委介绍 (按写作内容多少排序)

李惠芳 昆明医学院第一附属医院麻醉疼痛学 主任医师、教授、硕士研究生导师

曾才铭 昆明医学院第一附属医院骨科学 主任医师、教授、硕士研究生导师

张小梅 昆明医学院第一附属医院麻醉疼痛学 主任医师、教授

张寰波 昆明医学院第一附属医院急诊科 主治医师、讲师

曾卫军 昆明医学院第一附属医院麻醉学 主治医师、讲师

陈华梅 昆明医学院第一附属医院麻醉学 主治医师、讲师、硕士研究生

宋 超 云南昆钢医院椎间盘微创介入治疗中心 主任、副主任医师

李 薇 昆明医学院第一附属医院医务处 处长、主任医师、教授

蒋宝娣 昆明医学院第一附属医院小儿科 主任医师、教授

付 颖 昆明医学院第一附属医院麻醉手术科 文秘

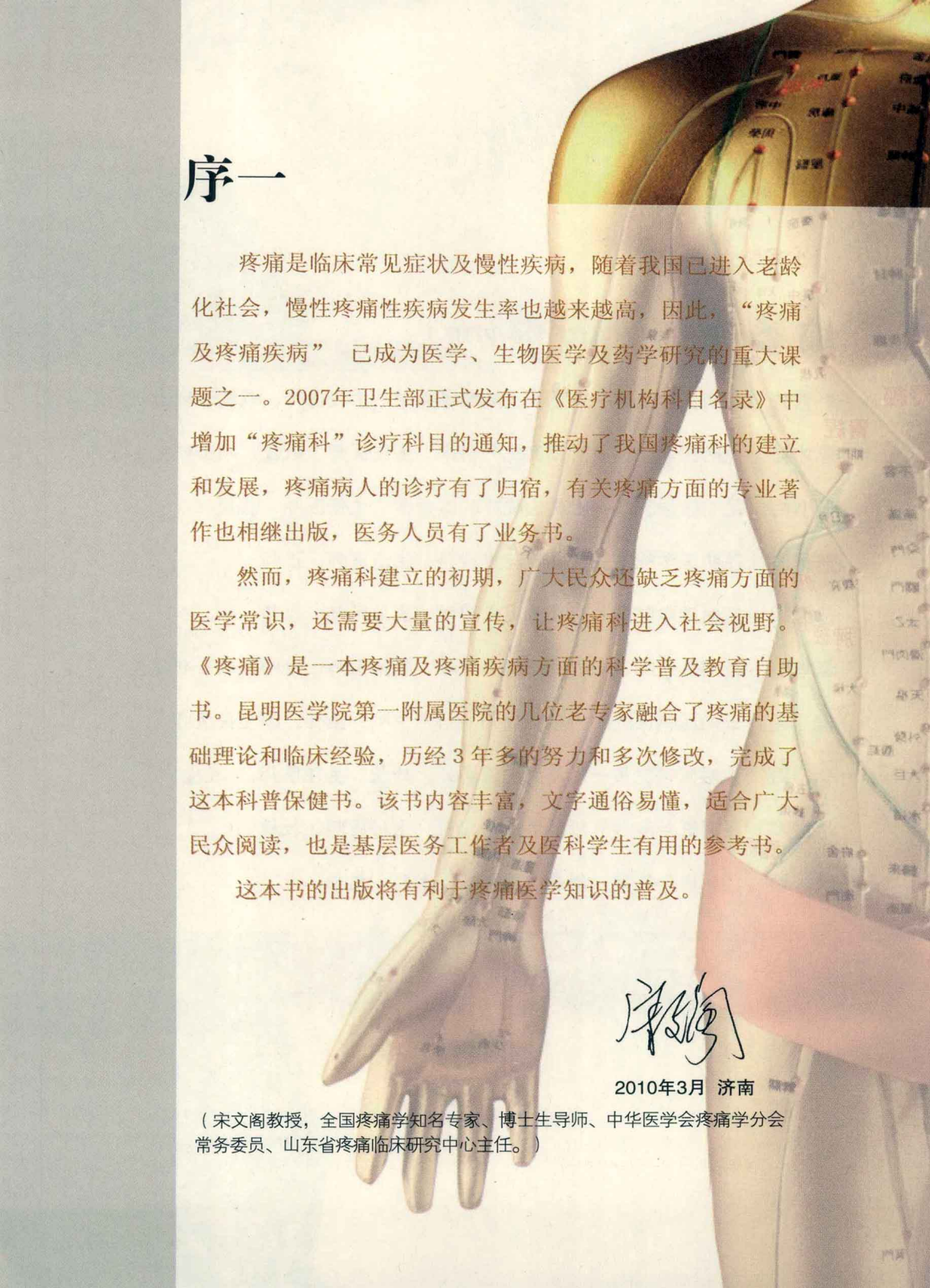
# 序一

疼痛是临床常见症状及慢性疾病，随着我国已进入老龄化社会，慢性疼痛性疾病发生率也越来越高，因此，“疼痛及疼痛疾病”已成为医学、生物学及药学的重大课题之一。2007年卫生部正式发布在《医疗机构科目名录》中增加“疼痛科”诊疗科目的通知，推动了我国疼痛科的建立和发展，疼痛病人的诊疗有了归宿，有关疼痛方面的专业著作也相继出版，医务人员有了业务书。

然而，疼痛科建立的初期，广大民众还缺乏疼痛方面的医学常识，还需要大量的宣传，让疼痛科进入社会视野。

《疼痛》是一本疼痛及疼痛疾病方面的科学普及教育自助书。昆明医学院第一附属医院的几位老专家融合了疼痛的基础理论和临床经验，历经3年多的努力和多次修改，完成了这本科普保健书。该书内容丰富，文字通俗易懂，适合广大民众阅读，也是基层医务工作者及医科学生有用的参考书。

这本书的出版将有利于疼痛医学知识的普及。

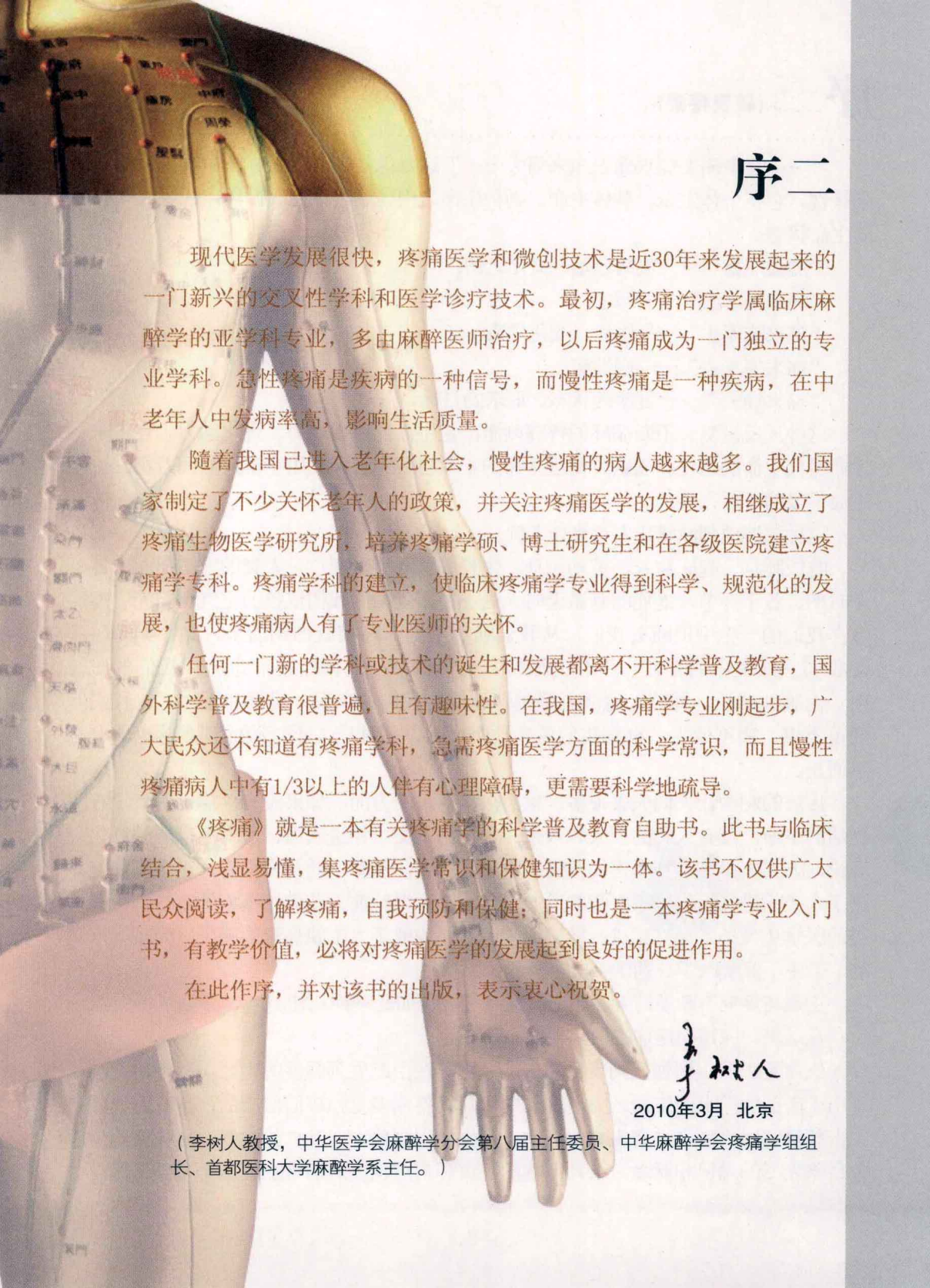


宋文阁

2010年3月 济南

（宋文阁教授，全国疼痛学知名专家、博士生导师、中华医学会疼痛学分会常务委员、山东省疼痛临床研究中心主任。）





## 序二

现代医学发展很快，疼痛医学和微创技术是近30年来发展起来的一门新兴的交叉性学科和医学诊疗技术。最初，疼痛治疗学属临床麻醉学的亚学科专业，多由麻醉医师治疗，以后疼痛成为一门独立的专业学科。急性疼痛是疾病的一种信号，而慢性疼痛是一种疾病，在中老年人中发病率高，影响生活质量。

随着我国已进入老龄化社会，慢性疼痛的病人越来越多。我们国家制定了不少关怀老年人的政策，并关注疼痛医学的发展，相继成立了疼痛生物医学研究所，培养疼痛学硕、博士研究生和在各级医院建立疼痛学专科。疼痛学科的建立，使临床疼痛学专业得到科学、规范化的发展，也使疼痛病人有了专业医师的关怀。

任何一门新的学科或技术的诞生和发展都离不开科学普及教育，国外科学普及教育很普遍，且有趣味性。在我国，疼痛学专业刚起步，广大民众还不知道有疼痛学科，急需疼痛医学方面的科学常识，而且慢性疼痛病人中有1/3以上的人伴有心理障碍，更需要科学地疏导。

《疼痛》就是一本有关疼痛学的科学普及教育自助书。此书与临床结合，浅显易懂，集疼痛医学常识和保健知识为一体。该书不仅供广大民众阅读，了解疼痛，自我预防和保健；同时也是一本疼痛学专业入门书，有教学价值，必将对疼痛医学的发展起到良好的促进作用。

在此作序，并对该书的出版，表示衷心祝贺。

李树人

2010年3月 北京

(李树人教授，中华医学会麻醉学分会第八届主任委员、中华麻醉学会疼痛学组组长、首都医科大学麻醉学系主任。)



## 序三 (敬畏疼痛)

“……痛来痛去痛来痛去痛来痛去……”这好像是宇宙生命、生命宇宙里的六字箴言。它在个体生命、群体生命、物种生命之中传递、往返、循环，代表着不同的生命状态：

“痛去痛来”——疾病之始、变化之初；

“痛来痛未去”——病中；

“痛来痛不去”——绝症、变化结束；

“痛来痛难去”——慢性病；

“痛来痛去”——健康的状态、追求的目标。

这种反反复复、不断循环的疼痛刺激，是生命的遗传动力、进化动力。它带来生命时代生命的爆发和飞跃，促进生命的不断自我完善和利用宇宙自然间万物维护生命手段的不断完善。

这种深深地刺激感让人欢喜让人忧。

吃饭睡觉、起床穿衣、劳动运动、生长成长、衰老死亡，人类的方方面面、各个时期、各个环节，疼痛的刺激无时无刻不在，就如同我们依赖的空气和阳光。疼痛在我们的一生中追随着我们，从我们呱呱落地，疼痛就如期而至，如影相随，让我们感知生命的存在、生长的愉悦、病愈的欢乐。同时疼痛也就在我们的肌肉、内脏、神经、骨骼、血液里静悄悄地等待我们的失误、错误和无知，让我们痛苦不堪、痛不欲生。直到我们离开这个世界，那种让人不舒服的刺激感也才戛然而止。

疼痛的刺激让人们失去很多、付出很多，另一方面，如果没有疼痛也许就没有鲜活的生命，没有人类的今天和未来。根据达尔文“物进天演、适者生存”的进化理论，人类生命在趋利避害的选择之中走到现在，从医学的角度来看，正是疼痛促进了人类的进化，促进了医学的发展进步。几个世纪前天花病结核病的流行，让人类的医学免疫技术突飞猛进；糖尿病的威胁，成就了人工胰岛素的诞生；为减缓疼痛，产生了麻醉医学、药学、微创外科。

正是与疼痛不断地博弈，生命之花才绽放得如此鲜艳、壮美。

在这里，应该向疼痛致敬！

生命是由弱小到强盛到衰亡的自然过程，在由诞生到强盛的生命历程中，充满了出土破茧般向上的生命之力，这其中伴随的疼痛多是积极而健康的，孕育万物的宇宙和自然以疼痛赞赏着生命。然而，当生命由强盛走向衰亡的时候，疼痛就给生命带来无尽的恐惧和麻烦，孕育万物的宇宙和自然也以病痛来加速这个万类皆然、



周而复始的冰冷的自然法则。

疼痛，让我们学会敬爱和珍惜生命！

自古以来，人类就以自己的智慧顽强探索着生命和疼痛的秘密，神农氏、希波克拉底、接种牛痘、青霉素、无痛分娩、DNA、干细胞……人类在延缓和减少疼痛的道路上，大步向前迈进。人类的生命质量、寿命指数不断提高。但是，生命和疼痛是一对永远的矛盾，一场没有尽头的比赛。富贵病（心脏病、心血管病、糖尿病）、艾滋病、癌症、不断变异的流感病毒，它们带来的恐惧和疼痛依然困扰着人类。有关疼痛的秘密，人类至今也不能真正、完全地认知了解。

生命和疼痛的竞赛不曾停歇，我们探索的步伐不曾减慢。就像不断引领人类探索的神秘的宇宙一般，疼痛也一直引领、逼迫着人类在疼痛的神秘世界中坚定地摸索前进。

在人类了解、探索生命与疼痛的浪潮中，李惠芳教授的《疼痛》是一朵小小的浪花吧，她以50余年麻醉医师的行医生涯和在美国康奈尔大学的镇痛麻醉学的前沿观察及研究，以及5年来的思考和笔耕。为快节奏的现代人、当下人冷静地建立一种正确易懂的生命观念和健康简单的自我保健常识。

《疼痛》从另一个角度回望并梳理了生命与疼痛的历程，探讨了在科技日新月异、信息网络无处不在的时代，我们享有快捷、舒适、信息化生活的同时，那些让现代人无力自拔的富贵病，是如何将人们的生活质量、生命质量、幸福指数，通过病痛的折磨而减损。《疼痛》关注着在中国即将迎来人口老龄化时代的老年人们的健康和保健，同时《疼痛》以当今的医疗理念和科技手段为减缓常见疾病带来的疼痛而展示了有效对策。

这是李先生的仁术和心血！让它为无数的生命带来关爱和希望吧！

听 涛

2010年7月 于《万松堂》



# PREFACE

## 前言

您感受过头痛、牙痛、腰痛、肚子痛吗？您见过母亲生孩子时的阵痛吗？疼痛是普遍存在的现象，人人都有过不同程度的疼痛经历。年轻人的疼痛多由外伤或炎症引起，病程短，相对容易治疗；中年人处于人生成熟期，身体相对健康平稳，但此时中年人又是人生最忙碌期，上要扶老，下有孩子的教育，容易忽视自身健康，加之生活及工作压力大，形成不良的生活习惯（酗酒、暴饮暴食、大量吸烟、熬夜上网等），不重视体育锻炼，身体抵抗力逐年下降，生病又不及及时诊治，结果身体各器官功能由于慢性劳损，加速衰退，潜伏着各种疾病，到老年就显示出体力不足，各种疾病都有可能爆发。老年人最常见的疾病，除心脑血管和呼吸系统疾病外，就是癌痛和骨关节慢性劳损以及退行性病变引起的慢性疼痛性疾病，病程长，治疗难度大，影响生活质量，严重时还会致残。据国家2009年国民经济和社会发展规划统计：我国已进入老龄化社会，60岁以上的老年人已占人口总数的12.5%，其中65岁以上的老年人已达8.5%（《人民日报》2010年2月26日）。

目前，疼痛病人占门诊病人的30%以上，而且还逐年增加。我国政府实施了许多对老年人关怀的政策，对老年病的研究疼痛的生理病理学、药理学研究以及临床治疗都取得了可喜的成绩。2004年在北京和西安相继成立了疼痛生物医学研究所，2006年首都医科大学临床医学、疼痛医学专业正式招收疼痛医学博、硕士研究生，2009年6月我国第一批疼痛医学博、硕士研究生毕业走上临床工作岗位。特别是在2007年中国卫生部正式发文确定二级以上医院开设疼痛学科诊疗项目后，全国各级医疗机构中的疼痛科像雨后春笋般建立和发展起

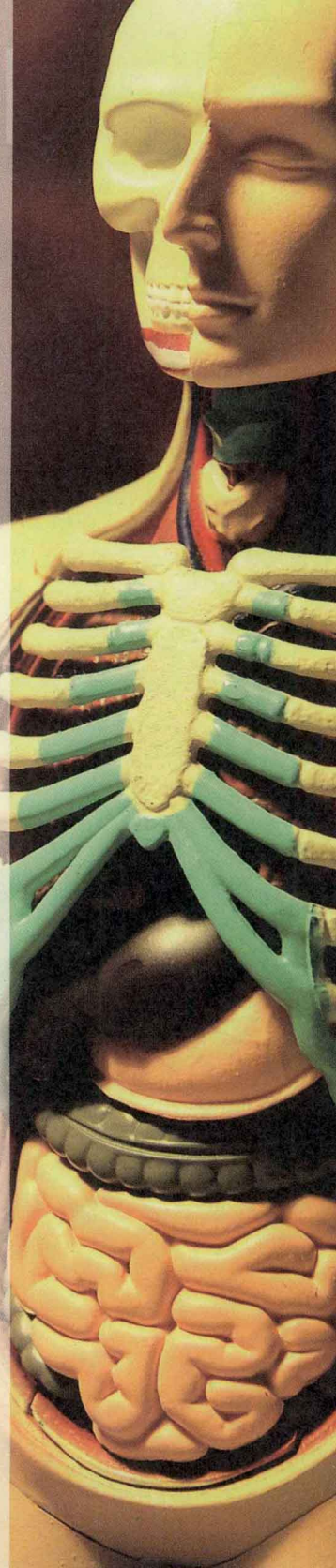


# PREFACE

来，疼痛诊治方面的专著也陆续面世。中华医学会疼痛医学分会编著的《临床技术操作规范·疼痛分册》等书，为广大临床医师提供了实用的工具书。同时，疼痛学科的成立使疼痛病人有了专科医师的诊治与关怀，改变了过去病人挂号没目标、科科窜的现象。

在我近半个世纪的行医中，曾在工作早期，亲见一位眼部患恶性肿瘤的病人，因疼痛难忍而想跳楼自杀，对那痛不欲生的情景印象颇深，此后，特别关注疼痛学方面的学术研究。1992年5月我赴美国康奈尔大学医学中心、纽约医院访问学习1年，同时参观了世界著名的肿瘤医学中心医院（MSKCC）、骨科专科医院（HSS），以及纽约下城医院（NYDH），当时几家医院均已开展神经阻滞治疗、手术后自控镇痛、分娩镇痛以及强效吗啡类镇痛药——芬太尼透皮贴剂的临床应用。这些新知识更增加了我对疼痛的了解和进一步钻研的兴趣。回国后17年来，我在昆明医学院第一附属医院及昆明市五华区人民医院疼痛科，坚持坐诊疼痛专家门诊，不断进行理论学习，积累了大量的临床经验，在常见的慢性腰腿痛疾病的诊治中取得了较好的疗效。同时，在诊治过程中发现慢性疼痛病人还在逐年增加，也感受到广大患病朋友对医学及疼痛方面的常识非常缺乏科学性的了解，例如，一些病人因腰椎的骨质增生四处求医，而且在慢性疼痛病人中焦虑或忧郁症的病人也不少。显然，慢性疼痛病人早已是一个急待引起关注并应积极防治的社会群体。

疼痛学是一门新兴的交叉性学科，发展很快。一些未经过正规训练的医生及医科学生对疼痛学科了解也不多，有的把治疗骨质疏松症的降钙素针当成补钙针；“封闭”





治疗也不正规等等。为此我萌发了编写一本关于疼痛方面的科学普及教育书的想法，希望能科学地疏导病人，同时在疼痛学科建立的初期，也急需疼痛科学普及常识宣传，让疼痛学科进入社会视野。国外对科学普及教育很重视，如美国大卫·伯恩斯医学博士，长期以专著科普书籍而闻名于世，他的Feeling Good（《好心情》）和Feeling Good Handbook（《好心情手册》）是一种心理自助书；巴特曼博士编著的《水这样喝可以治病》深受读者欢迎，而国内洪昭光教授主编的《食物是最好的医药》也深受读者喜爱。

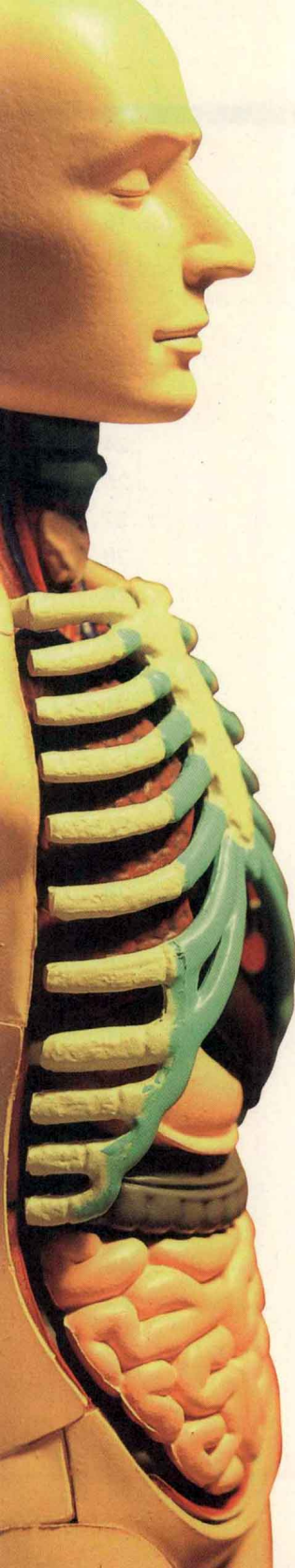
《疼痛》一书，根据我多年的临床经验及资料收集，同时查阅了大量中外文献，经过参编的临床医师多次修改和专家传阅、论证（包括医学及非医学专家），终于问世。本书是以最常见的慢性疼痛性疾病为写作内容，书中着重写明骨骼运动系统慢性劳损引起的常见慢性疼痛性疾病的常识、预防及锻炼，也简单介绍了急性疼痛就医鉴别，以及人工流产、分娩和手术后镇痛方式的选择，同时介绍了三叉神经痛、带状疱疹后神经痛等顽固性疼痛。本书力求做到贴近民众、浅显易懂，尽量避免用深奥的专业术语陈述，有较强的实用性，不仅对疼痛患者本人、家属有帮助，对广大中老年朋友也是一种有益的健康提示。了解疼痛，加强自我保健，愿青少年、中年和老年朋友们都健康、快乐。

限于水平，不足之处，敬请指正。

李惠芳

2009年10月 昆明





# 目录

## 疼痛 Pain

云南省医学会疼痛学分会推荐书目

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b>痛的箴言 疼痛知多少</b> .....               | 01 |
| 一 什么是疼痛? .....                        | 02 |
| 二 疼痛的奥妙 .....                         | 03 |
| 三 疼痛与人类同行 ( 战胜疼痛及疼痛疾病研究发展史 ) .....    | 06 |
| 四 疼痛的分类及表现 .....                      | 09 |
| 五 你知道有疼痛科吗? 疼痛科治疗哪些疾病? .....          | 09 |
| 六 病人如何自我评估疼痛及就医 .....                 | 10 |
| <br><b>痛并快乐着 急性疼痛对人体有警告保护作用</b> ..... | 11 |
| 一 与生俱来、不可缺少的防卫 ( 正常生理保护性反射作用 ) .....  | 12 |
| 二 急性疼痛提醒病人早就医 ( 急症医学中急性疼痛症状病 ) .....  | 12 |
| ( 一 ) 急性头面部及咽喉部痛 .....                | 13 |
| ( 二 ) 急性胸背部痛 .....                    | 13 |
| ( 三 ) 急性上腹部疼痛 .....                   | 14 |
| ( 四 ) 急性下腹部及会阴、肛门疼痛 .....             | 14 |
| ( 五 ) 男女疼痛有别 .....                    | 14 |
| 三 “警告性疼痛” —— 避免延误急诊手术时间或发现肿瘤 .....    | 14 |
| <br><b>疼痛难忍 煎熬人类的急、慢性疼痛</b> .....     | 15 |
| ◆ 伤害感受性疼痛 .....                       | 16 |
| 一 什么是伤害感受性疼痛? .....                   | 16 |
| 二 日常生活中常见的小伤、小痛及其应对策略 .....           | 16 |
| ( 一 ) 软组织拉伤、关节扭伤及骨折后疼痛的现场处理 .....     | 16 |
| ( 二 ) 突发肌肉痉挛痛 .....                   | 16 |
| ( 三 ) 异物扎刺或戳伤皮肤痛 .....                | 16 |
| ( 四 ) 叮咬伤痛及蛇咬伤痛 .....                 | 17 |
| ( 五 ) 青光眼及眼外伤痛 .....                  | 17 |
| ( 六 ) 烧伤、烫伤及晒伤痛 .....                 | 18 |
| ( 七 ) 牙痛 .....                        | 18 |



|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 三 各部位手术后镇痛、无痛分娩及人工流产手术、无痛胃镜、无痛肠镜、<br>无痛支气管镜检查及门诊小手术镇痛方法的选择 ..... | 18 |
| ◆ 慢性疼痛之一 非癌性慢性疼痛 .....                                           | 21 |
| 一 (骨骼)运动系统慢性劳损引起的慢性疼痛最为常见 .....                                  | 21 |
| (一) 正常骨骼运动系统的结构、功能及慢性损伤性疼痛分类 .....                               | 22 |
| 1. 骨骼系统的组成及功能 .....                                              | 22 |
| 2. 骨的组织结构 .....                                                  | 24 |
| 3. 骨的新陈代谢及激素对骨代谢的影响 .....                                        | 24 |
| 4. 与疼痛直接有关的脊神经及交感神经 .....                                        | 25 |
| 5. 常见骨骼运动系统慢性损伤引起的慢性疼痛疾病分类 .....                                 | 27 |
| (二) 骨代谢紊乱疾病——骨质疏松症 .....                                         | 28 |
| 1. 什么是骨质疏松症? .....                                               | 28 |
| 2. 易患人群及症状 .....                                                 | 29 |
| 3. 什么是骨密度? .....                                                 | 31 |
| 4. 防治骨质疏松的三大要点 .....                                             | 31 |
| 5. 人人都需要补钙吗? 如何正确补钙? .....                                       | 34 |
| 6. 骨质退变、骨质增生与骨质疏松究竟是怎样一回事? .....                                 | 36 |
| (三) 颈肩痛、颈源性头痛及颈椎病 .....                                          | 37 |
| 1. 颈椎病的分型和防治 .....                                               | 37 |
| 2. 颈源性头痛——头枕后及颈肩部痛 .....                                         | 38 |
| 3. 落枕——急性颈肌纤维织炎 .....                                            | 39 |
| 4. 肩周炎(冻肩或五十肩)的防治 .....                                          | 40 |
| (四) 胸痛及胸脊神经痛 .....                                               | 40 |
| (五) 坐骨神经痛及腰腿痛的识别 .....                                           | 41 |
| 1. 脊柱椎骨之间的椎间盘正常结构及其病理变化 .....                                    | 41 |
| 2. 什么是根性和干性坐骨神经痛? .....                                          | 44 |
| 3. 常见的腰部慢性劳损引起的腰脊神经痛 .....                                       | 47 |
| (六) 软组织损伤或炎症引起的疼痛性疾病 .....                                       | 49 |
| 1. 下胸部深吸气痛——“岔气” .....                                           | 49 |
| 2. 肌筋膜痛综合症 .....                                                 | 49 |
| 3. 急性腰扭伤痛——“闪腰” .....                                            | 49 |
| 4. 关节肿胀和关节周围痛——滑膜炎与滑膜囊炎 .....                                    | 49 |
| 5. 腱鞘炎与腱鞘囊肿 .....                                                | 50 |
| 6. 足踝部、足掌痛及跟痛症 .....                                             | 50 |
| (七) 常见的影响行动的关节痛 .....                                            | 52 |
| 1. 人体关节的分类及结构 .....                                              | 52 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 2. 中老年人最常见的关节痛——慢性骨退行性变关节炎 (OA) | 53 |
| 3. 与免疫反应障碍有关的关节炎                | 55 |
| 4. 与细菌感染有关的关节炎                  | 56 |
| 5. 与嘌呤代谢、饮食有关的痛风性关节炎            | 57 |
| <b>二 给年轻父母提个醒——关注儿童疼痛</b>       | 57 |
| (一) 膝部及膝关节痛                     | 58 |
| 1. 生长痛                          | 58 |
| 2. 胫骨结节骨骺软骨炎                    | 58 |
| 3. 全身疾病在关节的反应                   | 58 |
| (二) 髋部及髋关节痛                     | 58 |
| 1. 髋关节急性一过性滑膜炎                  | 58 |
| 2. 股骨头骨骺软骨病                     | 59 |
| (三) 小腿痛                         | 59 |
| 1. 急性良性肌炎                       | 59 |
| 2. 胫骨疲劳性骨折                      | 59 |
| 3. 原发性红斑性肢痛症                    | 59 |
| 4. 疼痛进行性加重的恶性骨肿瘤                | 60 |
| 5. 会引起疼痛的骨良性肿瘤——骨样骨瘤            | 60 |
| (四) 女孩子的痛经                      | 60 |
| <b>◆ 慢性疼痛之二 癌性疼痛及爆发性痛</b>       | 61 |
| 一 癌痛病人三阶梯治疗原则及常用药物              | 62 |
| 二 癌痛治疗的新进展——微量吗啡脊髓蛛网膜下腔内输注止痛法   | 63 |
| 三 临终关怀                          | 64 |
| <b>◆ 慢性疼痛之三 心理性疼痛</b>           | 65 |
| 一 心理性疼痛临床分类                     | 66 |
| 二 心理性疼痛的诊断和综合治疗                 | 66 |
| <b>◆ 慢性疼痛之四 常见难治的顽固性疼痛</b>      | 67 |
| 一 中枢神经系统损伤后疼痛                   | 67 |
| 二 复杂性区域疼痛综合症 (CRPS)             | 67 |
| 三 洗脸、刷牙引起面部阵发性剧痛——三叉神经痛         | 68 |
| 四 皮肤起疱疹后烧灼样痛——带状疱疹后神经痛          | 70 |
| 五 手套、袜套样皮肤分布区麻木、疼痛——糖尿病性周围神经痛   | 72 |
| <b>有痛就有爱 在关爱疼痛中前进——慢性疼痛的治疗</b>  | 73 |
| 一 慢性疼痛规范化处理原则 (GPM)             | 74 |



|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 二 慢性疼痛的三级综合治疗                 | 74 |
| (一) 慢性疼痛第一级基础综合治疗             | 74 |
| (二) 慢性疼痛第二级微创综合治疗             | 76 |
| 1. 神经根、神经干、神经丛、神经节药物神经阻滞治疗技术  | 76 |
| 2. 关节腔注药及小针刀疗法                | 79 |
| 3. 神经调制技术——电针刺激治疗顽固性疼痛        | 79 |
| 4. 在医学影像引导下颈、腰椎间盘突出病变微创介入治疗种类 | 80 |
| 5. 臭氧(O <sub>3</sub> )医学应用小资料 | 80 |
| (三) 慢性疼痛第三级外科手术治疗             | 81 |
| 三 疼痛治疗未来展望                    | 82 |
| <b>上医治未病 养生与预防</b>            | 83 |
| 一 影响健康的四大基础元素                 | 84 |
| 二 健康的生活方式                     | 85 |
| 三 骨健康与保健是人体健康的基石              | 85 |
| (一) 骨健康的临床评价                  | 85 |
| (二) 维护骨健康的两大要素                | 86 |
| 1. 平衡膳食、合理营养                  | 86 |
| 2. 体育锻炼、运动及阳光                 | 88 |
| (三) 如何向阳光索取维生素D               | 88 |
| (四) 保护好脊柱是骨健康的第一步             | 88 |
| (五) 负重运动与非负重运动                | 89 |
| (六) 有氧运动与无氧运动                 | 89 |
| (七) 骨健康要从胎儿和儿童抓起              | 90 |
| (八) 影响骨健康的危害因素                | 90 |
| 1. 营养失衡                       | 90 |
| 2. 不良生活习惯                     | 91 |
| 3. 外伤与感染                      | 91 |
| 4. 环境污染                       | 91 |
| <b>痛定思痛</b>                   | 93 |
| 最后寄语                          | 94 |
| 真诚致谢                          | 95 |
| 主要参考文献                        | 96 |