

生活中,有一种疼痛如同温水煮青蛙,它发生缓慢,很容易被人们忽视,或者觉得忍忍就过去了,这就是医学上所称的慢性疼痛。慢性疼痛给人们的身心带来伤害,让生活质量下降,更重要的是,人们对它的“忍气吞声”是最大的误区,很可能带来严重的后果。今天,疼痛科医生就来给大家介绍五种最不能忽视的疼痛。

这五种疼痛拖不得

当心小病成大病

慢性头疼 持续一个月必须治疗



对于突然发生的剧烈头疼,大家感觉难忍,都会立刻去医院检查。然而,对于慢性头疼,很多人不以为然,认为是小毛病。也有很多患者经过X线、CT,甚至磁共振等检查无异常,也就不理睬了。

其实,这很不对。对于持续一个月以上的慢性头疼必须积极治疗。慢性头疼不仅仅会影响生活质量,导致心烦、失眠等,还会降低身体抵抗力、降低机体反应性及应急能力,甚至影响人体多系统脏器机能。

《世界卫生组织蓝皮书》指出,控制好偏头疼,能使全球GDP上升两三个百分点。可见,头疼还是能影响国计民生的大事。

颈肩部僵疼 严重者可危及生命

脖子和肩膀僵硬或者疼痛,一般是颈肩长期保持一个姿势,又不注意活动造成的。

现在人们往往在电脑前坐一天,缺少活动,平时还有很多人天天手机不离手,总是低头看手机,或者是司机等等,这些人群都会经常出现脖子和肩膀僵硬,长期的不良习惯,可能造成颈椎逐渐老化蜕变。

等到椎间盘突出压迫脊髓或者骨质增生压迫神经血管,出现严重的神经痛、头晕,以及行动障碍时,可能就需要开刀手术解决,甚至有时候开刀手术也不能完全改善严重的症状了,此时悔之晚矣。

另外需要注意,颈肩部疼痛可能不只是颈椎问题,心脏的神经反射区也有可能投射到颈肩,因此,颈椎疼痛也要积极检查,千万不可大意,以防忽视导致生命危险。



带状疱疹后神经痛 拖成顽疾可致抑郁



得带状疱疹一个月,仍然有遗留下的疼痛,我们称为带状疱疹后神经痛。

这种疼痛表现多样,但多为自发痛或诱发痛,发作时常有针刺、刀割、烧灼、虫咬的感觉,轻微触碰、风吹、接触衣服或温度的微小变化都可能诱发疼痛,痛起来让人觉得“生不如死”。

如果积极治疗,大部分后遗症神经痛会逐渐改善。但如果不加重视,坐等疼痛消失,等带状疱疹的疼痛恶性循环累及和侵蚀脊髓背根神经节甚至脊髓背角,就可能遗留非常顽固而剧烈的神经痛,造成严重后果。

长期的剧痛可导致抑郁、躁狂等精神-心理疾病,使患者逐步进入“疼痛-自我紧张和生活能力丧失-疼痛加重”的恶性循环。

慢性腰疼 置之不理可丧失行动力

慢性腰疼最常见的病因是腰肌劳损。腰肌劳损是慢性的腰部劳损,也是人人皆知的一种腰部疾病。大多数人对它的态度是拖着不治。

它主要由两种原因引起,一种是急性腰部扭伤后,未能及时合理地治疗,从而形成了慢性腰肌创伤性瘢痕及粘连形成,减弱了腰肌的力量,产生了腰痛。

另一种原因是长期的、积累性的腰部微小创伤积累所造成,如一些长期处于坐位工作,经常在非生理位置下操作的修理工,以及长期固定姿势工作的钟表工、打字员等。此外,一些需要弯腰的劳动者,如果他

们平时不注意体位及加强腰背肌锻炼,均可有腰部的积累性损伤,形成腰肌劳损。

长期的腰痛,最终会导致脊柱稳定系统功能失调,脊柱变形加速,后期可能发展成为神经的不可逆严重卡压,导

致不能忍受的腰痛和下肢的放射痛。严重者可影响到大小便功能,甚至丧失一部分或全部行动能力。



糖尿病性周围神经痛 可致截肢

糖尿病患者出现手脚发麻,像戴上手(袜)套,或有针刺样感觉,遇到这种疼痛,有可能是糖尿病并发周围神经损害。

出现这种神经痛,如果足够重视,严密监测血糖水平,并且积极治疗,内分泌科大夫与疼痛科医生协作,有可能控制其进展甚至逐渐缓解病情。

可如果仍未引起足够重视,任由其发展,后期神经痛变就会进一步加重恶化,出现神经病理性疼痛,这意味着患者保护性感觉功能异常,严重的还会出现感觉缺失,绝望和无能为力感,甚至也可导致抑郁,严重影响患者生活质量。

已知糖尿病周围神经病变是糖尿病患者足部溃疡形成的主要危险因素之一,足部溃疡高危患者,最终有可能导致感染坏疽,患者最终截肢。



文/岳剑宁(首都医科大学宣武医院)
本版文选摘自《北京青年报》