

专家访谈

疼痛

疾病的痛苦“领悟”

■ 本报记者 范南虹 通讯员 方波

“疼痛是人类健康的哨兵，它既是疾病的表现之一，也是保护人们不受外来伤害的围墙。”7月7日，在海南首届疼痛微创介入治疗研讨会上，首都医科大学宣武医院疼痛科主任倪家骧教授接受本报记者的独家专访。他提醒公众，疼痛影响生活质量，要重视人体的疼痛信号，不要放任不管，因为很多疼痛会不断发展，变得越来越重。据统计，我国目前至少有1亿人患疼痛病。

腰疼、头疼、肩疼、手疼、脚疼、肚子疼、牙疼……人的一生，要经历各种各样的疼痛。绝大部分人会认为疼痛只是一种感受，不是病。就像常说的：“牙疼不是病，疼起来要人命。”

倪家骧是我国疼痛医学领域的专家，世界疼痛医师协会会长，疼痛医学博士、研究生导师，擅长采用微创介入的方法治疗三叉神经痛、头痛、颈肩腰腿痛、颈、腰椎间盘突出症、癌症疼痛、带状疱疹神经痛、舌咽神经痛等。他告诉记者，与吃饭、呼吸一样，疼痛是人与生俱来的本能。如果一个人不知道疼痛了，就会做出很多伤害自己身体的事，或者被他人、外物伤害身体而不自知。在本世纪30年代，就出现了第一例“先天性痛觉缺失症”的报道，这个人即使手臂被重物压断，也不知道疼痛。英国有一对小兄妹也是先天没有痛感，两个人由于年纪小，又感觉不到疼痛，因此常常把损伤身体当作一种好玩的游戏，经常从楼梯上往下滚，让父母特别操心。

正因为人类对疼痛有着特别深刻的感受，文学方面及歌曲里常有对疼痛的感悟，如歌词写道“多么痛的领

悟”，一语道出，人类最难忍受的有时候不是死亡，而是疼痛。据研究，身体能感知的疼痛至少有100种。而古刑很多都是在考虑如何增加人的疼痛感，从而让对手屈服或受到惩罚。能够忍受疼痛的人，会被当作英雄万人敬仰，比如关羽的“刮骨疗伤”，忍受刮骨之痛时与他人谈笑饮酒。但是，现代医学对于疼痛的研究，认为疼痛不仅是人的一种感觉认知，也是一种疾病。很多疾病都能带来疼痛，而人类也是基于对疼痛的认识发现疾病。所以，应该积极科学止痛，正确治疗。

“很多人尤其是老年人，每当身体出现疼痛，为了不给儿女增加负担，总是强忍着。结果是小病忍出大病。”倪家骧说，大多数人对于疼痛缺乏正确认识，的确有些疼痛会莫名地产生，又会莫名地消失，但是，对于长期地持续地疼痛，一定要引起足够重视。

国际医学界对疼痛的研究和治疗已经越来越重视。美国保健健康评审委员会，已经把疼痛归结为人类的第五大生命体征，即呼吸、脉搏、体温、血压、疼痛。因此，对于疼痛要早诊断，早治疗，不要让急性疼痛转变为慢性疼痛。

倪家骧对记者说：“我的一位朋友也是医生，如果他能够重视疼痛，就不会那么快离去。”他说，那位医生朋友50多岁，左肩持续疼痛了半年多，一是因为工作忙，二是没有把疼痛放在心上，以为是肩颈疼，说什么也不找医生查看病情，结果等到疼痛到完全不能忍受时，检查发现已到肝癌晚期。“实际上，他是肝癌的疼痛转移到了肩关节。”倪家骧说。

疼痛有多种，如关节痛、椎间盘

痛、神经性疼痛等，常见的有颈肩腰椎疼，随着年龄增大，这些部位会突变、突出，发生病变。“疼痛影响生活质量，影响工作效率。”倪家骧说，通过研究，他发现长期疼痛，会使人体长期处于兴奋状态下，久而久之，引起病变。“尤其是慢性疾病发生率高，如血糖高、血压高、糖尿病、冠心病等会增加。”如果长期靠止痛药或麻醉剂来缓解疼痛，会对内脏带来损害。科学研究证实，由镇痛药引起的死亡占千分之零点四。

倪家骧说，海南由于空气湿度高，患关节性疼痛的人很多。为了帮助海南的疼痛患者，7月7日，首都医科大学宣武医院在海南骨科医院设立了诊疗中心，就是希望为海南的疼痛患者提供健康保障。

倪家骧告诉记者，宣武医院疼痛诊疗中心海南分中心是海南首家疼痛诊疗中心，今后宣武医院会定期派出疼痛医学专家前来海南坐诊，将北京在骨科疼痛微创介入治疗领域的先进成果以及北京疼痛领域专家资源带入海南。对于一些非癌性的疼痛，如老年退行性变化所致的疼痛只能是“治标不治本”。倪家骧认为，彻底治疗老年退行性变化是不可能的。他建议，针对这种现象，最有效的是缓解疼痛，回归社会，提高生活质量。

你做过婚前检查吗？

婚检能深入检测基因，帮你诊断如何生育出健康孩子

■ 本报记者 陈超 通讯员 高艳

不少人对婚检有误解，觉得万一检查出什么问题，是不是会影响到自己的婚姻登记？或者觉得婚检要耽误半天时间，而平时自己都正常进行体检，没有发现过什么问题，没有必要再进行婚检。

事实上，婚前及孕前检查对减少出生缺陷发生所致残疾有重要意义。地中海贫血就是一种在我省高发的遗传性疾病，这种病主要通过婚前检查、孕前检查以及产前筛查和诊断等措施，有效阻断重度地贫患儿的出生，以达到可防可控制。

较早承担海口市免费婚前检查项目的海口市妇幼保健院妇女保健科，曾接到这样一起病例：一位患儿的母亲抱着几岁大的孩子焦急地来求诊，经医生诊断，孩子患有重型地中海贫血症，每

个月都需要进行输血治疗，而且孩子在童年期就会夭折。“随着孩子与父母相处时间越长，感情越深，患儿生命的流逝对家庭的打击就越大。”从事婚检工作多年的妇保科副主任韩奔宇感慨，他询问患儿父母是否做过婚前及孕前检查，答复是“没有”。

有些人对婚检的认识还停留在父辈的描述中：被医生带进小房间，全身摸一摸，看看有没有生理缺陷，再讲一讲婚后的性知识。海口市妇幼保健院妇女保健科科长谢志岭介绍，随着政府财力的增加、社会医疗技术水平提高，从2013年1月1日开始，海口市免费婚检项目已由过去的常规体检、血常规、尿常规、肝功能、梅毒筛检等化验、胸透等，新增地中海贫血筛查、G6PD（俗称蚕豆病）筛查、优生五项检查、微量元素测定和叶酸筛查，政府花费在每对新人上的婚检费

用也由216元上升至5497元。“以前受技术限制，婚检会让人了解有没有生育风险，但不知道具体风险有多大，到底能不能生孩子，医生回答不了。现在的婚检能深入基因检测，能准确把握风险点在哪，通过什么手段能生育出健康的孩子。”谢志岭说。

海口市近年来的婚检结果显示，梅毒、结核病、乙肝等疾病排名靠前。医学上，有些疾病是不许结婚、暂缓结婚或是限制生育的，如脏器严重代偿功能不全、原发性癫痫、成年多囊肾、白化病、地中海贫血携带者等问题，是需要限制生育的。

记者了解到，海口市从2009年10月开始免费婚前医学检查。目前海口设有4家免费婚检定点机构，分别是海口市妇幼保健院（国兴大道）、海口妇幼保健院（解放东路）、琼山区妇幼保健院、海口市人民医院海港分院。

3000件，一件2000支。”曾光荣说。

女性放置宫内节育器是计划生育部门鼓励的长效节育措施。记者在海口市计划生育服务站了解到，针对女性子宫的不同情况，我省也提供了六、七种宫内节育器供选择使用。“女性上环安全、高效、经济，不影响性生活，是很好的长效避孕方式。”有的女性上环后感觉月经量增多，时间长了仍不适应，可以考虑换其他的避孕方式。

计划生育服务部门提供的避孕服务有多种，比如“皮下埋植剂”来避孕的女性较少，海口市计划生育服务站每年也做过几例这样的服务。其它还包括口服避孕药及紧急避孕药等。

“选择什么样的避孕方式，只要适合自己的就是最好的。”曾光荣说。

避孕方式：适合自己才是最好的

■ 本报记者 张惠宁 实习生 林芳羽

到海口市龙华区政府服务中心去办事的群众，可以看到中心门口放了一个粉白色的温馨电子设备，这是我省计划生育部门为方便群众投放的智能化计划生育药具免费自助发放机。群众只要一副身份证，就能方便领取避孕器具。

7月11日世界人口日之际，记者从海南省计划生育服务中心了解到，我省计划生育部门给群众免费提供了多样的避孕药具。海南省计划生育服务中心主任曾光荣说，目前，我省免费提供的避孕药具多达30多个品种，有的产品还十分“新潮时尚”，24小时为群众免费提供。

避孕药具全省各地免费领取

海南省在海口、三亚新近投放了6台自助智能化的计划生育药具发放机。它的外形如其他普通的自动售卖机一样，只要用二代身份证在感应区轻轻一刷就可以取到避孕用品。这里提供的避孕产品都印着“国家免费提供”的字样。智能化计划生育药具发放机共提供4种避孕用品。除了男用安全套以外，还提供另外三种女性外用的“时尚新潮”避孕药具，包括“壬苯醇醚栓”、“壬苯醇醚膜”、“纳米银隐形避孕套”。

目前，智能化药具发放机在全省已投放6台，其中，2台安放在三亚河东与河西社区；海口安放4台，分别在海

口市龙华区政府服务中心、海口市计划生育服务站大厅、海口市秀英区政府服务中心和琼山区政府服务中心。

全省各地的群众都可以到当地的村（居）委会、乡镇（街道）计生办、市计生服务机构免费领取避孕药具。

此外，我省还在药店、医疗机构、超市、物业小区等设立药具发放点。截至2012年12月底，我省共有4890多个药具发放点，全面覆盖到全省的各个村（居）委会。

计生部门提供多种避孕服务

在避孕药具中，男用安全套的使用是最多最普遍的。“我们按成年人一年使用120支的标准准备，每年免费提供

健康资讯

海南首家疼痛

诊疗中心揭牌

该中心落户海南骨科医院

本报讯（记者范南虹 通讯员方波）慢性疼痛影响生活质量，不可小视。7月7日，海南省首家疼痛诊疗中心——北京宣武医院疼痛诊疗中心海南分中心正式落户海南骨科医院，将为患者用先进的微创介入技术治疗疼痛疾病。

据了解，疼痛科是一门新兴的多学科参与的专业，目前许多单一专科不能解决的复杂或疑难的疼痛都将在该科室逐步得到合理诊疗。北京宣武医院疼痛诊疗中心海南分中心尚属我省首家疼痛诊疗中心，有望将北京在骨科疼痛微创介入治疗领域的先进成果，及北京疼痛领域专家资源带入海南，借医疗资源共享平台为我省疼痛专科的发展提供交流学习的机会，为海南疼痛患者解除病痛。

海南省医学会秘书长云露介绍，长期以来，人们对疼痛症状认识不够，多半选择“忍痛生活”，致使生活质量下降，严重影响身体机能及生命安全。而疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。

自2004年起我省成立疼痛专业委员会以来，到目前为止，全省只有9家医院开设疼痛专科门诊，海南骨科医院是唯一一家骨科疼痛专科医院。

据悉，揭牌活动结束后，院方举办了以“交流合作、传承创新”为主题的第一届“海南海南疼痛微创介入治疗研讨会”。研讨会由海南省医学会主办，海南骨科医院承办，首都医科大学宣武医院协办。

视觉海南

青光眼的预防

与治疗

■ 中山大学中山眼科中心

海南眼科医院 史贻玉

您知道有多少人患青光眼吗？人群中的青光眼患病率约为0.21%—0.6%，40岁以上的患病率为1.4%。据WHO调查估计，全球青光眼发病形式严峻，2010年我国有1500多万青光眼患者。青光眼是全球第2致盲眼病，仅次于白内障，在全球中重度致残原因中位居第15位。一项调查显示，我国青光眼患者55%致盲，18.1%导致双眼盲。

什么是青光眼？青光眼是一组与病理性质眼内压升高有关的特征性视觉功能损害的临床病症。

青光眼主要危害视神经，使患者视力下降、视野缺损、视线范围内的物体出现黑点。随着病情进展，黑点范围不断扩大，最终导致失明。所以，青光眼早期发现及治疗非常重要。

当出现以下情况之一时，应尽快到医院做青光眼排除检查，以便早期发现青光眼。1.眼胀 2.头痛 3.虹视 4.视力下降 5.年龄是否超过40岁？6.是否有青光眼家族病史？7.是否患有糖尿病、高血压、低血压、或高脂血症等全身性疾病？8.是否患有与青光眼有关的其他眼病？如高度近视、高度远视以及眼底出血等。

青光眼如何治疗？降低眼内压是治疗青光眼的最主要手段，眼内压也是判断青光眼治疗效果的最主要指标。青光眼主要治疗手段有药物、激光和手术。大多数青光眼患者，在刚被确诊时都需要药物治疗。

如何预防青光眼？1、心情舒畅，避免情绪过度波动。2、生活、饮食起居规律，劳逸结合，适量体育锻炼，不要参加剧烈运动，保持睡眠质量，饮食清淡营养丰富，禁烟酒、浓茶、咖啡，适当控制进水量，以防房水分泌增多，眼压升高。3、注意用眼卫生，保护性用眼，不要长时间阅读书报和在暗室及弱光条件下工作或逗留过久；看电视时要用弱光灯照明。4、慎用用药，并注意避免季节变换时冷或热的刺激。5、妇女闭经期、绝经期以及痛经可使眼压升高，应高度重视，经期如出现青光眼眼视者，应及时就诊专科。6、青光眼家族及危险因素者，必须定期复查，一旦有发病征象者，必须积极配合治疗，防止视功能突然丧失。

青光眼患者的饮食：一般来说，青光眼患者不需要特别忌口，但良好的饮食习惯有助于青光眼病人康复。1、饮食要规律，量要适当，忌暴饮暴食。2、饮食要清淡，避免高脂肪高糖食物，不要吃容易导致口干的油炸食物。3、多吃易消化富含维生素、粗纤维的食物，如蔬菜、水果等，经常保持大便通畅。4、避免过度的进补。5、尽量不吃或少吃辣椒、生葱、胡椒等刺激性食物。6、注意饮水量，过量的饮水可能造成血液稀释，血浆渗透压降低，使房水产生相对增多，而导致眼压升高。7、戒烟限酒、忌喝浓茶。

（作者为海南省眼科医院副主任医师，长期从事眼科临床工作，擅长青光眼、白内障及各种常见眼病诊治。）



扫描此二维码并点击链接，即刻浏览健康周刊精彩内容。

投稿邮箱：hnhealth@sina.com
广告联系：13976112961