



# 慢性疼痛

## 引起慢性疼痛的原因有哪些?

伤害性疼痛<sup>2,3</sup>

神经性疼痛<sup>2,4</sup>

中枢性疼痛<sup>2</sup>

疼痛管理计划

参考

## 引起慢性疼痛的原因有哪些?

向医生准确描述疼痛是非常重要的。根据描述,医生将能够确定疼痛类型和治疗方法。<sup>1</sup>疼痛分为三种类型,以下是对它们可能产生的感受的描述。<sup>2</sup>

### 伤害性疼痛<sup>2,3</sup>

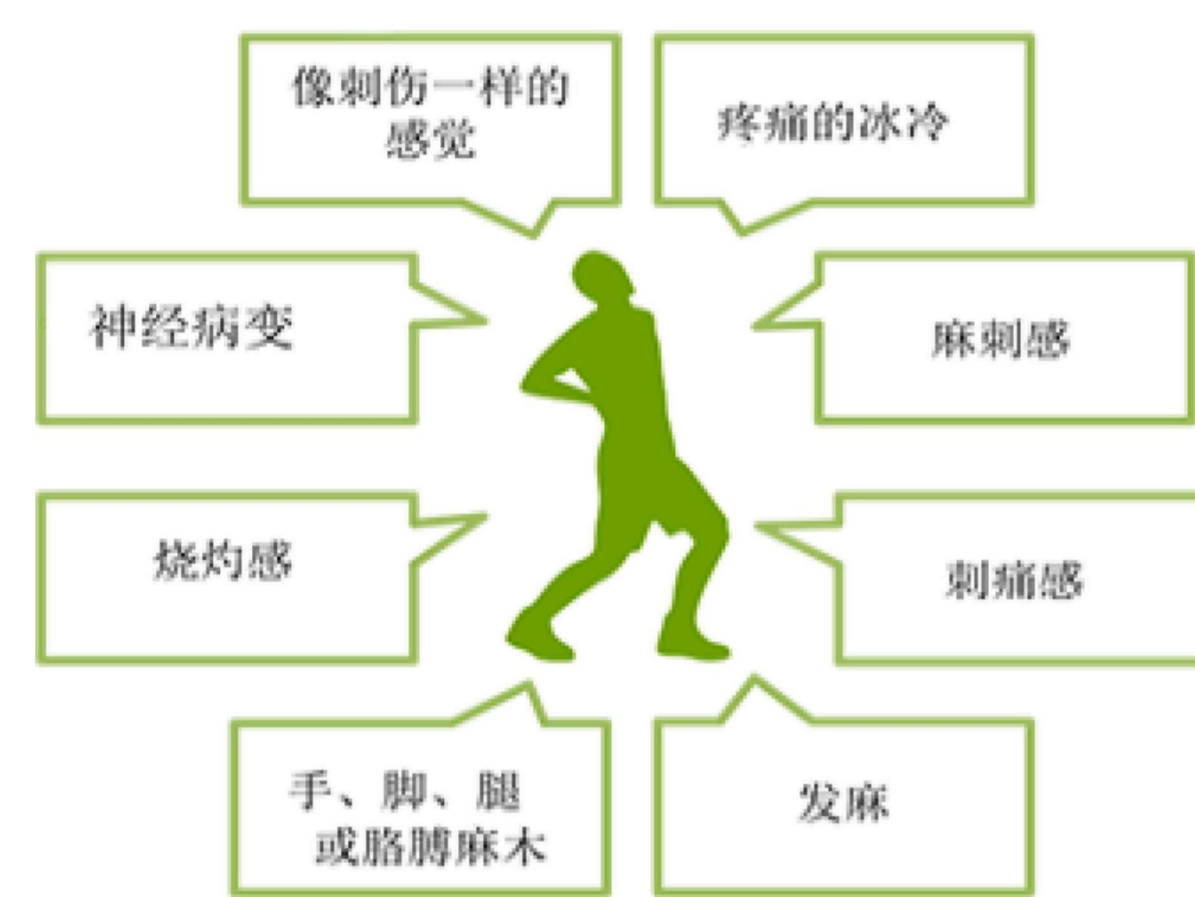
伤害性疼痛可产生以下感受:



- 伤害性疼痛是由受伤或炎症所产生的组织损伤所引起的。
- 这会导致疼痛感受器(称为伤害感受器)向大脑发送持续的疼痛信号。
- 这类疼痛的例子包括骨关节炎、类风湿关节炎、肌腱炎、痛风、颈部或背部疼痛、肿瘤相关疼痛、镰状细胞病、炎症性肠病。

### 神经性疼痛<sup>2,4</sup>

神经性疼痛可产生以下感受:



- 神经性疼痛是由向大脑发送疼痛信号的神经受损所引起的。
- 即使不存在触发疼痛的情况,疼痛信号也会发送到大脑。
- 这类疼痛的例子包括糖尿病引起的神经病变、带状疱疹后疼痛、脊髓损伤、中风后疼痛、肿瘤或化疗引起的疼痛。

### 中枢性疼痛<sup>2</sup>

中枢性疼痛伴有以下感受:



- 当大脑中的疼痛中枢放大疼痛反应时,就会引起中枢性疼痛。在这种情况下,正常的碰触或按压也可能引起疼痛。
- 通常没有可识别的组织或神经损伤,这使得中枢性疼痛难以诊断。
- 这类疼痛的例子包括纤维肌痛、肠易激综合征、紧张性头痛、无任何结构性损伤的颈部或背部疼痛、慢性疲劳综合征。

慢性疼痛可能由多种类型的疼痛引起。例如,骨关节炎、类风湿关节炎和癌症等疾病患者,可能同时具有上述多种类型疼痛—即混合型疼痛。<sup>2</sup>

## 疼痛管理计划

了解你的疼痛类型,有助于医疗服务提供者根据你的需要定制疼痛管理计划。你必须尽可能详细地向医疗团队描述你的疼痛,以帮助他们做出准确的诊断。<sup>2,5</sup>以下问题可以帮助你记录疼痛详情。<sup>5</sup>



- 你在大多数时候都会感觉疼痛吗?
- 你的疼痛持续多长时间?
- 疼痛程度如何?(例如,轻度、中度、重度、非常严重)
- 你的疼痛部位是哪里?(例如,仅关节)
- 你感到哪种疼痛?(例如,刺痛、烧灼痛、麻木痛、电击痛)
- 疼痛对你的日常活动造成多大程度的影响?
- 你是否有记忆力或注意力集中方面的问题?
- 疼痛是否让你对强光、噪音或气味变得敏感?

如果你正在考虑使用辅助手段来控制慢性疼痛,请记住以下几点:<sup>6</sup>



- 切勿使用未经证实疗效的产品或做法来拖延就医。
- 与医疗服务提供者讨论,了解你正在考虑的产品或做法的安全性、使用和可能的疗效。
- 如果你正在考虑由执业医生提供的辅助疗法,如脊椎推拿、按摩或针灸,让你的医疗服务提供者或附近的医院推荐一名执业医生。了解所推荐的执业医生是否经过专业培训以及是否有治疗疼痛的经验。
- 如果你正在考虑使用膳食补充剂,请记住,如果使用不当,它们可能会导致健康问题,而且可能与其他药物或膳食补充剂发生相互作用。

## 参考

1. Pain: You Can Get Help. | National Institute of Aging Health Topics website. [Internet]. 2018 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://www.nia.nih.gov/health/pain-you-can-get-help#describing>
2. Stanos S, Brodsky M, Argoff C, Clauw DJ, D'Arcy Y, Donevan S, Gebke KB, Jensen MP, Lewis Clark E, McCarberg B, Park PW, Turk DC, Watt S. Rethinking chronic pain in a primary care setting. Postgrad Med. 2016;128(5):502-15.
3. Weatherspoon D. Nociceptive Pain. | Healthline website. [Internet]. 2017 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://www.healthline.com/health/nociceptive-pain#treatment>
4. Chronic Pain: Hope Through Research. | National Institute of Neurological Disorders and Stroke website. [Internet]. 2014 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Hope-Through-Research/Pain- Hope-Through-Research>
5. Chronic Pain: In Depth. | National Center for Complementary and Integrative Health website. [Internet]. 2018 [Cited 27 June 2019]. Available at <https://nccih.nih.gov/health/pain/chronic.htm>
6. Chronic Pain Questionnaire. | Get Healthy Stay Healthy website. [Internet]. 2017 [Cited 1 July 2019]. Available at <https://www.gethealthystayhealthy.com/tools/chronic-pain-questionnaire>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021