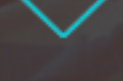


我是否有神经痛

据估计，目前全世界有7-8%的成年人因神经组织受伤或损伤而生活在慢性疼痛中。¹



主页 ▶ 疼痛 ▶ 我是否有神经痛

什么是神经痛？

诊断

药物治疗

非药物治疗

参考文献：

如何知道自己是否有神经痛？

什么是神经痛？

由于神经纤维本身的直接损伤或损害而引起的疼痛，被称为神经性疼痛。¹

神经性疼痛通常是慢性和剧烈疼痛³，通过钻心疼痛、刺痛或灼痛感来确定⁴。一般不应引起疼痛的因素，例如接触衣物或轻微触碰，可能会使这种疼痛加剧。

神经痛会使人衰弱⁵；通常伴随着生活质量低下、睡眠障碍、抑郁和焦虑。⁶



神经痛与下列因素有关：



手术（10%）¹



HIV（35%）¹



糖尿病（26%）¹



37% 的下背痛患者会经历神经痛引起的疼痛。¹

马来西亚慢性持续性疼痛的患病率为7.1%。²



在马来亚大学医疗中心的初级保健诊所就诊的人中，有54.8%的人被发现有慢性疼痛。²

据报告，在士拉央医院疼痛门诊就诊的人中，有38.8%的人患有神经痛。²

诊断

在有效控制神经痛之前，全科医生将确定：

- 疼痛可能来自何处
- 是否有任何引起疼痛的根本原因需要解决，例如糖尿病
- 由于疼痛而产生的身体机能限制
- 抑郁、焦虑或睡眠失衡是否会加剧疼痛感
- 疼痛对生活质量的影响

神经性疼痛的治疗基于对患者整体的考虑，可能包括药物治疗和非药物治疗的结合。

药物治疗

有多种药物治疗方案可以帮助控制与神经痛相关的症状。

神经痛的药物治疗方法有三种：⁷

- 抗抑郁药或抗癫痫药物。
- 阿片类药物

每种治疗疼痛的方法都试图通过减少疼痛和增加活动水平来改善患者的生活质量。

药物也可能有副作用，尽管并非每个人都会出现副作用。重要的是要了解药物对您的作用机制，对它们的作用以及要注意的任何副作用有正确的预期。您可以与您的医生或药剂师讨论这个问题。



药物单独治疗可能不能完全消除疼痛，由于疼痛体验的复杂性，用于控制神经性疼痛的非药物治疗方法也很重要。

非药物治疗

借助于心理工具支持自己可以帮助您在承受疼痛的情况下专注于身体功能的各个方面，而不是在身体功能恢复正常之前把注意力放在完全消除疼痛上。

注册心理学家提供的心理工具的类型取决于个人的需求，旨在解决与疼痛有关的困扰和残疾。⁸

值得注意的是，虽然针对神经痛的现有疗法相当有效，但这些疗法往往旨在让疼痛患者享受更好的生活质量，有机会在改善疼痛管理后执行日常任务，而不是完全消除疼痛。当这个问题也被解决时，确定疼痛的潜在来源也可以提供很大的缓解。

例如，神经痛是未控制的糖尿病的常见症状，称为糖尿病神经病变，如果能更好地控制糖尿病，神经痛可能会显著减少。⁹

任何持续性疼痛都需要调查。正确的评估和诊断可大幅提高获得最佳治疗和整体护理方法的可能性。



参考文献：

- Global Year Against Neuropathic Pain. 2014-2015. International Association for the Study of Pain. Available at <http://s3.amazonaws.com/rdcmis-iasp/files/production/public/AM/Images/GYAP/Epidemiology%20of%20Neuropathic%20Pain.pdf>. Accessed on 22 June 2020.
- Management of Neuropathic Pain. 2nd Edition. 2012. Malaysian Association for the Study of Pain. Available at <http://www.masp.org.my/index.cfm?menuid=21>. Accessed on 22 June 2020.
- Nociceptive and neuropathic pain: What are they? Medical News Today. 2017. Available from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319895>. Accessed on 22 June 2020.
- Healthdirect. Nerve pain (neuralgia). July 2020. Available from: <https://www.healthdirect.gov.au/nerve-pain>. Accessed on 29 September 2021.
- Healthline. Neuralgia. Healthline. 2018. Available at: <https://www.healthline.com/health/neuralgia>. Accessed 19 July 2020
- Colloca L, Ludman T, Bouhassira D, et al. Neuropathic pain. Nat Rev Dis Primers. 2017;3:17002.
- Managing neuropathic pain: a stepwise approach. Australian Government. Department of Veterans' Affairs. Veterans' Medicines Advice and Therapeutics Education Services. June 2013. Available at https://www.apsoc.org.au/PDF/Publications/Veterans_MATES_35_Neuropathic_Pain_TherBrief_JUN13.pdf. Accessed on 22 June 2020.
- Sturgeon, J. Psychological therapies for the management of chronic pain. *Psychol Res Behav Manag*.2014; 7: 115–124. Available from <https://www.dovepress.com/psychological-therapies-for-the-management-of-chronic-pain-peer-reviewed-article-PRBM> Accessed on 26 June 2020.
- How Is Diabetic Nerve Pain Treated? WebMD. Available from <https://www.webmd.com/diabetes/guide/peripheral-neuropathy-treating-nerve-pain>. Accessed on 26 June 2020.

如何知道自己是否有神经痛？

当涉及到神经受累时，往往更难确定疼痛的来源，这对于神经病变类型的疼痛尤其如此。

为了估计您的疼痛源于神经的可能性，请对以下四个问题分别回答是或否。

问题 1:

您的疼痛是否具有以下任何特征？		
	是	否
灼痛感		
令人疼痛的感冒样感觉		
电击感		

问题 2:

您是否在疼痛的同一部位感觉到以下一种或多种症状？		
	是	否
刺痛		
发麻		
麻痹		
瘙痒		

问题 3:

疼痛部位是否具有以下任何一种感觉变迟钝？		
	是	否
触摸		
牙签/针刺		

问题 4:

当您用软毛刷或棉球擦拭疼痛部位时，是否感觉疼痛或疼痛加剧？		
	是	否

每回答一个“是”，加1分。每回答一个“否”，加0分。

满分10分，该分数表示疼痛来自与神经有关的来源的可能性。分数越高，相关性越大。这不是一个诊断工具，而是一个让您与医生讨论这些结果的机会。

参考文献：

Bouhassira D et al. Comparison of Pain Syndromes Associated With Nervous or Somatic Lesions and Development of a New Neuropathic Pain Diagnostic Questionnaire (DN4). *Pain* 2005 Mar;114(1-2):29-36.

PP-UPC-MYS-0063-29SEPT2021