

疼痛的评估、诊断与治疗知识科普

李 健

在医学领域中,疼痛科是一门专注于疼痛诊断与治疗的学科,其致力于让患者摆脱疼痛困扰,并重拾幸福生活。作为疼痛科医生,我们深知每一位患者背后所承受的痛苦和挣扎,力求为患者提供最科学、最有效的疼痛治疗方案。本文就带领大家的一种不愉快感进行治疗的相关知识,希望大家在面对疼痛时,可以更好地应对并进行自我管理。

一、认识疼痛的基本概念

疼痛作为一种复杂的主观感受,不单是身体受到伤害的信号,更是心理、社会因素交织作用的一种结果。从生理角度来看,疼痛是机体对潜在或已存在的组织损伤产生的一种不愉快感觉和情感体验,可以是急性的,也可以是慢性的。如手术后的切口痛是属于急性疼痛,如慢性腰背痛、关节炎痛等是属于慢性疼痛,这些痛感不仅会影响患者的身体功能,还易引发焦虑、抑郁等不良情绪,对患者的生活质量有严重影响。

二、关于疼痛的评估与诊断

疼痛评估是临床治疗中的一个重要环节,能够帮助医生发现疼痛、定位疼痛位置、量化疼痛程度和分析疼痛性质,并为疼痛治疗提供必要的指导;对于评估方法主要分为定量评估和心理评估两类。

1.定量评估

主诉疼痛程度分级法(VRS):分为0—3级,其中0级为无疼痛,3级为重度疼痛,是一种可以帮助患者简单描述疼痛程度的方法。

数字分级法(NRS):以数字0~10数字代表不同程度的疼痛,其中0为无痛,10为最剧烈的疼痛,是由患者根据

自我感受,来选择最符合自己的数字。

视觉模拟法(VAS):利用一把10cm的标尺,由患者根据自身的疼痛强度来标定位置。

2.心理评估

主要评估疼痛对焦虑、抑郁、睡眠等精神心理状态的影响,可以使用明尼苏达州多相个性调查表(MMPI)、焦虑自评量表等对患者进行评估,以便全面了解患者的疼痛体验,再为其制定综合性的治疗方案。

三、关于疼痛的治疗方法

1.非药物治疗

非药物疗法在疼痛治疗与管理中扮演着重要角色,对于轻度疼痛患者很适用,也常被用于药物治疗的辅助手段。

中医针灸疗法:可以通过刺激人体特定穴位,来调整机体功能,进而有效缓解疼痛感觉。比较常用的穴位有百会穴、足三里穴等。

按摩与推拿:按摩与推拿是通过手法作用于人体体表或穴位上,能够促进血液循环,有效缓解肌肉紧张与疼痛感。对于颈椎病、腰椎病、肩周炎等所导致的疼痛,具有显著的缓解作用。

物理疗法:可以通过电疗、光疗、磁疗等方法,让物理因素作用于人体而发挥缓解疼痛的作用,比如可以为患者实施温热疗法,来缓解其肌肉紧张,促进局部血液循环,对减轻疼痛很有帮助。

2.药物治疗

药物治疗属于疼痛治疗的一个核心方法,具有见效快、止痛效果明显的特点。医生会根据患者疼痛程度,来选择合适的药物种类及治疗方案。

轻度疼痛:可为此类患者选用非甾

体抗炎药(NSAIDs)如阿司匹林、布洛芬等,通过抑制炎症介质的合成和释放,起到很好的止痛效果。此外,还有一些抗抑郁药和抗癫痫药在某些情况下也可以作为辅助疗法。

中度疼痛:可以为此类患者选择可待因、曲马多等弱阿片类止痛药,再与非甾体抗炎药或辅助药物联合使用,可有效控制患者疼痛。

重度疼痛:重度疼痛患者通常需要使用吗啡、芬太尼等强阿片类药物,这些药物是通过对患者的大脑神经系统产生作用,从而抑制疼痛信号的传递,具有非常显著的镇痛效果。但需要注意的是,这类药物可能带来呼吸抑制、成瘾性等副作用,因此要严格控制用量。

3.神经调控技术

这是一种新兴的疼痛治疗方法,可以通过电刺激、化学刺激或物理压迫等方式,来调节神经系统的功能,以达到缓解疼痛的目的。

经皮神经电刺激(TENS):可以利用低频脉冲刺激皮肤下的神经末梢,对疼痛信号的传导进行抑制,从而起到止痛效果。

脊髓电刺激(SCS):此方法是将电极植入脊髓硬膜外腔,再利用电刺激脊髓神经,来改变疼痛信号的传导路径,进而有效缓解患者痛感。

射频热凝术:此方法是利用射频电流产生的热效应,来损毁特定的神经组织,以此阻断疼痛信号的传导,发挥止痛作用。

4.多学科协作

在疼痛治疗与管理中,往往需要多学科协作来制定个性化的治疗方案,一

般是由疼痛科医生会同骨科、神经内科、康复科、心理科等多个科室的医生紧密合作,来综合评估患者的病情和需求,最终制定一个最佳的治疗方案,这种模式可以更好地实现疼痛治疗的全面性与精准性。

5.家庭支持

家庭与社区的支持对于疼痛患者而言是不可或缺的。家人的理解、关心和支持对于患者的心理康复非常重要,可以让家庭成员参与患者的疼痛管理计划之中,共同学习疼痛管理的知识和技能,以便为患者提供情感上的支持和生活中的帮助。

6.预防与自我管理

作为患者,可以通过改变自身的不良生活习惯,保持健康的体重,避免过度劳累和受伤等方式,来预防疼痛的发生。还需要学会自我管理疼痛的技巧,包括正确使用药物、合理安排休息与活动等。且平时要保持积极的心态,这些对于减轻疼痛的程度和频率都有一定帮助,并可提高患者的生活质量。

总而言之,疼痛的治疗需要综合运用多种方法和手段,比较常用的有非药物治疗、药物治疗等,通过全面、综合的治疗方案,可以让患者更好地应对疼痛带来的挑战。而疼痛治疗是一个复杂而系统的过程,也需要患者及家属、医护人员共同努力,作为疼痛科医生,我们将继续秉承“以患者为中心”的理念,为患者提供更加优质、高效的疼痛治疗与管理服务。同时,我们也呼吁广大患者,要积极参与到疼痛治疗的过程中,与医护人员携手共进,一起战胜疼痛。(作者单位系安徽省泾县医院)

一、剖腹产的适应症

1.母体因素

骨盆异常是剖腹产的常见原因之一。例如骨盆畸形、出口狭窄等情况,会使得胎儿难以通过产道自然分娩,此时选择剖腹产可以确保母婴安全。软产道异常也可能导致剖腹产,如生殖道肿瘤阻碍胎头下降、阴道横膈、人工阴道成形术、外阴严重静脉曲张等情况,会影响分娩的顺利进行。此外,生殖道感染性疾病如淋病、尖锐湿疣等也可能需要剖腹产,以避免感染胎儿。孕妇存在严重合并症或者产发症时也常常需要剖腹产,如合并重度子痫前期、心脏病、呼吸系统疾病、急性妊娠期脂肪肝等。这些合并症可能会在分娩过程中加重,对孕妇和胎儿造成严重威胁,因此选择剖腹产可以更好地控制病情。

2.胎儿因素

巨大胎儿是指胎儿体重超过4000克,由于胎儿体积较大,通过阴道分娩可能会导致难产,增加母体的风险,所以通常需要选择剖腹产。多胎妊娠时,由于胎儿数量较多,分娩过程中容易出现胎位异常、胎儿窘迫等情况,也常常需要剖腹产。胎位异常如胎儿为臀位、横位、持续枕后位、高直位、面先露等,会使分娩难度大大增加,可能导致胎儿臂从神经受损或者产程延长,严重时引起胎儿宫内缺氧,此时选择剖腹产是更为安全的方式。胎儿窘迫可分急性胎儿窘迫和慢性胎儿窘迫。急性胎儿窘迫多因脐带异常、胎盘早剥、宫缩过强、产程延长及休克等引起;慢性胎儿窘迫多因妊娠期高血压疾病、慢性肾炎、糖尿病等所致。出现胎儿窘迫情况时,经阴道分娩对孕妇及胎儿都是十分危险的,建议剖宫产终止妊娠。

3.胎盘因素

前置胎盘是指胎盘附着在子宫下段,甚至覆盖宫颈内口。这种情况下,在分娩过程中容易出现大出血,严重威胁母婴生命安全,所以通常需要选择剖腹产。胎盘早剥是指妊娠20周后或分娩期,正常位置的胎盘在胎儿娩出前,部分或全部从子宫壁剥离。胎盘早剥会引起严重的出血和胎儿缺氧,需要及时进行剖腹产以挽救母婴生命。

二、剖腹产与顺产的区别

1.胎儿娩出方式

顺产是自然分娩的过程,胎儿通过母亲的阴道娩出。在分娩过程中,产妇需要经历规律的宫缩,借助子宫收缩的力量和自身的用力,将胎儿逐渐推向产道,最终从阴道娩出。这个过程通常需要一定的时间,且产妇会感受到较为强烈的疼痛。

而剖腹产则是通过手术的方式,在产妇的腹部切开多层组织,直接将胎儿从子宫中取出。手术过程相对较快,通常在半小时之内就能完成胎儿的娩出。

2.伤口位置

顺产的伤口位置可能在阴道部位。如果胎儿较大或者分娩过程不顺利,可能会出现阴道撕裂的情况,也有可能由于阴道过于狭窄,需要侧切。阴道部位的伤口相对较小,但也需要注意护理,防止感染。

剖腹产的伤口位置在腹部,可能是横切,也有可能是竖切。腹部伤口通常较长,需要较长时间的缝合和恢复。而且,腹部伤口的护理也较为复杂,需要保持伤口的清洁干燥,避免感染和脂肪液化等并发症。

3.恢复时间

顺产后恢复较快,一般在1个月左右。顺产后一般住院3天即可出院,产妇在休息几个小时之后可以下床活动。产后出血、感染的几率较低,身体恢复相对迅速。

而剖腹产恢复时间较长,一般在3个月左右,甚至半年左右才能恢复。剖腹产一般需5天左右出院,如果剖宫产术后有切口愈合不良、大出血等情况,住院时间可能更长。术后疼痛也比顺产要严重得多,需要较长时间的休息和调养。同时,剖腹产术后还可能面临切口感染、脂肪液化、产后出血等风险,这些都会影响身体的恢复速度。

三、剖腹产的术后护理

1.伤口护理

剖腹产伤口的护理至关重要。首先,伤口清洁方面,产妇需保持局部皮肤清洁干燥,尤其要注意避免伤口及其周围被水浸湿。在伤口未完全愈合前,应避免淋浴,可采用擦身的方式清洁身体。

消毒换药需由专业医生进行。一般术后一个星期内,每2-3天伤口更换药一次。换药时,需使用无菌器械将陈旧的无菌纱布拿掉,然后用碘伏大面积清洁伤口部位,再使用无菌纱布盖伤口处,用胶布固定。在剖腹产后7-10天,下腹部伤口可愈合,就不需要再换药。

为避免感染,产妇回家后要保护好剖宫产后的刀口,尽量穿宽松的衣服,不要穿紧身衣裤,避免对伤口产生摩擦。伤口及其周围皮肤要保持清洁、干燥。同时,要密切观察伤口有无红肿、压痛、渗液等症状,如有异常要及时就医,针对感染对症处理。

2.饮食调养

剖腹产术后的饮食注意事项较多。术后6小时内禁食水。6小时后,未排气可进食少量流质或半流质饮食,如蛋汤、米汤等,不能吃胀气食物,如牛奶、豆浆、红豆汤。排气后,可逐渐恢复正常饮食。

饮食应以清淡、易消化为主。一方面要逐步补偿妊娠、分娩时所损耗的营养素储备,促进各器官、系统功能的恢复;另一方面还要分泌乳汁、哺育婴儿。所以产后合理安排膳食,保证充足的营养供给,对于产妇十分重要。

要保证食物多样不过量,保证营养均衡;适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉等富含优质蛋白质的食物摄入;注意粗细粮搭配,重视新鲜蔬菜水果的摄入;保证充足的饮水量,也可根据个人喜好喝一些易消化的汤剂;适当增加奶类等含钙丰富的食品;忌烟酒,避免浓茶和咖啡。每日鸡蛋不宜超过3个。产后不建议食用味精,以免影响婴儿大脑发育,也不建议食用麦乳精,以免影响乳汁分泌。同时,少食甜食,以免引起胃肠胀气,甚至胃肠痉挛。

3.适当活动

剖腹产之后适当活动对产妇有诸多好处。适当活动有利于肠蠕动,有利于促进排气,还可以降低下肢静脉血栓发生的风险。

剖腹产之后可以进行正常的日常活动,就是正常的走路。如果进行盆底的功能锻炼,做凯格尔运动,也没有问题。这些活动对产妇身体的恢复没有影响,也不影响子宫收缩。

产后三个月之内不建议进行重体力劳动,可以适当进行日常的活动,不要感到过度劳累就可以。术后三个月之后可以恢复正常的体育锻炼,只要身体状况允许,适当去健身、跑步、游泳、爬山等都没有问题,适当活动对身体有好处。(作者单位系上栗县人民医院)

带您了解脚扭伤后的应急处理方法

陈玉琛

脚扭伤是生活中常见的运动损伤之一,可能由于跑步、跳跃或突然转身等导致。掌握正确的应急处理方法可以有效减轻疼痛,减少肿胀,避免进一步损伤。以下是脚扭伤后的几个应急处理方法。

一、立即停止活动,避免负重

当脚部发生扭伤时,第一反应应是立即停止活动并避免对受伤部位施加额外压力。扭伤往往会导致韧带、肌腱或关节囊的损伤,如果继续移动或负重,可能加重伤情。

(1)停止活动的原因

脚扭伤后继续行走或运动,可能会导致更严重的损伤,如韧带完全撕裂或骨折。韧带在受到过度牵拉时会产生微小撕裂,如果不及时停止活动,这些撕裂可能扩展,导致长时间的恢复期。

(2)如何减轻脚部压力

立即坐下或躺下:避免站立或行走。可以使用周围的支撑物如椅子、墙壁或他人的帮助让自己尽量保持不动。使用拐杖:如果必须移动,可以暂时使用拐杖或其他辅助工具,减少对受伤脚的压力,避免加重损伤。

(3)预防二次伤害

在停止活动时,要正确确保受伤脚的姿势尽量舒适,避免扭曲或进一步地挤压。保持脚部平稳,可以稍微抬高患肢,让血液回流,减轻肿胀。

二、通过冰敷控制肿胀和缓解疼痛

在脚扭伤后的24到48小时内,冰敷是控制肿胀和减轻疼痛的有效方法。冷疗可以收缩血管,减少组织液渗出,从而缓解肿胀。

(1)冰敷的原理

随着年龄增长,老年人骨骼会越来越脆弱,骨质疏松的症状越来越严重,骨折便成为他们日常生活中一个比较常见的健康问题。一旦发生骨折不仅给患者带来身体上的疼痛,还会对其生活质量和心理状态产生很大影响,所以如何促进老年人骨折的快速恢复非常重要。中医凭借其独特的整体观念与个体化原则,在老年人骨折康复中具有重要作用。本文就和大家探讨如何通过中医护理让老年骨折患者尽快康复,希望对您或亲友的骨折康复有所帮助。

一、整体调理与情志护理

中医认为情志与身体健康密切相关,且注重人体的整体平衡。多数老年人在骨折后,常伴随焦虑、恐惧、抑郁等情绪,这也会影响康复进程,所以要做好情志护理。

1.心理疏导

家属与医护人员都需要耐心倾听老年人的担忧和痛苦,给予积极的心理支持和安慰,可以通过沟通、鼓励,来帮助其树立康复信心。

2.营造良好环境

居家期间要为老年人提供安静、舒适、温馨康复环境,尽量减少外界干扰,有助于减轻其负面情绪,也利于睡眠和休息。

3.健康教育

我们还要向老年人及其家属普及骨折康复知识,如康复过程中的注意事项、康复锻炼的重要性等,以强化康复意识和自我管理能

力。

二、膳食调养

膳食调养是中医护理的重要内容之一。《黄帝内经》强调“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的饮食原则,为骨折后的营养补充提供了宏观指导。由此可见,合理的饮食可促进骨折愈合,提高身体免疫力。

1.高蛋白饮食

老年人骨折后,需要摄入高蛋白食物来修复受损组织,宜多吃鸡肉、鱼肉、牛奶、豆制品等富含蛋白质的食物。

2.富含钙和维生素D的食物

钙是骨骼生长和修复的重要元素,而维生素D有助于钙的吸收,患者宜多吃富含钙的食物,可选择带虾仁、海带、绿叶蔬菜的食物,也可适当晒太阳或补充维生素D制剂。

3.营养均衡

患者在高蛋白、高钙饮食的同时,也要注意营养均衡,需要摄入足够的维生素C、维生素E等抗氧化物质与膳食纤维,对增强体质与免疫力很有帮助。

三、中药内服与外治

中医治疗骨折常采用中药内服和外治相结合的方法,可以有效调理气血、疏通经络,对骨折愈合有促进作用。

避免冰敷时间过长或直接冰块接触皮肤,可能导致冻伤或皮肤损伤。一些患者(如糖尿病患者)可能会有感知障碍,无法准确判断低温带来的不适。对于这些患者,冷敷时应特别小心,尽量减少冷敷的时间或选择温和的冷敷方式,如用冷水毛巾代替冰块。

三、加压包扎固定关节,防止进一步损伤

扭伤后的关节通常会不稳定,使用弹性绷带包扎可以固定关节,减少进一步的损伤。此外,包扎还能够帮助减少肿胀,促进恢复。

(1)加压包扎的作用

加压包扎通过限制脚部的活动范围,起到固定和支撑的作用,减少受伤部位的移动。此外,包扎可以压迫周围组织,帮助减少局部肿胀。加压包扎能够帮助韧带、肌肉和软组织保持适当位置,避免损伤加重。

(2)正确的包扎方法

准备材料:选择弹性绷带,可以根据脚的大小和肿胀程度决定包扎的松紧度,包扎过程中要确保血液循环不受影响。

包扎步骤:从脚趾根部开始,逐步向上包扎,覆盖整个脚踝。包扎时应均匀用力,避免太松或太紧。要确保包扎的区域不会感到麻木或发冷,这可能表明包扎过紧,影响血液循环。

维持适当的压力:包扎后脚部不应感到过度压迫,但也不应过于松散,以免失去固定作用。如果患者感到不适或包扎区域发冷,应立即重新调整包扎。

(3)注意事项

1.中药内服

一般在患者的骨折早期,可使用活血化瘀、消肿止痛类药物,如当归、川芎、红花等;在骨折中期则需以接骨葆筋药为主,可使用接骨七厘片、仙灵骨葆胶囊等药物;到达骨折后期是以补气、养肝肾为主,可选择八珍汤、六味地黄丸等药物。

2.中药外治

中药外治有中药外敷、中药熏洗等方法,其中的外敷可以将具有活血化瘀、消肿止痛等功

效的中药制成膏药或药酒,敷在骨折部位。中药熏洗是通过热蒸汽将药物成分带入体内,发挥温通经络、舒筋活血的功效。

四、针灸与推拿疗法

针灸和推拿可以通过刺激穴位和按摩肌肉,达到调和气血、疏通经络、缓解疼痛的目的,对骨折愈合有一定的促进作用。

1.针灸疗法

可依据患者的骨折部位及类型,刺激特定的穴位,通过调和气血、疏通经络的作用,来缓解疼痛和肿胀,也可以促进骨折部位的血液循环,加速骨折愈合。

2.推拿疗法

加压包扎后应经常检查脚部的血液循环,如脚趾颜色变白或变紫,或者感觉麻木,应立即松开包扎。晚上睡觉时可以适当放松包扎,避免对脚部血液循环造成影响。

四、抬高患肢,促进血液回流

在脚部扭伤后,抬高患肢能够有效减少肿胀和疼痛。脚部抬高能帮助静脉血和淋巴液的回流,防止肿胀加重。

(1)抬高患肢的原理

脚部受伤后,局部组织可能出现炎症反应,导致大量组织液滞留在受伤部位,形成肿胀。抬高患肢,特别是高于心脏的高度,可以借助重力帮助静脉血液回流心脏,减轻局部压力,减少肿胀和疼痛。

(2)抬高的正确姿势

卧床抬高:躺在床上时,可以在脚部下方垫上枕头或靠垫,使患肢保持在高于心脏的高度。

坐姿抬高:坐下时,可以将脚部放置在椅子或桌子上,确保脚踝位置高于大腿,以促进血液回流。

抬高时间:尽量在受伤后的前几天保持脚部抬高,特别是在睡觉和休息时。每次抬高至少持续30分钟。

(3)注意事项

抬高患肢时要避免脚部扭曲或过度屈曲,保持自然放松的状态。同时,应避免长时间保持一个姿势,可以适时调整位置,防止血液循环受阻。通过合理的应急处置,包括停止活动、冰敷、加压包扎和抬高患肢,可以有效缓解脚扭伤的症状,促进早期恢复。

(作者单位系芜湖市第一人民医院经开区)

老年人骨折恢复的中医护理要点

周 晨

推拿疗法通过手法按摩,作用于受伤位置周围,可起到促进血液循环、放松肌肉作用,有助于减轻疼痛、加速组织修复。在骨折康复期,可以通过推拿按摩来加强患者的关节活动度,以免出现肌肉萎缩和关节僵硬等并发症。

五、功能锻炼

骨折患者通过科学合理的锻炼,可以加快康复进程,建议如下:

1.被动运动

在骨折固定稳定后,便可开展屈伸、旋转等关节被动运动。

2.主动运动

随着病情好转,逐渐开展肌肉收缩、关节主动屈伸等主动运动,对增强肌肉力量和关节稳定性很有帮助。

3.功能锻炼

在骨折愈合后期,可针对患肢进行功能锻炼,包括平衡训练、步态训练等,以促进日常生活和工作能力尽快恢复,但要循序渐进,不可过度锻炼,以免造成二次损伤。

六、日常护理与并发症预防

老年人骨折后,做好日常护理与并发症预防尤为重要。

1.皮肤护理

长期卧床的老年人易发生压力性损

伤,因局部组织长时间受压,血液循环障碍所致。为预防压力性损伤,要定期为老年人翻身,更换体位,且要保持皮肤清洁干燥,使用柔软的床单与被子,以减少摩擦和剪切力。如果已经出现压力性损伤征兆,则要及时处理,以免发生感染。

2.呼吸系统护理

老年人骨折后,因疼痛、活动受限等原因,很容易有呼吸受限和痰液滞留情况,会增加肺部感染的风险。平时要保持室内空气流通,鼓励患者多做深呼吸、咳嗽等呼吸运动,多饮水,协助叩击背部,以促进痰液排出。如果痰液粘稠难以咳出的患者,可考虑雾化吸入等辅助方法。

3.泌尿系统护理

长期卧床的老年人易发生尿滞留、尿路感染等问题,要鼓励患者多喝水,以增加尿量,促进排尿。对于留置尿管的患者,应尽早拔除尿管,留置尿管期间要严格按照无菌操作原则进行护理,定期更换导尿管和尿袋,且要保持尿道口清洁,注意观察尿液的颜色、量和性状,一旦发现异常情况就要及时处理。

4.消化系统护理

老年人骨折后,因活动受限、心

关于剖腹产的全面解读与科学应对

梁学玲

焦虑等原因,容易出现食欲不振、消化不良、便秘等问题。所以应给予易消化、营养丰富的食物,少量多餐,不要过饱。可运用莱菔子神阙穴穴位贴敷治疗,莱菔子具有调脾胃之气机,以消食、减轻腹胀痛,消除大便秘滞的作用。神阙穴血管丰富,具有较强的渗透性,使疗效更直接、更明显。借助穴位、经络等作用,药物由表入里,直达病灶部位,有助于消除腹胀。还要鼓励患者进行适度的床上活动,以促进胃肠蠕动,预防便秘。如果有严重便秘情况,可考虑通过润肠通便的药物或灌肠来缓解。

总而言之,骨折后的康复是一个复杂而漫长的过程,尤其是老年患者更是难上加难,可以考虑综合运用中医护理和现代医学技术,来获得理想的康复效果。在中医护理中,从整体调理与情志护理、饮食调养、中药内服与外治、针灸与推拿疗法、功能锻炼、日常护理与并发症预防等多方面着手,可以促进老年患者快速恢复,提高其生活质量。在骨折康复过程中,也需要患者、家属和医护人员的共同努力与支持系统,以构成一个良好的康复氛围和配合系统。在此期间,中医护理凭借其特殊优势,为老年人骨折的康复提供了重要的支持与保障。(作者单位系泾县中医院)

本版投稿咨询电话:
0554-6657551
189 9404 5261