

带你正确认识慢性疼痛



数据显示，我国慢性疼痛患者已超3亿人，但知晓率低、就诊率低、完全缓解率低，负“痛”前行给患者的生存质量带来很大打击。27日，“无痛中国行动”国民疼痛教育知识平台项目启动。相关领域权威专家表示，加强我国疼痛管理和国民疼痛认知教育至关重要。

网络图片

“痛”也是一种病

慢性疼痛是一种常见的慢性疾病，包括慢性原发性疼痛、慢性癌症相关性疼痛、慢性术后或创伤后疼痛、慢性继发性肌肉骨骼疼痛、慢性神经病理性疼痛、慢性头痛或口面部疼痛，可能由组织损伤、慢性疾病、心理因素等多种原因导致。

《中国疼痛医学发展报告(2020)》显示，我国慢性疼痛患者超过3亿人，且正以每年1000万至2000万的速度增长，构成了巨大的疾病负担。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“疼痛会对人的社会功能产生综合影响，包括家庭、工作、教育、学习、人际交往等。”北京朝阳医院神经内科主任医师许兰萍说，有时心理疾病也会造成疼痛，药物能够改善疼痛的生理状态，疼痛背后的性格、成长经历、神经生物学因素和心理社会因素等问题也需要关注。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发说，近20年来，国际医学界已经开始将疼痛提升到疾病的高度，“但很多慢性疼痛没有引起足够重视，不能等待着原发疾病的好转而把慢痛消除，而应该把慢痛当作疾病去积极对待。”

专家介绍，慢性疼痛领域面临着诸多亟待解决的问题和挑战，如在所有的慢性疼痛人群中，约有近三分之一以现代医学的理念和手段难以找到与之完全对应的疾病；受生活习惯改变等因素影响，颈肩上肢痛、腰腿痛等慢性疼痛呈低龄化趋势；各专科对疼痛的关注程度和医生诊疗水平有待提高等。

网络图片

避免“短痛”变“长痛”

一般来说，疼痛时间超过3个月为慢性疼痛，也有一些超过1个月就算慢性疼痛。专家强调，不管是急性疼痛还是慢性疼痛，都不要一味忍痛。

“慢性疼痛不是靠忍就能解决的，一定要从一开始就正确认识，及时去相关科室就诊。”北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍，慢性疼痛有两个核心的机理——外周敏化和中枢敏化。如果不在较短的时间内逐步控制、缓解疼痛，可能导致疼痛时间变长、程度加重。一旦形成敏化状态后，药物、理疗等手段效果就会大打折扣。

李水清说，疼痛科在慢性疼痛疾病诊疗方面可以为病人提供很好的医疗服务。若病人在一个科室就诊后没有找到答案，可以申请多学科合作的形式，由不同专业的医生从不同角度综合分析、判断病人病情，寻求最精准的治疗方案。

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平提示中青年群体，很多身体的疼痛其实不需要吃药，可以通过肌肉力量训练进行缓解，“有一些是躯体性的因素，是可以找到病灶的；有一些是心因的疼痛，通过跟运动医学、骨科、康复科等医生沟通和配合，也能够找到解决疼痛的方法。”

晚期癌症病人面临着难以承受的疼痛。疼痛治疗专家建议，对这类癌痛患者的镇痛原则是优化镇痛、提高生活质量、药物不良反应最小化和避免不恰当的给药。

“对晚期、终末期癌症患者来说，止痛药物是不容易成瘾的。而且，对那些生存时间只有数月乃至数天的患者而言，成瘾问题也不应是主要考虑的问题，更应该尽可能让他们有尊严地度过生命最后的时光。”从事妇科肿瘤诊疗的北京协和医院妇产科主任医师谭先杰说。

提升疼痛诊疗能力

如何解决3亿人的疼痛问题是实现健康中国的一个重要课题。

今年2月起，全国医院疼痛综合管理试点在各地展开。国家卫健委和国家中医药局联合印发的《疼痛综合管理试点工作方案》提出，2022年至2025年，在全国范围内遴选一定数量的医院开展疼痛综合管理试点工作，逐步推广疼痛综合管理。方案要求，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平，力争实现试点医院门诊、急诊和住院患者及时获得疼痛诊疗服务。

“医疗行业做好疼痛综合管

理，一方面要更多运用现代疼痛医学的理念和现代技术，实现舒适的诊疗，改善人民群众的就医体验；另一方面要继续加强疼痛学科建设和慢性疼痛诊疗能力水平，提供规范化的、合理有效的疼痛医疗照护。”樊碧发说。

樊碧发认为，加强对疼痛性疾病的诊断能力是首要问题，整个医疗系统甚至全社会都应该重视疼痛医学，加强临床疼痛的评估，了解疼痛医学的基本知识和技能，达到早预防、早发现、早治疗的目的。

(新华社北京2月28日电)

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331 18909588251

宁夏义明农牧有限公司孙家滩二期建设项目环境影响报告书征求意见稿公示
我单位委托编制的《宁夏义明农牧有限公司孙家滩二期建设项目建设项目环境影响报告书征求意见稿》已完成征求意见稿，欢迎社会各界提出具体的意见和建议。
征求意见稿及报告书征求意见稿公众意见表请见下链接：
链接： http://pan.baidu.com/s/1U4NeuqjZhhleRnEltg 提取码: 80W
征求意见稿及报告书征求意见稿公众意见表请见下链接：宁夏义明农牧有限公司
二、征求意见的公众范围 项目环境影响评价所受影响的居民、单位职工及团体、组织和管理部门。 三、公众意见表的网络链接 链接： http://pan.baidu.com/s/17t2K3KL9IAzW_0HxDGw 提取码: 2de2
四、公众提出意见的方式和途径 下载公众意见表填写后与意见一并发送至 e-mail :470095945@qq.com。 五、公众提出意见的起止时间 2023年2月28日至2023年3月13日(10个工作日)

吴忠市万银奶牛养殖专业合作社孙家滩二期建设项目环境影响报告书征求意见稿公示
我单位委托编制的《吴忠市万银奶牛养殖专业合作社孙家滩二期建设项目建设项目环境影响报告书征求意见稿》，征求意见稿及报告书征求意见稿公众意见表已完成征求意见稿，欢迎社会各界提出具体的指导意见和建议。
征求意见稿及报告书征求意见稿公众意见表请见下链接：
链接： https://pan.baidu.com/s/13-x-0jyVnp9JhRbIQ 提取码: 67ka
征求意见稿及报告书征求意见稿公众意见表请见下链接：吴忠市万银奶牛养殖专业合作社
二、征求意见的公众范围 项目直接影响评价的居民、单位职工及团体、组织和管理部门。 三、公众意见表的网络链接 链接： https://pan.baidu.com/s/1uNzhuOViVOPC40hI79Q 提取码: d774
四、公众提出意见的方式和途径 下载公众意见表填写后与意见一并发送至 e-mail :470095945@qq.com。 五、公众提出意见的起止时间 2023年2月28日至2023年3月13日(10个工作日)

通知

白莎：根据《公司法》《公司章程》的有关规定以及公司实际情况，现债权债务已清算完结，请你于2023年3月17日上午9时到公司会议室，召开股东会议，确认公司债权债务已清理完毕，前来确认清算报告。

请你接到通知后准时出席股东会议，特此通知。

银川市九次方设计有限公司

注销公告

宁夏华乐好声音娱乐会所有限公司，统一社会信用代码：91640100083502793A，拟向登记机关申请注销，请与本公司有债权债务的单位及个人自本公告之日起45日内前来办理清算手续，特此公告。

宁夏华乐好声音娱乐会所有限公司

拍卖补充公告

受有关单位委托，本公司于2023年2月28日在《新消息报》第8版刊登的10处房产拍卖公告中，现补充增加大武口区黄河东街凯欣嘉苑1幢703号住宅房，建筑面积110.8m²，总层数18层，所在楼层7层。

参考价:296950元

其他公告内容不变。

宁夏盛世开元拍卖有限公司

二〇二三年三月一日

遗失声明

- 卢建国(身份证号:372925196211030736)遗失大新二队拆迁安置协议原件，拆迁面积:116.99 m²，返还面积:92.6 m²，特此声明。
- 宁夏康顺源护理站有限公司遗失原法定代表人章(朱平)一枚、原公章各一枚，特此声明。
- 永宁县闽宁镇永恒电焊部遗失营业执照正本，注册号:640121600170287，特此声明。
- 吴芳遗失汽车出厂合格证，车辆制造企业:上汽大众汽车有限公司，合格证编号:WAE072208175166，车辆型号:SVW71517CF，车辆识别代号/车架号:LS-

VA34182NN291812，发动机号:F27471，特此声明。

● 王龙遗失车牌为宁A51966车辆道路运输证，证号:640121005241，特此声明。

● 宁夏永旭工贸有限公司遗失公章一枚，声明作废。

● 李小兰遗失宁夏上陵迈轮汽车销售服务有限公司开具的定金收据(汉兰达)一张，票号:7255107，金额:10000元，开票日期:2022年3月7日，特此声明。

● 宁夏兰星石油销售(集团公司)物流分公司遗失车牌为宁AD9959(黄色)车辆道路运输证，证号:宁交运管字640105053369号，特此声明。

● 朱楠遗失与宁夏富地房地产开发有限公司签订的银川市兴庆区新荣华家园二期A区4号楼2101室项目面积差补协议原件1份，建筑面积:125.89平方米，补差面积:1.06平方米，金额:6360元。特此声明。

● 江苏华新建工集团有限公司遗失银川君华房地产有限公司于2022年3月30日开具的银川江南赋19号地，银川江南赋玺玺湾—4号楼—社区底商(地上109、110)首付款收据两张，票号(YCJH3306—40、YCJH3306—47，金额934393元)、(YCJH—3306—38、YCJH3306—48，金额756547元)，特此声明。