

世界镇痛日

# 如何减少负“痛”前行？

疼痛，因为太过常见，人们反而容易对疼痛了解不多，甚至忽视对疼痛的治疗。今年10月16日是世界镇痛日，主题是提高疼痛的综合疗护能力。如何正确认识疼痛？如何提高综合疗护能力？记者采访了业内人士与专家。

## 慢性疼痛是一种不可忽视的疾病

疼痛按病程长短可分为急性疼痛和慢性疼痛。国家疼痛专业医疗质量控制中心主任樊碧发介绍，现代医学研究已经证明，急性疼痛是症状，但是持续时间在1个月以上的慢性疼痛，就不应当作是症状，而应当作一种疾病去处理，“试想，身体上经常有疼痛，对健康是非常不利的。”

慢性疼痛是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、慢性继发性内脏痛、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。疼痛已经成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题，负“痛”前行严重影响了患者的生存质量。

专家介绍，目前我国的慢性疼痛患者就诊率不到60%，很多习以为常的慢性疼痛没有引起足够的重视，就诊率低下意味着大众在疼痛健康方面的认知程度还很欠缺。

另一方面，有很多人认为伴随性疼痛不

是原始发病，认为等病好了，疼痛会自然消失。樊碧发提醒，这是个认识误区，很多疾病导致的疼痛不容等待，如果不控制疼痛，不仅可能影响原发疾病的治疗，甚至还会引起其他更重的疾病。

“慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样，需要在大夫指导下把疼痛控制好。”樊碧发说，以现在的知识、技能与方法，百分之八九十以上的疼痛都能得到比较好的控制。

## 以患者为中心提高疼痛综合疗护能力

今年世界镇痛日主题聚焦提高疼痛的综合疗护能力。中国疼痛医学权威专家、中国科学院院士韩济生说，提高疼痛综合疗护能力内涵非常丰富，综合和疗护两个方面都很重要，综合需要多个科室进行联合，以疼痛科为核心和牵头科室进行慢性疼痛的综合管理治疗，而疗护包括医疗和照顾、护理。

“综合疗护，倡导的就是一种以患者为中心的医疗模式。慢性疼痛患者不仅身体上要承受痛苦，而且常伴随着功能上的障碍，处于一种焦虑和抑郁的状态。”韩济生说，因此慢性疼痛的疗护，既要关心机体的因素，也要关注到心理的因素，提倡医疗与护理相结合。

中华医学会疼痛学分会主任委员张达颖表示，综合疗护在慢性疼痛的治疗中具有重要地位，加强综合疗护可以有效提升疼痛性疾病治疗效果，在基层医疗机构中尤为重要。

今年，国家卫生健康委和国家中医药局联合发布《疼痛综合管理试点工作方案》，在工作目标中提出，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。发挥试点医院的示范带动作用，以点带面，逐步推广疼痛综合管理。

“县级以上主要大医院都在试点范围之内作为示范试点。”中日友好医院院长周军说，通过试点，一是促进慢性疼痛诊疗多学科合作机制更加完善，二是辐射、影响医疗机构对疼痛诊疗工作的重视，提升诊疗水平。

## 分娩镇痛等舒适化医疗需求迫切

樊碧发介绍，如今，除了医院需要给疼痛诊治的病人提供规范化、合理有效的医疗照护，我们也要提倡舒适化医疗。比如做胃镜、肠镜、膀胱镜，以及女性分娩等，患者都希望过程中能减少疼痛，舒适化医疗有着非常迫切的需求。

“用了分娩镇痛，生孩子的过程远比我想象中要‘少遭罪’。”广西南宁市的“95后”产妇刘梓姗说。

分娩疼痛高于癌痛，疼痛指数仅次于烧灼伤痛。分娩镇痛主要通过应用合适的镇痛技术、药物或精神疗法，以降低孕妇分娩期间的疼痛和不良应激反应，帮助胎儿顺利娩出。

2018年11月，国家卫生健康委发布《关于开展分娩镇痛试点工作的通知》。2019年，第一批国家分娩镇痛试点医院公布，广西壮族自治区妇幼保健院在试点医院之列，该院麻醉科主任医师冯继峰表示，近年来，她深切地感受到分娩镇痛在标准建设、技术推广等方面的进步。

“年轻一代对于分娩镇痛的认识更科学、更全面。”冯继峰说，一些年轻的孕产妇在怀孕初期甚至是备孕时，已主动向医生了解分娩镇痛，咨询的重点从“如何认识”转向围绕“如何用上”。同时，无痛分娩还能在相当大的程度上将女性从不安和惧怕中解救出来，消除她们因分娩而产生的心理阴影，这无疑也是一种积极影响。

（据新华社电）



矿山救援技术大比拼

10月17日，参赛队员在综合技能项目中比拼。当日，第十二届全国矿山救援技术竞赛在安徽淮南开幕。来自全国36支代表队的400多名队员围绕理论考试、指挥员战术、模拟救灾、技术员技能、医疗急救、综合技能、呼吸器操作等项目展开角逐。

新华社发

## 中疾控发布丙型肝炎检测新规范

新华社北京10月17日电 更新丙型肝炎病毒检测和治疗新进展，明确不同检测场景下检测流程，引入检测新技术、新流程和新策略……记者17日从中国疾控中心获悉，中国疾控中心日前印发《丙型肝炎病毒实验室检测技术规范（2023年修订版）》，2011年发布的《丙型肝炎病毒实验室检测技术规范（试行版）》同时废止。

世界卫生组织公布信息显示，丙型病毒性肝炎属于传染性疾病，人群普遍易感，以丙型肝炎病毒阳性的人为主要传染源。部分慢性丙型肝炎病毒感染者容易出现肝硬化或者肝癌。目前，直接抗病毒药物可使丙型肝炎病毒感染者得到治愈。

“近年来，世界卫生组织大力倡导简化丙型肝炎检测和诊断流程，使丙型肝炎病毒感染者尽快得到诊断和治疗。”中国疾控中心艾防中心研究员金聪说，本次规范的修订立足于我国当前丙肝病毒检测状况及实际工作需求，充分考虑了国内外检测技术和策略的进步，历经四轮修改、增补和完善。

专家表示，本次修订使我国从事丙肝病毒检测工作的各级人员可以根据工作需求获得全面技术指导，助力加快实现我国病毒性肝炎防控目标。