

疼痛也是疾病 专家提示不要“硬扛”

□新华社记者 徐鹏航

从腰痛、颈椎痛,到带状疱疹灼烧般的神经痛,再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛,影响着许多患者的生活质量和身心健康。

每年十月第三个周一所在周是中国镇痛周,在此期间召开的学术会议上,记者采访了相关专家。



莫“硬扛”

新华社发 王鹏 作

影响生活质量的第三大健康问题

对于疼痛,有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为,疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。“持续疼痛本身也是一种疾病。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍,疼痛分为急性疼痛和慢性疼痛,3个月以上的持续性或反复发作的疼痛即为慢性疼痛。

他表示,一方面,疼痛可能是身体

的“预警信号”,暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面,疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍,还会导致各系统功能失调、免疫力低下,降低患者生活质量。

“忍一忍”疼痛是否会减轻?恰恰相反。北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍,慢性疼痛的长期存在不仅

持续影响患者的日常生活,而且会引发中枢敏化和外周敏化,导致身体“越来越怕疼”。例如,一个慢性疼痛患者可能会发现,原本不会引起不适的压力或摩擦现在却变得异常痛苦。

专家提示,疼痛不要忍,出现急性或慢性疼痛,都要及时就医,排查躯体疾病,并用专业手段缓解疼痛。

减少疼痛需科学治疗

随着医学研究的发展,新理念、新技术不断涌现,针对许多疼痛问题,已经有药物治疗、物理治疗、微创介入治疗等多种手段。

“疼痛微创介入治疗以其创伤小、效果好且安全性高等特点,已广泛用于慢性肌肉骨骼疼痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等疾病的治疗。”李水清

说,药物等保守治疗无效或无法耐受药物不良反应的患者,可选择此方法治疗。

越来越多的临床研究证明,把疼痛管理好,患者的治疗效果也会更好。“以膝关节痛为例,在治疗过程中,缓解疼痛能够改善患者的运动、睡眠、消化、心肺功能等,对疾病本身的好转也有很

大促进作用。”樊碧发说。

对于会带来剧烈神经痛的带状疱疹,目前已有疫苗可以进行预防。“带状疱疹是一种复发性疾病,当出现免疫力低下、过度劳累等情况时,体内潜伏的病毒就会导致疾病发作。”樊碧发建议,50岁以上人群应积极接种带状疱疹疫苗。

让疼痛管理更可及

面对众多患者的需求,当前,全国已有超3000家医院设立了疼痛科。然而,让疼痛管理更可及,仍然面临挑战。

“我国疼痛医疗资源存在结构性矛盾,基层医疗机构在专科医师、诊疗设备配备等方面有较大差距。”中国科学院院士韩济生说,破解这些难题,需要推动优质疼痛医疗资源扩容下沉。

中国中西医结合学会疼痛学专业委员会主任委员熊东林表示,县域疼痛科要走中西医结合的路径,针灸、贴敷

等中医技法设备简单、费用低廉,与西医结合能够更好服务基层群众。

当下,多方力量正在行动。国家卫生健康委开展疼痛综合管理试点工作,规范疼痛综合管理流程,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平;中日友好医院疼痛科打造“全国疼痛规范化诊疗培训平台”,已累计培训基层医师超3万人次;《针对慢性疼痛的客观量化评估体系》等发布,让疼痛管理进一步标准化……

“加强慢性疼痛的全程管理,是从以疾病为中心转向以患者为中心的重要内容。”樊碧发说,让更多人得到规范的疼痛治疗,不仅是医学问题,更关乎民生福祉。

多位专家建议,要进一步构建以疼痛科为主的慢性疼痛多学科诊疗平台,加强基层学科建设,让疼痛患者在家门口就能享受到规范、有效、便捷的诊疗服务。

新华社北京10月25日电

衰老过程中男性大脑萎缩速度快于女性

最新发表在《美国国家科学院院刊》上的论文称,挪威奥斯陆大学研究团队发现,在衰老过程中,男性大脑在更多区域出现体积缩减,萎缩速度也普遍快于女性。

团队分析了来自4726名健康参与者的1.25万份磁共振成像脑部扫描数据,每人间隔3年接受两次以上扫描。结果发现,男性在更多脑区中出现了明显的体积减小。例如,负责处理触觉、疼痛、温度及身体姿态的中央后皮质,男性每年萎缩约2.0%,而女性为1.2%。研究人员指出,这表明男性的衰老速度更快,且其平均预期寿命也较短。

了解健康大脑的自然老化规律,有助于更好地认识神经退行性疾病的发展机制。若阿尔茨海默病与这些变化相关,应当能在女性的海马体和楔前叶等关键区域中观察到更快的萎缩,但研究未发现这种现象。

团队指出,这一结果意味着女性较高的阿尔茨海默病发病率可能与生存时间或疾病易感性差异有关,而非脑体积变化。团队还发现,在校正教育水平后,部分男性脑区的萎缩速度不再显著快于女性。当他们比较预期寿命相同的男性和女性(而非同龄人)时,两组大脑的衰退速度相似。

据《科技日报》

短双歧杆菌能促进妊娠健康

据近期《转化医学杂志》报道,英国剑桥大学领导的研究团队在小鼠实验中发现,孕鼠体内的一种益生菌,即短双歧杆菌能调控胎盘产生维持健康妊娠的关键激素。这一发现可能为早期识别和干预妊娠并发症提供新途径。

胎盘是孕期关键器官,连接母体与胎儿,为胎儿提供必需的营养、氧气和激素。如果胎儿在子宫内发育不良,婴儿期患脑瘫等疾病的风险增加,日后出现焦虑症、抑郁症、自闭症或精神分裂症的可能性也会升高。据统计,高达10%的初产妇,其婴儿出生体重过低或胎儿生长受限。

研究发现,有无短双歧杆菌的小鼠胎盘在超过150种生物过程(涉及400多种蛋白质)上存在显著差异。体内含益生菌的小鼠胎盘不仅营养运输能力更强,还能产生更多维持妊娠的激素,其胎儿生长受限、低血糖和流产的发生率明显降低。通过严格控制小鼠的饮食、活动和肠道微生物组,科学家确认这一发现并非由其他因素引起,也显示出短双歧杆菌在妊娠中的关键作用,这一结论同样与人类妊娠相关。

研究人员认为,短双歧杆菌通过促进胎盘产生催乳素和妊娠特异性糖蛋白,为母体提供支持,保障胎儿正常发育。这也是科学家首次发现肠道微生物群与胎盘的联系。 据《科技日报》

新研究揭示 生育哺乳降低乳腺癌风险的机制

新华社墨尔本10月24日电(记者 徐海静)生育和哺乳可以降低妇女罹患乳腺癌的风险,过去普遍认为与怀孕相关的激素变化是主要因素,但澳大利亚一项新研究发现,乳腺组织内的免疫变化才是关键。这一研究成果可能为乳腺癌防治带来全新思路。

澳大利亚彼得·麦卡勒姆癌症中心教授谢琳·洛伊领导的这项研究发现,母乳喂养对妇女的免疫系统会有持续的影响,曾经哺乳过的女性在分娩后的

几十年里,乳腺组织中仍然存在更多CD8+ T细胞。这种特殊免疫细胞就像乳腺组织内的“保镖”,随时准备攻击可能癌变的异常细胞。

研究认为,这种保护作用可能是在进化过程中形成的,用来在产后脆弱期保护母亲,但如今它也能降低乳腺癌风险,尤其是侵袭性更强的三阴性乳腺癌。

洛伊在新闻公报中解释说,完成怀孕、哺乳和乳腺恢复的完整周期,会使这些T细胞在乳腺组织中积聚。临床

前实验证实了其保护作用。当引入乳腺癌细胞时,具有完整生育史的实验模型能显著延缓或抑制肿瘤生长,但前提是T细胞必须存在。

洛伊说:“通过研究逾千名乳腺癌患者数据,我们发现母乳喂养者的肿瘤组织中保护性T细胞数量更多,且部分患者群体确诊乳腺癌后的生存时间更长。”

这一研究结果已发表在英国《自然》杂志上。