

当疼痛来袭,你选择积极就诊还是忍一忍?世界卫生组织明确指出:急性疼痛是症状,慢性疼痛是疾病。如何正确认识疼痛?对于常见的疼痛类型怎样有效预防和应对疼痛?“医学是随着人类痛苦的最初表达和减轻这份痛苦的最初愿望而诞生的。”青岛市胶州中心医院麻醉疼痛科副主任医师李梦良从事麻醉工作已有20年,对“疼痛”这种人体最直接、真切的感受不断开展新技术比拼较量,用“医心要慈、医术要精、医纪要严、医风要正”的标准要求自己做患者的“无痛”医生。

# 无痛是“你” “醉”美是“他”

青岛市胶州中心医院麻醉科副主任医师李梦良要求自己做患者的“无痛”医生

## 坚定疼痛治疗 为身心解困

“行业内有句话:‘外科治病,麻醉保命’。在手术中,麻醉医生需要实时监测患者的生命体征,包括血压、心率、呼吸及体温等,这可以尽早发现患者面临的危机并及时处理。”李梦良告诉记者。没有鲜花和掌声,默默做好本职工作的他在麻醉领域工作了多年。

“大学时学习的麻醉学专业,那时的自己并未完全意识到这个专业选择将如何深刻地影响我的职业生涯。然而一个家庭变故,父亲癌症晚期的经历,成为人生和职业道路的重要转折点。”李梦良回忆,父亲在癌症晚期遭受了难以忍受的疼痛,传统的止痛药物已经无法有效缓解,随着病情恶化,强效镇痛药也逐渐失去效果。面对父亲的痛苦,他迫切地想要利用专业知识,寻找更有效的疼痛管理方案,毅然选择麻醉疼痛科作为自己的职业方向。

李梦良介绍,疼痛是人体的报警信号,若长期疼痛得不到有效治疗,则会严重影响生活质量和精神状态。对于疼痛的治疗近年来不断有新的尝试与方式,多年的麻醉经验也给他带来了很多帮助。进修时,他曾目睹“痛不欲生”的三叉神经痛患者、“步履蹒跚”的腰椎间盘突出患者、“斜脸歪嘴”的面肌痉挛患者在微创手术后得到“新生”,对此产生了强烈的兴趣,更坚定了学习和研究方向。

“临床一线接触的大多是一些高龄、高危、高风险的老人,年纪大、综合病症多,治疗难度相应也变大了。虽然我不敢说100%能治好病人,但我仍要100%用心对待病人。你像家人一样对待他们,他们也会同样对待你。”李梦良抱着这样的医者仁心,不断学习和实践各种疼痛治疗技术,从药物治疗到神经阻滞、介入治疗等,他深知,缓解疼痛不仅是对身体的治疗,更是对心灵的慰藉,因此要尽最大的努力,为患者提供个性化的治疗方案,帮助他们减轻痛苦、提高生活质量,让整个家庭重现活力与生机。

## 三类常见疼痛 均有方可医

数据显示,我国疼痛患者超3亿人,而且正以每年1000万至2000万的速度增长。常见的疼痛,比如颈肩腰腿痛,在中老年常见疼痛中几乎占一半左右,大家熟知的颈椎病、腰椎病、骨关节炎、肩周炎等一系列疼痛性疾病都属于此类。其次是神经病理性疼痛,例如中老年人易患的三叉神经痛、带状疱疹相关性疼痛、糖尿病性周围神经病,这类疾病也严重影响患者的生活质量。第三就是癌性疼痛,这类疼痛治疗难度大、疼痛程度剧烈。

让患者回归“无痛”生活的案例,有很多让他印象深刻。72岁的患者王奶

奶深受带状疱疹的困扰。“在别的医院以前治疗过,也治愈了,但是疼痛没有消失,经常又痒又疼,最厉害的时候风一吹都疼。”王奶奶的诉说,用专业医学角度来说即“带状疱疹引起的后神经痛”。得知青岛市胶州中心医院能治疗这种疼痛,王奶奶很快就奔着来了,在这里她也遇到了许多年龄相仿、症状相仿的患者。李梦良采用专门奔赴北京学习的脊髓电刺激技术,累计帮助了近百例老人摆脱病痛。“脊髓电刺激手术,是一种先进的神经调控技术,是医生在可视条件下把电极准确地放在病变的神经节段上,通过不停的电流刺激,将酥麻的感觉代替原来的痛感。两周后,再将电极取出即可。”他介绍,手术虽能有效解决问题,但仍希望患者可以把防治疾病的关口前移,例如带状疱疹等病毒感染性神经疾病,目前已有关疫苗可以预防,这是先进而有效的防治理念。

还有一位60多岁的患者,长期遭受三叉神经痛之苦,但初期症状表现为牙疼,让她多次就诊牙科,甚至拔除了多颗牙齿,疼痛依旧未缓解。李梦良为患者确诊三叉神经痛后,采用微创治疗方法,在口角外2—3厘米处用细针穿刺至三叉神经位置,进行快速精准的神经处理,有效缓解疼痛,让患者彻底摆脱了原先的痛苦生活。

对于癌性疼痛来说,患者的生活质量更容易严重受损,但它是恶性肿瘤患者常见的症状之一,晚期恶性肿瘤癌痛的发生率甚至高达80%。李梦良多次采用微创介入等先进的治疗方法,为无数难治性癌痛患者成功缓解疼痛。据介绍,医院改善管理模式,当患者进行抗肿瘤治疗时疼痛没有得到缓解时,及时纳入难治性癌痛多学科会诊,通过会诊让患者更多更早更及时地接触疼痛科医生,多学科专家根据患者肿瘤的特点和疼痛的机制,来选择最适合患者的治疗模式。

## 注重预防 遵医嘱规范治疗

如果按照时间划分,疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛。前者为近期突发且持续时间较短,常常是许多疾病的症状之一;后者持续时间长,需要明确病因,选择相应的治疗方式。“当急性疼痛出现时,大家就诊的意识非常强烈。但是当遇到断断续续,或重或轻的慢性疼痛时,人们往往忽视。尤其是很多老年人认为,疼痛应该忍耐,没有意识到会对生命健康构成巨大危害。”李梦良提醒,当疼痛持续时间较长时,无论轻重都要积极就诊,“疼痛提示我们可能存在着很重、很深的机体隐患,应在医生指导下对疼痛进行综合评估诊断,以明确原因给出规范而有效的治疗方案”。

“例如,对于老年人常见的头痛问题,我们引入了针对颈源性头痛的创新治疗技术,这一技术在国内、尤其是青岛



## 名医档案

### 李梦良

青岛市胶州中心医院麻醉疼痛科副主任医师,山东省医学会疼痛学分会微创介入学组委员,青岛中西医结合疼痛学专业委员会委员,先后到上海中山医院、北京协和医院、北京宣武医院进修学习。

擅长:微创治疗三叉神经痛,癌症晚期疼痛管理,带状疱疹相关性神经痛,超声引导下颈源性头痛、颈源性肩痛、顽固性失眠以及其他常见颈肩腰腿痛的治疗,超声引导下的腱鞘、筋膜针刀松解治疗。先后参与课题研究7项,发表国内外核心论文10余篇。

市处于领先地位。该技术基于深入研究和临床实践,针对由颈椎问题如颈椎曲度变直、反弓、椎间盘突出等引起的头痛进行有效治疗。”李梦良告诉记者,针对不同的颈椎病变类型和程度,团队会制定个性化的治疗方案,可能包括物理治疗、药物治疗、神经阻滞、微创介入等多种手段的综合运用,以达到最佳的治疗效果。

发生疼痛时,能否自行服用止痛药?专家建议,这也是不可取的。治疗疼痛的药物不少,但不能自行随意用药,以免由于错误用药而导致疼痛被临时掩

盖,延误病情甚至可能发生严重后果。

如果疼痛不缓解且有加重趋势,患者不能拖延就医,自行用药,应该及时到医院找疼痛科医生就诊,尽早明确诊断,以防错过最佳治疗时间。“正确认知、重视疼痛,及时规范诊疗,还要谨遵医嘱,不要擅自加量、减药或者停药。”李梦良指出。此外,对于疼痛的提前管理和预防,睡眠充足、规律运动、保持愉悦等健康的生活方式都是必要因素,控制好基础疾病对于预防疼痛也意义重大。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 陈瑞玲 院方供图