

记者 陈晓丽 秦聪聪

明确癌痛具体原因 才能对症治疗

“生不如死”“像是被千刀万剐”，这是很多肿瘤患者描述癌痛时的描述。

医学上通常将疼痛分成10级，从0到10，疼痛程度依次加重。具体来说，0级属于无痛，1级到4级是轻度疼痛，5级到7级是中度疼痛，8级以上属于重度疼痛，中度及以上疼痛会引起睡眠障碍、情绪紊乱、生活和工作能力下降，甚至导致身体功能的继发性残疾。而癌痛常达到5级以上，甚至连10级都不足以形容。

癌症可侵犯身体多个器官，患者伴随癌痛，存在多方面原因。“肿瘤直接浸润或压迫周围器官组织，可导致炎症性疼痛；肿瘤直接压迫或刺激神经，可造成神经痛；肿瘤还会直接导致一些器官功能紊乱，比如肠道功能紊乱、膀胱功能紊乱，造成内脏疼痛；肿瘤可以侵犯骨骼，造成骨破坏性疼痛；有些肿瘤还可直接分泌炎症因子、神经递质，导致疼痛。”贾明睿介绍。

“除了肿瘤本身，针对肿瘤的治疗，也会由于手术、放疗性神经炎、化疗性神经损伤等带来疼痛。”贾明睿介绍，肿瘤还会影响人的心理和情绪，有些患者可能出现严重的焦虑和抑郁，导致疼痛信号被放大。

“疼痛对身体各方面都有严重影响。”贾明睿表示，疼痛可以造成血压升高，诱发心梗、脑梗等心脑血管疾病；还可造成血糖控制不良，免疫功能下降、睡眠障碍等，严重影响生活质量的身体健康。

三阶梯用药指南 有效控制疼痛

控制癌痛，对于肿瘤原发病的治疗、恢复患者生活、工作、社交能力有积极而重要的意义。目前，临幊上有很多治疗措施有助于缓解癌痛。然而在我国，有相当大比例的患者未接受癌痛的规范治疗。大量肿瘤患者伴随严重的疼痛，受尽癌痛折磨。

贾明睿表示，为了改善这一

癌痛千万别硬扛
80%的疼痛可通过规范用药缓解

十级疼痛

10级	母亲分娩
09级	造成肢体残疾
08级	神经疼痛
07级	用巴掌抽打
06级	打过麻醉后动手术
05级	内脏疼痛
04级	严重擦伤、刀伤
03级	用棍棒重重地打
02级	头发被拉扯
01级	蚊子叮咬

扫码看视频

状况，需要医患双方做出更多努力。“一方面需要加大对癌痛规范化治疗的科普宣传。另一方面，需要更新原有的旧观念，例如不能过度止疼，否则容易掩盖症状，影响医生对疾病的判断。现在这个观念早已更新，对疼痛的合理规范化控制，不但不会掩盖症状、影响医生判断，而且还会改善患者长期预后，有助于疾病本身的治疗。”

大约80%的疼痛可以通过规范用药治疗缓解。世界卫生组织曾经颁布了癌痛用药指南，即三阶梯用药指南。贾明睿解释说：“三阶梯用药指南就是从一阶梯、二阶梯到三阶梯分别对应不同的药品，通过不同药品的合理搭配使用，并根据病情适时调整，从而有效控制疼痛。”

对于很多患者担心使用阿片类药物会成瘾而不愿意用药，贾明睿表示，在中重度疼痛的治疗

过程中，规范使用缓释阿片类药物，成瘾现象非常罕见，“当然前提是规范使用，使用缓释阿片药物剂型也比较安全，对身体不会造成明显的器质性损害。”

难治性癌痛 可通过镇痛手术治疗

“由于个人体质原因，对镇痛药物不敏感，或者对药物副作用不能耐受，包括药物的胃肠道反应、便秘、恶心呕吐等，部分患者无法通过药物缓解疼痛，我们称之为难治性癌痛。”贾明睿表示，这部分患者可以通过镇痛手术对癌痛进行有效的治疗和控制。

对不同的疼痛类型，手术方式有所不同。对于神经痛为主的癌痛，可以在X线、B超等辅助下，定位神经位置，准确穿刺到位，通过神经调控手术控制疼痛。

“神经调控可以针对全身不同部位的疼痛，进行相应神经的精准治疗，比如说针对头面部癌痛，进行三叉神经的调控手术；针对胸部癌痛，进行相应的胸神经调控手术；针对腹部的癌痛，进行腹腔神经丛的调控手术等。”贾明睿说，这类手术属于神经射频手术，创伤非常小，大部分患者都可以耐受，

对于全身广泛的疼痛，还可以通过鞘内泵置的方式治疗。手术前，需要纠正凝血功能、血象、低蛋白血症等指标，纠正完后，大多数患者也可以耐受这个手术。”贾明睿说。

癌痛治疗的目标并非追求完全没有痛感。贾明睿表示：“我们希望把日常疼痛控制在轻度疼痛范围内，把爆发痛频率控制在每天四次以内，每次爆发痛的疼痛评级在中度疼痛以下，这样既可以使患者的睡眠、饮食、工作、生

活基本不受影响，也可以保留身体的痛觉‘报警’能力。”

经过镇痛手术治疗，大部分患者可以达到这一目标。值得注意的是，癌痛本身比较特殊，随着肿瘤的发展和扩散，未来还会发生新的病情变化，医护人员需要根据患者疼痛情况，对体内的镇痛装置参数进行相应调整。

镇痛药物规范使用 不会成瘾

我们在影视剧中有时会看到，为了止痛，有人大把吞服止痛药物。“其实这属于不规范用药。”贾明睿表示，造成这种不规范用药的原因，一方面是患者的疼痛没有得到有效控制，另一方面就是没有人监督其规范用药。

“我们常用的一些镇痛药物，例如消炎镇痛药，患者很容易买到，有些患者认为多吃就能更有效止疼，其实这是错误的。”

贾明睿表示，因为消炎镇痛药物有天花板效应，随着剂量增加，镇痛作用并没有相应增加，副作用却成倍增长。

对于阿片类药物，例如吗啡缓释片，则没有天花板效应。但是，这并不意味着患者可以大量服用，患者自行贸然加量服用非常危险。

“癌痛的原因有很多，治疗前，我们首先得正确分析和诊断癌痛的具体原因，如果属于内脏疼痛或者神经疼痛，即使大量服用阿片类药物，效果仍然不会理想，必须配合使用控制内脏痛和神经痛的相关药物。”贾明睿说。

此外，贾明睿提醒大家，疼痛和疾病严重程度并不是正相关，不是疼得多厉害，疾病就有多严重。有些疾病病情很重，但是疼痛感却不明显，例如高血压、糖尿病等，可能已经造成了靶器官损害，却依然没有疼痛症状；大多数早期癌症并没有疼痛症状等。

有些疾病疼得很厉害，比如不小心划破手指、偏头痛、三叉神经痛、带状疱疹后神经痛等，身体的器质性损伤其实并不严重或损伤很小。因此，既要注意身体的疼痛信号，也要定期体检；出现疼痛表现时，要及时就诊，规范诊疗；在疼痛治疗过程中，要严格遵照医嘱用药，适时采取镇痛手术等治疗措施。

戴隐形眼镜睡觉，当心眼病找上门 医生：要选择正规产品，每天及时卸妆

记者 张如意

作为一种矫正屈光不正的用品，隐形眼镜功能越来越多样化，美瞳便是其中一种衍生产品。不过，不规范佩戴、选择产品不当等原因，可导致眼睛出现一系列问题。此外，化妆不当，也会导致眼部问题。医生表示，日常生活中，每天都要及时卸妆，选择正规、合格的隐形眼镜及化妆品。

如果隐形眼镜质量不过关，透氧性较差，长期佩戴会使角膜长时间处于缺氧状态，造成角膜损伤。

不少人晚上忘了摘，就戴着隐形眼镜过夜。对此，山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)医生表示，睡觉时不宜戴隐形眼镜。

睡眠时由于闭着眼睛，隔绝了空气，泪液分泌和循环机能相应减低，一些物质很容易沉积在隐形眼镜上，这就更降低了其透氧性，而这种长期缺氧的情况，会导致角膜水肿，视力下降，神经末梢感觉下降，角膜缘血管增生，角膜上皮及内皮功能下降等情况。

值得注意的是，市场上各类美瞳产品鱼龙混杂，质量低劣的美瞳或消费者的错误使用习惯，容易产



长时间戴眼镜 会变成“金鱼眼”吗

不少高度近视的患者将眼镜摘下来后，显得眼睛特别突出。很多人认为，这是由于戴眼镜导致的眼睛变形，所以不愿意让孩子配戴眼镜。戴眼镜时间长了，眼球会凸出来，变成“金鱼眼”，这是真的吗？

专家表示，其实眼睛变凸并不是戴眼镜惹的祸。随着近视发展，眼轴变长，当度数高到一定程度时，眼球就会突出变形。眼睛度数每增加300度，眼轴就会增长1毫米，眼球也就因前后径增长而显外凸。

眼球突出也可能是视觉假象！由于近视镜是凹透镜，所以戴眼镜的人，眼睛看上去会变小，他们的眼睛凸起或者凹陷的感觉都会缩小；当摘下眼镜后，就会感觉明显放大，所以眼睛看起来会比戴眼镜时凸起。

另外，近视眼镜为凹透镜，成像是变小的。高度近视镜片较厚，所以更明显，这使一直戴近视眼镜的人，摘下眼镜后觉得眼睛变大、突出了，这是一种错觉。因此，儿童青少年佩戴眼镜后，一定要加倍注意保护视力，及时去专业场所检查视力，建立视力档案，预防度数进一步加深。

戴眼镜会使度数加深吗？专家表示，近视的发生和发展往往与遗传、不正确用眼姿势、长时间近距离用眼以及缺少白天户外活动有关。对于真性近视的孩子，平时视远物不清时，如果不及时配眼镜，会出现眯眼、歪头视物等情况，导致眼睛过度调节，出现眼疲劳，从而加快近视发展。所以，戴近视眼镜是不会导致近视度数加深的，并且还能有效防止近视加重。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:侯波