

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，严重影响生活质量和身体健康。

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，临床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



肿瘤达医

癌痛是癌症最常见的伴随性症状，几乎所有的癌症患者都会伴有疼痛问题，不仅严重影响生活质量，还会带来巨大的精神压力，也不利于肿瘤本身的治疗。本期肿瘤达医直播间特别邀请了山东大学第二医院疼痛科主任贾明睿，和大家分享关于癌痛规范化治疗的问题。

癌痛千万别硬扛

80%的疼痛可通过规范用药缓解

十级疼痛



母亲分娩
造成肢体残疾
神经疼痛
用巴掌抽打
打过麻醉后动手术



10级
09级
08级
07级
06级
05级
04级
03级
02级
01级

内脏疼痛
严重擦伤、刀伤
用棍棒重重地打
头发被拉扯
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性治疗的科普宣传。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，还可通过鞘内泵留置的方式治疗。“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

生视疲劳，导致眼酸痒、异物感、多眼屎、干涩感，眼睛烧灼且视物模糊，甚至引发干眼症。严重的话还会导致角膜上皮缺损，引起角膜感染。

此外，医生表示，化妆不当也会导致眼部问题。一些爱美女性早上起床后要画一个美美的眼妆，但画眼线的部位，正好堵上了睑板腺分泌油脂的“窗口”。

通常，眼线附近部位有一排开口，称之为睑板腺，它的主要作用是分泌油脂，起到润滑眼睛的作用，维持眼球表面泪液的稳定，阻止泪液过快蒸发。

长期画眼线，会导致睑板腺开口堵塞，当眼睛表面失去了“润滑油”，就会变得干涩。此外，色素刺入睑板腺腺体或开口，会直接损伤腺体并引起毒副反应。

除了眼线，当我们使用睫毛膏时，部分物质可能掉进眼内，引起异物感。长期刺激眼睛表面，可导致结膜色素沉积症，长时间还会滋生螨虫，成为螨虫聚集地。

爱美之心人皆有之，但眼科专家提醒，生活中，要尽量避免眼部浓妆，在美化双眼的同时，首先要使用正规合格的隐形、眼妆产品，而且要定期保持化妆品容器的清洁。最重要的一点是要及时卸妆。





在接触隐形眼镜片前彻底清洗双手



不要让指甲或尖锐物接触隐形眼镜片



请勿用自来水、热水、酒精清洗隐形眼镜片



请在化妆前佩戴隐形眼镜片以免污染镜片



每周清洁隐形眼镜盒一次



每半年检查眼睛一次

延伸阅读

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，所以眼球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