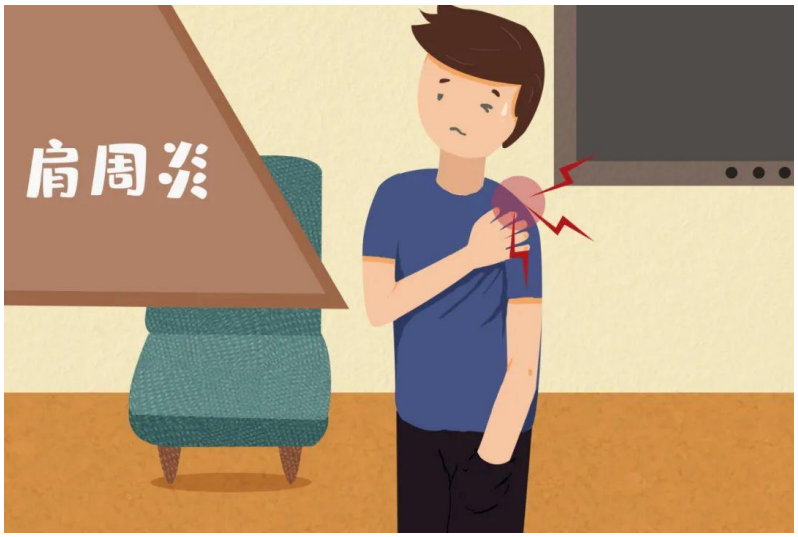
疼痛能忍则忍？错！这是身体在给你发出预警信号｜医者名片

原创健康中国健康中国2021-12-08 13:28

收录于话题#医者名片健康科普专栏 96 个内容

疼痛是指因疾病或创伤而感觉苦楚。疼痛有轻有重，有些人在疼痛的时候会选择忍耐。其实，这种做法是错误的。疼痛有可能是身体正在给你发出预警信号，建议及时到医院检查治疗。

“疼痛不是病，能忍则忍”是误区



先来看看王先生的故事。王先生今年 50 岁，是一个大型商场的经理，他非常热爱自己的工作。3 个月前，他的右肩出现了疼痛，只要一做绕肩活动就会疼痛，而且疼痛越来越厉害，已经影响到睡眠。家人劝他去医院看看，可王先生觉得这点疼痛不算什么，没有必要去医院看，休息几天就行。

可过了 1 个月，王先生右肩的疼痛没有缓解，反而更加严重了，甚至影响了工作。在家人的建议下，王先生来到医院就诊。

经过检查，医生告诉王先生，他的疼痛是来自于肩关节周围炎。

这种疾病一般出现在 45 ~ 55 岁的人群中，俗称“五十肩”。该病刚开始的表现是肩部疼痛，晚上较为明显；之后，夜间疼痛会逐步变为全天疼痛；再往后发展，肩关节疼痛会逐步改善，但肩关节僵硬逐步加重。这个过程会持续 4 ~ 12 个月，之后是最多可达 2 年的缓解期，有部分患者能完全恢复，但也有患者会出现持续数年的肩部疼痛及僵硬，以及肩关节活动受限。肩关节周围炎虽然是一个良性疾病，但也会给患者的生活质量带来影响。

王先生现在需要尽快进行疼痛治疗和康复锻炼治疗，避免出现肩部疼痛的慢性迁延改变、继发性的僵硬和活动受限等。

听了医生的介绍，王先生明白“疼痛不是病，能忍则忍”的做法是错误的：身体都已经发出了求助信号，自己却置之不理，导致生活质量和工作都受到了影响，应该早诊断、早治疗。

有些疼痛，其实是机体发出的预警

看了上面王先生的故事，大家应该会重视疼痛了，但也要注意别陷入另外一个误区，那就是出现疼痛后，不重视诊断，而是单纯镇痛。

我们再来看看张女士的故事。张女士今年 30 岁，是一所重点中学的老师。张女士经常熬夜、加班。最近，她出现左侧头痛，还伴有面部针刺样的疼痛。她查阅资料后，认为自己可能是“三叉神经痛”，就购买了去痛片服用。服药后，她发现头痛明显缓解，能正常工作。此后，她买了大量去痛片放在手提包里，只要出现头痛，马上服药。

刚开始，这个方法确实能控制住头痛，可是随着服用次数的增加，她

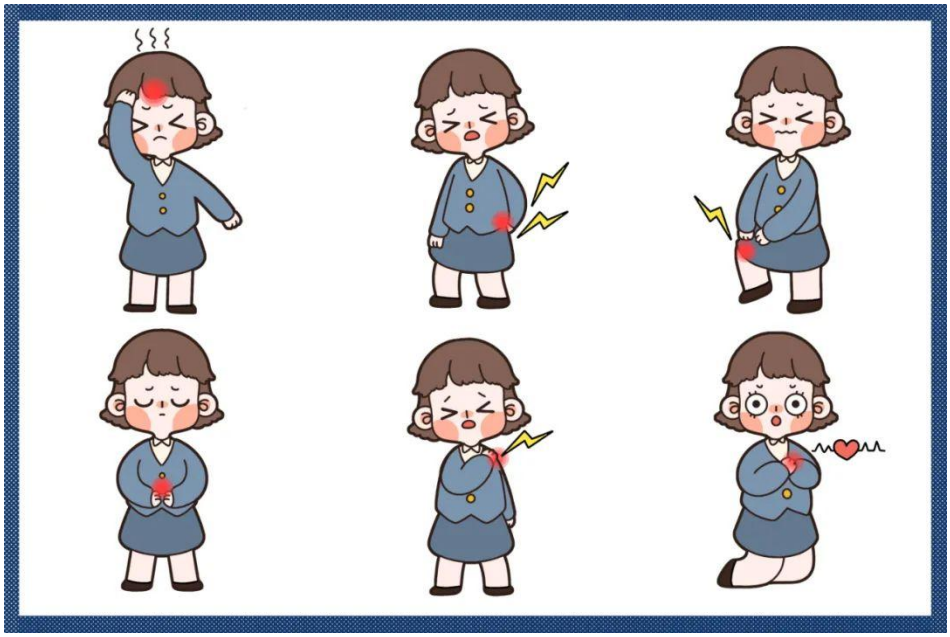
控制头痛发作所需要的药量，从一次 1 片逐步增加到一次 6 片。家人也发现了这个问题，劝她早点去医院看看，可张女士觉得就是个头痛，既然能用去痛片控制住，那就没事的。

最近，张女士发现自己走路开始跌跌撞撞的，视野范围也明显缩小，家人不顾张女士的拒绝，坚持带她到医院检查，结果出来是：颅内肿瘤，并已压迫到视神经。鉴于她的病情严重，且有失明的风险，所以她很快被安排住院。

医生告诉张女士，一开始出现头痛时，那是大脑被肿瘤挤压后发出的预警信号。如果她那时能尽快检查，就能早期发现颅内的问题。去痛片是一种复方药物，含有多种类型的镇痛药物，可以临时镇痛，但不能长期使用，避免掩盖身体的症状，导致病情延误。

机体受到伤害后，会用疼痛的形式发出预警信号，大家接收到这个信号后，一定要重视它，尽早就诊，以免延误病情。

出现这些痛，要尽早去疼痛科就诊



2018 年 6 月，世界卫生组织（WHO）发布了第十一版修订本的国际疾病分类（ICD-11）。此次修订本一个重要的变化，是慢性疼痛有了疾病编码。在 ICD-11 中，慢性疼痛被分为 7 种类型，出现这些疼痛是需要去疼痛科就诊的。

慢性原发性疼痛：如果看到“原发性”，那就意味着病因不明，比如，慢性腰背痛（排除了腰椎间盘突出症等明确病因的腰背痛），慢性弥散性疼痛（患者身上多处疼痛，但不知道是哪里疼），纤维肌痛以及肠道易激综合征（持续或间歇发作，以腹痛、腹胀、排便习惯为主）等。

慢性癌性痛：包括由癌症自身（原发性的或转移的肿瘤）所引起的疼痛，以及由癌症治疗（手术、化疗、放疗等） 所引起的疼痛。

慢性术后痛和创伤性疼痛：手术后或者创伤后出现的慢性疼痛，比如腰椎术后疼痛、乳腺切除术后疼痛、残肢痛或者幻肢痛等。

神经病理性疼痛：如糖尿病患者出现的肢体疼痛，带状疱疹患者在皮疹愈合之后遗留的后神经痛等。

慢性头痛和颌面部疼痛：颞下颌关节疼痛、三叉神经痛、颈源性头痛等。

慢性内脏疼痛：由内脏的持续性炎症，局部缺血和血栓、阻塞和肿胀、牵引和压迫等引起的疼痛，比如慢性胰腺炎或者盆腔炎引起的腹痛。

慢性骨骼肌疼痛：源于骨骼、关节、肌肉或其他相关软组织疾病所产生的持续性或复发性疼痛，比如膝关节骨性关节炎、腰椎小关节紊乱等。

很多慢性疼痛的患者，除了疼痛本身的折磨，最大的压力可能是来自于周围人的不理解。所以，重视和了解慢性疼痛，关心自己和家人的健康状况都是十分重要并且必要的。

作者：中日友好医院疼痛科 刘波涛

审核：国家健康科普专家库专家

北京大学第三医院主任医师（北京大学医学部） 刘晓光

策划：谭嘉

编辑：刘洋