



自从2004年10月国际疼痛学会(IASP)倡议设立“世界疼痛日”以来,每年10月由IASP发布抗痛年主题,已经成为全球疼痛医学界令人瞩目的大事。今年的10月14日~20日是“中国镇痛周”,为给广大疼痛患者普及正确的疼痛知识,唤起更多人对疼痛治疗的关注,四川省肿瘤医院疼痛门诊主任唐育民对大家关心的癌性疼痛管理“5大”常见问题进行了权威解答,本报将分两期刊登。

### 什么是“癌性疼痛”,当我被诊断为“癌性疼痛”是否说明病情严重?

一般来说癌性疼痛是指肿瘤患者所出现的疼痛,它的准确定义为:由肿瘤本身直接引发的或继发于肿瘤的其他问题所导致的疼痛,同时也包括因肿瘤诊断和治疗所造成的疼痛。所以,当医生判断您的疼痛来源于肿瘤本身、肿瘤诊断和治疗等相关原因时,会将其诊断为“癌性疼痛”。然而,被诊断为癌性疼痛并不能代表肿瘤病情就一定严重,病情的严重程度更多是取决于肿瘤的分期、患者的一般状态以及对治疗的反应性等。据统计,有超过75%的肿瘤患者都会遭受到或轻或重的疼痛困扰。因此,帮助肿瘤患者管理疼痛、解决疼痛、改善生活质量是疼痛专科医生追求的目标。

### 癌性疼痛应该如何治疗?

癌性疼痛的治疗是一个长期、反复、系统化的过程,总体来说除开治疗肿瘤本身以外,还有两大方式:药物治疗和微创介入治疗。首先医生会对疼痛患者进行科学而全面的疼痛评估,比如让患者在直尺上读出目前的疼痛评分,询问疼痛的部位、性质以及发生的特点等等;然后,再根据患者的疼痛情况,个体化地选择相应的治疗药物或微创治疗手段;此后,当患者接受了某种治疗后,会进入长期而连续的动态评估阶段。医生会根据患者的疼痛变化、心理预期、生活状况等提出下一步疼痛管理方案。值得一提的是,随着癌痛治疗技术和理念的进步,近年来以



“微创治疗”为主的治疗方式在发达国家被广泛地用于癌痛管理。这项技术大大解决了对于口服止痛药物无法有效缓解的疼痛,为癌痛患者带来了新的福音。目前四川省肿瘤医院开展的微创介入治疗技术处于国际、国内先进水平。常用技术包括:DSA引导下鞘内吗啡泵植入术、CT引导下神经长效调节、超声引导下神经阻滞等。

### 吃吗啡会上瘾吗?吃吗啡不管用了怎么办?

以吗啡为代表的阿片类药物是中重度癌痛治疗的最常用药物。对于癌痛患者来说,使用吗啡的目的是镇痛,而不是

寻求欣慰快感。因此,在医生指导下使用吗啡是为了满足患者的镇痛需求,改善患者的中重度疼痛状态,在这种情况下极少会出现吗啡成瘾现象。研究发现,在遵循相关指南和用药原则下,癌性疼痛患者使用吗啡而致成瘾的概率约为0.03%。因此,在医生指导下用药,成瘾并不是一个很大的问题。反而,吗啡所带来的一些副作用,例如恶心、呕吐、便秘、嗜睡等,才是

用药过程中需重点关注的方面。一些患者担心将来吃吗啡也不管用而宁愿忍受疼痛。其实这是非常错误的观念,因为忍受疼痛意味着极差的睡眠、免疫力下降、生活质量下降甚至影响生存期。当吗啡镇痛效果不满意时,应再次进行疼痛评估,及时调整吗啡用量以及加用辅助药物或采用疼痛微创等治疗。

(作者单位:四川省肿瘤医院麻醉医学中心)

## 科技前沿 KE JI QIAN YAN

# 孕期压力 或会影响男婴出生率

项研究中,在生理和心理上处于压力状态下的孕妇似乎更“偏爱”女孩,她们所生孩子的男女性别比例分别为4:9和2:3。

之后,当地男性新生儿的相对数量就减少了。蒙克指出,有研究表明,男胎更容易受到不利的产前环境的影响,压力大的女性甚至会在不知道自己怀孕的情况下就失去了孕育的男胎,因而男孩的出生率可能会大幅降低。

除影响男婴出生率外,研究人员还发现了孕期压力的其他负作用。如与无压力孕妇相比,有生理压力的孕妇早产的可能性更高,胎儿的中枢神经系统发育较慢。此外,有心理压力的孕妇会比有生理压力的孕妇患上更多的分娩并发症。

此外,该研究还表明,家人和朋友的关爱对与孕妇来说十分重要,有助于降低孕妇所受压力,减轻其不利影响。(据《科技日报》)

## 良好生活方式可防骨质疏松

骨质疏松,相对少见。骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病。“疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的特征性表现,但有许多骨质疏松症患者在疾病早期并无明显的感觉。骨折是骨质疏松症的直接后果,轻者影响机体功能,重则致残甚至致死,常见的骨折部位是胸腰椎、髋部和手臂。”白求恩国际和平医院骨科主任医师步建立说。

专家表示,骨质疏松症是可防可治的。北京协和医院内分泌科主任夏维波建议,首先要均衡饮食,增加饮食中钙及适量蛋白质的摄入,低盐饮食。“钙质的摄入对于预防骨质疏松症具有不可替代的作用。嗜烟、酗酒、过量摄入咖啡因和碳酸饮料会增加骨质疏松的发病危险。”

其次要适量运动。夏维波表

示,运动可以使骨骼更强壮,还有助于增强机体的反应性,改善平衡功能,减少跌倒的风险。中老年人也需要适当进行体育锻炼,有助于肌力的提高和骨质疏松的预防。

再者要增加日光照射。“在我国饮食结构中,所含维生素D非常有限,经常接受阳光照射会对维生素D的生成及钙质吸收起到非常关键的作用。”夏维波建议,正常人平均每天至少需要20分钟日照。

“相对于不治疗而言,骨质疏松症任何阶段开始治疗都不晚,但早诊断和早

治疗会大大受益。高危人群应尽早到正规医院进行骨质疏松检测诊断治疗。”步建立表示。(星华)



尿路感染是一种常见的泌尿系统疾病,多为致病菌逆行侵入尿道引起,临床上可分为急性和慢性、非特异性尿路感染和淋菌性尿路感染。而女性会阴部因皱褶较多,容易藏污纳垢,如伴随着出汗增加,会使其内部环境变得更加复杂,在这种条件下,如果疏于护理,就会给病菌可乘之机。

### 为什么尿路感染多发于女性?

女性的尿道较短,约3~4厘米,尿道外口与阴道口、肛门相邻近,容易被阴道分泌物及粪便污染。而且临近器官炎症(如阴道炎、宫颈炎)也会增加患尿路感染的风险。

女性月经期间免疫力明显下降,宫颈口微开,加上经血的残留等,为细菌的繁殖提供了良好的机会,因此增加了患尿路感染的风险。

女性妊娠期间由于雌激素分泌增多,使尿道周围菌丛改变及局部免疫力降低,还可引起输尿管平滑肌张力降低、蠕动减弱,在妊娠后期宫体膨大压迫输尿管及膀胱,导致尿流不畅。这些因素均可使妊娠期尿路感染发病率增高。

女性更年期期间尿道黏膜呈退行性改变,免疫球蛋白和有机酸分泌减少,局部免疫功能下降,抗菌能力减弱,也会增加尿路感染风险。

当女性的尿道口或尿道内发生梗阻,如尿道狭窄、尿路结石、肿瘤等,会导致尿液排出不畅,细菌在尿道滋生,引发尿路感染。

因多种原因造成的尿道损伤,常易引起尿路感染,包括性生活、妇科检查时器械使用不当;其他外伤等。

由于尿路感染症状不典型,多数女性常常误以为是一般妇科病症而不重视,因此通常治疗不彻底而导致病情反复。

此外,该研究还表明,家人和朋友的关爱对与孕妇来说十分重要,有助于降低孕妇所受压力,减轻其不利影响。(据《科技日报》)

# 预防 女性尿路感染的

### 如何预防尿路感染?

同其他多数炎症类似,尿路感染的预防也以避免或降低病菌的接触,去除病菌易滋生环境为主,具体应注意以下几点:

最重要的是注重个人卫生。勤洗澡,勤换内衣裤等贴身衣物,防止病菌滋生,尤其是在炎热的季节。女性不建议采用盆浴,最好采用淋浴方式进行沐浴,特别注意外阴和肛门的清洗,建议从前向后清洗,不可逆反。性生活前后要及时清洁,大便后要从前往后擦,以防肛门的细菌被带到尿道口附近,从而导致感染。排便前后都要洗手,防止手上的细菌接触尿道。

保持会阴部干爽。细菌喜好潮湿温热的环境,让会阴部保持干爽可以有效减少细菌的滋生。穿着尽量以宽松、透气、吸汗为主,如棉质、纱质的衣物。便后以及沐浴后都要擦干会阴部,经期则需要勤换卫生巾来保持干爽环境。

多喝水,勿憋尿。每天摄入量充足饮水(矿泉水、白开水为宜),能对膀胱和尿道起到冲洗的作用,促使细菌排出来,能有效避免细菌在女性的尿路系统里面繁殖。

加强锻炼,提高身体抵抗力,保持身体健康是防御病菌入侵的最佳手段。

由于尿路感染临床表现广泛,症状不典型,当出现白带增多、外阴瘙痒、排尿异常,尿液异常,腰痛,尿频,尿急,尿痛等不适症状时,千万不要当作是妇科病症,而应及时到正规医院泌尿外科就诊,以免耽误了病情的诊断和治疗。

(作者单位:四川省泌尿外科医院)

## 长宁县 深入开展防邪教专题宣讲活动



本报讯 为进一步增强群众防邪、反邪意识,不断提高群众抵御邪教的侵蚀能力,10月10日~16日,宜宾市长宁县双河镇22个村(社区)结合“不忘初心、牢记使命”主题教育活动召开防邪知识专题宣讲会,并取得了良好的社会效果。

宣讲围绕“什么是邪教”“邪教的特征”“邪教的社会危害”“遇到邪教活动怎么办”等内容,结合实际案例深入浅出地进行讲解,

使参会人员懂得如何辨别邪教、如何保护自己、如何教育引导受邪教裹挟的群众。同时,号召党员、村社干部、社员代表、网格员等积极参与到反邪教法制宣传动员活动中来,不断提高群众对邪教组织危害性的认识能力和自我防范意识,自觉抵制邪教的侵害。

据统计,此次村(社区)防邪专题宣讲会,共悬挂宣传标语22幅,发放宣传资料2000余份,22个村(社区)党员、村社干部、社员代表、网格员等1500余人参加培训,接受群众咨询500余人次。(省反邪教协会供稿)

### 遗失声明

四川水利职业技术学院2012级学生郑吉帅遗失到证(编号:201512638300237)遗失,特此声明。 2019年10月23日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。