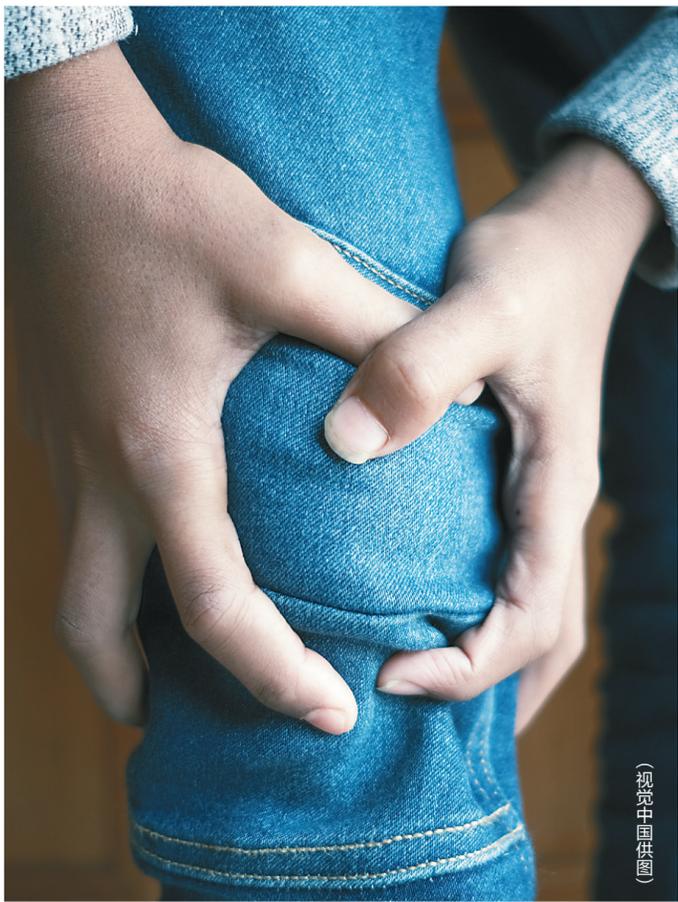




世界镇痛日走访疼痛科门诊——

综合疗护，让病人花小钱解决大问题



(视觉中国供图)

一直被忽视的疼痛

“皮肤上起的泡就像叶子。叶子黄了，问题在根上，这个根就是‘背根神经节’。根受伤了，需要杀毒、保护、施肥……”10月9日，记者在南京市妇幼保健院疼痛科门诊见到岳莉时，她正在与一位带状疱疹后遗痛患者仔细解释病情。

岳莉是医院疼痛科的主任。3个月前，在她的推动下，一个特别的专科门诊——孕产期疼痛门诊在南京市妇幼保健院正式开诊。这个位于医院二楼走廊深处的门诊并不起眼，却是江苏首家孕产期疼痛门诊，也是国内为数不多的聚焦女性疼痛的诊室之一。在这里，每天都穿梭着许多多被疼痛“困住”的女人。也是在这里，一向被视为“理所当然”的孕产期疼痛得以被正视。

“社会传递着一些错误的生育经验，‘怀孕怎么会不痛呢’‘生完就好了’这样的说法让孕产妇很少选择就诊。此外，很多医院的疼痛科也不愿接收孕产妇这样机体敏感的群体。”岳莉告诉记者，她们大多是在医院产科医生的口中甚至社交媒体上才得知这个门诊的存在。而在此之前，她们都经历了漫长的忍耐。

疼痛的个体差异非常明显。个体的疼痛阈值有高低，心理因素、社会因素，包括知识水平都会影响一个人的痛感。但任何一种疼痛都不仅仅是一种症状，而是一种疾病，应该被重视起来。

“很长一段时间，大家对疼痛不是很重视。”南京鼓楼医院疼痛科主任陶高见说，在全国医院从1992年起就设有单独的疼痛科，在全国少有，但直到2001年有正式的病房时也仅拥有8张床位。“随着经济发展和现代社会进步，现代

医学整体理念上发生变化，医学不仅要治病救人，还要提高患者的生活质量。”

事实上，慢性疼痛的发病率约20%，也就是说中国有近3亿慢性疼痛病人。疼痛科究竟能做什么？陶高见告诉记者，疼痛科其实并非“头痛医头、脚痛医脚”。疼痛科以治疗慢性疼痛为主，可以对椎间盘相关疾病、骨关节炎、神经病理性疼痛、头痛、癌性疼痛、术后疼痛等多种疼痛与部分非疼痛性疾病进行诊疗。

“疼痛不是一件小事，很多患者疼起来甚至想跳楼。”陶高见说，还有不少患者觉得疼痛科就是“给止痛药”的，实际上，疼痛科能做的远比想象的多。随着微创治疗技术的发展，针对椎间盘的内镜技术、微创消融术、针对神经痛的介入手术都在不断发展。晚期肿瘤患者疼痛难忍，还可以做镇痛装置植入术。此外，神经电刺激对顽固性疼痛是很好的选择。

还很年轻的疼痛科

作为每个人一生中体验最早、最多的主观内在感觉——疼痛是人类经常遇到的问题。世界疼痛大会将疼痛确认为继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第5大生命指征”。但实际上，疼痛科仍属于一个“年轻”的科室。2007年7月16日，卫生部下发227号文件，宣布在二级以上的医疗机构增设疼痛科，也由此正式拉开了疼痛学科在我国“艰难生长”的序幕。

2021年全国医疗质量数据抽样调查显示，在国内6000多家医疗机构中，设有疼痛科的比例不足四成。与巨大的慢性疼痛患者人群相比，疼痛学科的服务能力严重不足。同时，在从

事疼痛诊疗的医生团队中，专业为“疼痛医学”的中高级职称医生占比仅为38%。

“疼痛科发展是在摸索中前进的，早期疼痛科是作为麻醉科的一个分支存在的，第一代疼痛科医生一般都是麻醉科出身。”陶高见自己就是从麻醉医生做起，后转到疼痛科的道路上。

作为一个“从头到脚”每个地方都要管的科室，疼痛科对医生提出了更高的要求，医生不仅要有比较广泛的基础知识，还要对神经、骨骼、解剖、影像学等都有非常深入的了解。“在临床中我们发现，很多慢性疼痛病人会伴有抑郁焦虑症状，这还要求疼痛科医生能准确对病人进行评估，也要在安抚病人上有很高的水平。”陶高见说。

“我们也遇到过许多因为心理因素产生的痛感，她们常常会痛到严重焦虑甚至大哭，但会告诉我，‘医生，看到你我的症状就减轻了’。这样的病人需要的其实是心理上的安抚，而我们也不时充当了心理安慰师的作用。”岳莉也有同感。

她注意到，现在很多医院疼痛科医生的数量还是明显紧缺的。一个成熟的疼痛科医生，其成长曲线是很漫长的，而书本、课堂学到的也远远不够用于临床，“临床的东西更复杂、更广泛。比如有的患者往往拖了很长时间才来就诊，或者已经做了很多次小手术、用了很多次激素，治疗难度一下子就增加了。”

对于三甲医院而言，发展疼痛科仍在摸索中前行，对于二级医院来说，更是难上加难。南京市红十字医院是南京为数不多的设有疼痛科的二级医院，主治中医师刘霖是该院疼痛科三位医生之一。2017年年初，刘霖来到南京鼓楼医院疼痛科学习，一年的学习丰富了刘霖对疼痛治疗手段的认识。但二级医院设备、专业

人员、医疗技术都相对落后，怎样在现有条件不足的情况下做一些力所能及的工作？“我们就重点关注简单病、常见病，抓重点，少而精，不能面面俱到。”

2018年，南京市红十字医院成立疼痛科以来，日门诊量大致在10人次左右。“基本都是病友介绍，或者误打误撞进来的。很少有人会主动挂疼痛科门诊。”刘霖坦言。

类似状况也发生在常州金坛区薛埠中心卫生院，该院疼痛科于2020年10月正式开诊，目前每天的门诊量在15人次左右。“百姓是不理解疼痛，而是不知道有疼痛科，如果他们知道，是非常愿意治疗的。”大外科兼骨科、疼痛科主任彭建民告诉记者，在乡镇居民身上，疼痛疾病是大量存在的，但由于很多人不知道疼痛科的存在，有问题四处求医，直到最后才发现家门口的疼痛科就能解决问题。

人手不足的问题也迫在眉睫，彭建民所在的疼痛科有7个人，其中4位是骨科医生，1位是刚毕业的学生，还有康复师和护士各1人。“我们都老了，最年轻的骨科医生也47岁了，现在就是要抓紧创设平台，招引更多年轻人，为他们做铺垫。”二级医院还面对着“病人流失”的尴尬，患者对健康需求越来越高，追逐大医院，医院只能不断提高自己的水平，让百姓尽可能留在家门口“花小钱解决大问题”。

亟需被知晓的领域

错位发展，是二级医院的“法宝”。刘霖表示，医院的疼痛科病人主要以脊柱、骨关节相关疾病为主，“比如说骨关节，如果我们的医生一心一意研究一项膝关节治疗或者颈椎治疗，把一些简单疾病做精做透，口碑很快就会形成了。”

此外，在非手术治疗这一块，二级医院有很大的发展空间。“导致疼痛的因素有很多，未必是影像学显示的因素，所以影像学诊断和疼痛症状并非完全一对一的关系。”因此，中医骨伤科、针灸科在疼痛领域都大有可为。“目前中医的跟针灸这两项技术结合度远远不够，往往会针灸的不会手法，会手法的不会针灸，如果把这两项结合起来的话，中医治疗疼痛效果相当好。”

“首先要不断提高医生的水平，每年我们都分头到全国各地进修。第二就是要不断开设培训班，把更基层的乡村医生也召集起来，让这些更贴近百姓的医生能做简单处理，处理不好的病人再送到我们这里来。”彭建民对科室未来的发展描绘出清晰的目标，“只有扩大百姓对疼痛科知晓度，才有认知度。”

陶高见所在的科室现在每年的门诊量近6万，拥有完整病区，可以同时收治近50个疼痛病人，每年完成各类微创手术近3000例。他已经可以颇为自豪地告诉记者“未来可期”。他经常畅想，未来应该有这样一个平台：慢性疼痛的病人来到这个平台，一部分情况严重需要开放手术的分流到骨科等各个科室，一部分轻度的可以保守治疗，介于保守治疗和手术之间的交由疼痛科来想办法，术后长期疼痛的也可以交给疼痛科来治疗，患者无需再四处求医问药，也无需再“一忍再忍”，疼痛可以得到一站式的解决。

疼痛科的发展也正稳步前进，多年前是没有专门的疼痛科医师的，随着医师协会逐渐梳理体系规范，现在已经可以报考疼痛科专科主理师、副高、正高职称。鼓楼医院疼痛科也在省市卫健委指导下将疼痛治疗技术向基层医院推广，通过基层疼痛特色诊疗科室孵化项目，把制定好的疼痛规范治疗推广到社区医院。“疼痛科还缺乏专科规范的过程，现在我们每年都招收全国各地的医生来做疼痛科专科医师培训，这个队伍越来越壮大。”

在采访结尾，陶高见把他一位同事的经历分享给记者，这位医生自己也曾受过腰椎间盘突出，进行了简单治疗后他感慨：“没疼的时候体会不到，只有自己疼了，才发现不疼多么美好，疼痛科的存在多么必要。”

□ 本报记者 仲崇山

江苏十一地入选全国健康城市建设样板市

连续三年居全国第一

近日，全国爱卫办公布了对全国407个地级以上行政区域2021年度健康城市建设的评价结果，江苏省无锡、苏州、南京、连云港、常州、扬州、盐城、南通、泰州、镇江、淮安等11个设区市入选全国健康城市建设样板市，入选城市总数居各省（区、市）第一位，其中无锡、苏州、南京、连云港、常州等5个设区市进入全国前十名。2019—2021年，江苏省入选全国健康城市建设样板市总数连续三年位居全国各省（区、市）第一位。

近年来，江苏省紧紧围绕“共建共享 全民健康”战略主题，充分发挥爱国卫生组织动员优势，在巩固卫生创建成果基础上，开拓思路，创新举措，统筹推进健康城市建设，努力打造健康城市建设样板。

2017年6月，江苏省委、省政府召开全省卫生与健康大会，将健康城市建设作为健康江苏建设的重要抓手，明确目标要求，推动各地将其纳入党政领导班子和领导干部任期目标和绩效考核内容。省爱卫会细化目标任务，明确责任分工，提供政策保障。省爱卫办充分发挥职能作用，密切部门协作，多次召开健康城市建设动员会、推进会，推动各部门将健康城市建设理念和建设任务融入日常工作，每年举办健康城市建设培训班，解读建设标准，培训业务骨干；定期委托第三方机构开展监测评估，推动健康城市建设动态管理、良性发展。

据介绍，上世纪90年代，全省多数城市在建成国家卫生城市后，主动探索开展健康城市建设。全省先后有12个城市（区）加入世界卫生组织健康城市联盟，获得世界卫生组织健康城市联盟颁发的奖项累计达到34个。苏州、无锡、镇江等市分别在第九届全球健康促进大会上交流分享经验。

全省各地立足经济社会发展水平及工作基础，因地制宜开展创新实践，探索各具特色的经验模式，逐步形成点、线、面融合发展的良好格局。苏南地区坚持高质量、高标准，既做好健康城市建设“规定动作”，又创新“自选动作”，打造更多特色亮点；苏中地区扎实抓好基础工作，突出自身优势，提升建设质量；苏北地区对标找差，加大推进力度，先易后难、培育典型。借鉴健康城市建设理念和评价指标，2016年省爱卫办率先出台了省健康镇村和“健康细胞”建设标准及管理规范，鼓励各地探索开展健康镇村及“健康细胞”建设。根据实施情况及时修订完善建设标准，制定年度目标任务，指导各地规范开展建设。把“健康细胞”建设作为健康城市建设网底工程，夯实健康城市建设微观基础。以建设整洁宜居环境、提供优质公共服务为重点，推进健康社区建设；以落实职工健康管理、营造健康工作环境为重点，推进健康单位建设；以家人身心健康、家庭文明和谐为重点，推进健康家庭建设。全省已建成省健康镇244个、健康村（社区）3222个、健康单位9030家、健康家庭7万余户。

节气话养生

□ 本报记者 王甜 蒋明睿

俗话说：“一场秋雨一场凉”。伴随近期的一股冷空气，气温出现明显下降，昼夜温差进一步加大。夏秋换季之际，咳嗽、哮喘、慢性支气管炎急性发作、过敏性鼻炎迎来了高发期。记者了解到，寒露以来，我省各家医院呼吸科患者明显增多，尤其是老人、小孩这些体质较弱的人群。

秋天是呼吸系统疾病高发期

秋冬季，天气逐渐转凉，昼夜温差加大，也正是呼吸道感染病高发季节。江苏省名中医、省中医院呼吸科主任中医师朱佳介绍，燥主秋令且燥邪易伤肺。中医认为“肺为娇脏，其位最高，不耐寒热”，且肺“喜润而恶燥”，最容易受燥邪伤害。秋季天气变凉，外邪侵入人体而导致肺气不足、脾胃肾虚。同时，白露以后金旺克木，木气不能生发，人体气机升降失调，均会引起机体抵抗力下降，特别是在气温

秋冬季呼吸系统疾病高发，养肺防病有讲究

逐渐寒冷的时候，慢阻肺等肺部疾病就容易发生急性发作。“从现代医学看，一些患有肺部疾病的患者肺功能较差，当气温下降导致患者免疫力下降时，呼吸道黏膜收缩，气道分泌物增多，为原本定植在患者呼吸道中的病菌提供了天然的培养基，病菌大量繁殖，从而导致再次发病。”

江苏省疾控中心急性传染病防制所副主任医师许可提醒，秋冬季室内活动较多，空气流通不佳、低温等条件有利于病原体传播，而当前新冠肺炎疫情防控形势依然严峻，存在与其他呼吸道传染病叠加流行的风险。此外，最近温度急剧变化，过敏性鼻炎也逐渐高发，“如果出现流鼻涕、打喷嚏、眼睛痒等症状，有可能是鼻炎发作，需及时对症治疗。”江苏省中医院耳鼻喉科主任中医师李乐说。

老人、小孩要特别注意做好防护

入秋以后，呼吸道疾病的患者应多加注意，

特别是慢阻肺、急性支气管炎、支气管哮喘等呼吸道感染患者。同时，一些老年慢性支气管炎患者也容易出现疾病的急性加重。

朱佳介绍，引起支气管哮喘的因素比较多，比如秋冬季节天气变化较为频繁，又多骤变，因此，病毒性呼吸道感染较多。有些可以致敏的植物花粉、尘螨等，在春秋二季分布浓度增高，温度、湿度也适宜细菌繁殖。较低的气压可以使花粉、有害粉尘、刺激性气体等聚集在地面，使其在空气中浓度增加，容易被人们吸入，引发过敏反应，慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎等疾病发病高峰期也主要集中在季节转换的时期。不得不提的是，咳嗽久治不愈的患者在秋冬季节症状也会加重，由于秋季特别干燥，许多不幸患上上呼吸道感染，进而引起咳嗽加重。

“近期住院患儿增多，三成以上是肺部感染。”扬州市妇幼保健院挂职副院长李慧民介

绍，季节变换，婴幼儿抵抗力差。“小儿肺炎起病急、病情重、进展快，是威胁宝宝健康乃至生命的重大疾病之一。”李慧民表示，病毒感染、细菌感染及支原体感染都可引发肺炎。有时小儿感冒与肺炎症状相似，容易混淆。感冒时患儿精神状态较好，而肺炎时常烦躁、哭闹、昏睡；感冒时咳嗽一般较轻，没有呼吸困难，而肺炎时可能有气促、喘憋、呼吸困难的，家长要仔细分辨。

呼吸系统疾病，预防尤为重要

江苏省人民医院中医科主任丁炜表示，秋季预防呼吸道感染，需特别注意。“四时养生强调人与自然的联系，认为人应顺应自然环境、四时气候，即春暖、夏热、秋凉、冬寒的变化，通过各种方法颐养生命、主动调整自我、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。”

“对于秋冬季好发的呼吸系统疾病，预防尤为重要！”朱佳提醒，预防主要包括饮食起居调

养、情志调养、适当锻炼等几个方面。

秋季要多喝水，少吃葱姜蒜辣椒等刺激性食物。“中医认为色白入肺，除适当食用一些时令水果，还可以制作一些百合蒸南瓜、银耳枸杞粥、雪梨炖川贝等滋阴润肺的白色食物。”患有慢性呼吸系统疾病的人群，入秋后可以根据个人情况进行中医食疗，饮食清淡，注意加强营养，必要时在中医指导下进行中药汤剂调理，可增强免疫功能。秋后还应适当早睡早起，由于昼夜温差较大，出门时要注意及时添加衣物，避免受凉后外邪入侵。

肺气和肺气相通，肺在志为忧，忧易伤肺，因此要注意怡情易性。“尤其是有基础疾病的老年人，秋季养生要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，避免因不良情绪影响身体健康。”朱佳提醒。在秋季，还要积极参加适合自己的运动项目，如太极拳、八段锦、慢跑等，有助于增强体质，提高免疫力。“秋季应遵循‘秋收’的原则，不宜剧烈活动，可选择慢跑、散步、打球或者做操等舒缓运动。”