

名医出诊

对症施治，可缓解癌痛

出诊名医

夏晋蜀，太原市第二人民医院重症舒缓科主任，主任医师，美国国家康复中心访问学者，山西省抗癌协会癌症康复与姑息委员会副主任委员，擅长肿瘤患者及慢性危重症患者的综合治疗，尤其对癌症疼痛控制、肿瘤营养、肿瘤康复有着丰富的临床经验。

癌痛是癌症患者的常见症状，尤其是晚期癌症患者，60%至80%伴有疼痛，其中50%为中、重度疼痛。

与普通疼痛相比，癌痛比较剧烈，持续时间长，并伴有心理变化。数据显示，我国每天约有上百万癌症患者遭受着癌痛的折磨。事实上，癌痛本身就是一种慢性病，须尽早得到专业治疗。

忍痛不可取 大多数可缓解

① 门诊现场：“大夫，我背疼得越来越厉害，本想忍一忍就过去了，还是集中精力抗癌要紧，可实在太难熬，您给想想办法吧！”50多岁的肺癌患者陈先生前来就诊。

夏晋蜀：不少癌症患者和陈先生一样，专注于治疗肿瘤，忽略了对癌痛的治疗，生存质量并不高。其实，癌痛是有方法缓解的。根据癌痛的不同病因，即肿瘤本身、肿瘤治疗、神经病理性、骨转移，以及重度焦虑、抑郁，我们会进行综合评估，

对症施治。

目前，癌痛治疗严格遵循世界卫生组织提出的“三阶梯”原则，即根据患者疼痛主诉，按照临床疼痛的不同分级，有针对性地、区别实施的疼痛治疗。0至3分为轻度疼痛，首选第一阶梯药物，如布洛芬等非甾体类抗炎药；4至6分为中度疼痛，选用第二阶梯药物，如曲马多等弱阿片类；7至10分为重度疼痛，选用第三阶梯药物，如吗啡缓释片等强阿片类。

一提到阿片类药物，有的患者会流露出对成瘾的担忧。其实，药物的成瘾需要瞬间时间达到很高的血药浓度，在医生的指导下使用阿片类药物，不会产生精神上的依赖感。

自控镇痛 远离癌痛

② 门诊现场：“大夫，听说有一种止痛仪器可以随时给药，我爸可以用吗？他疼起来直撞墙，我只希望他好受些。”王女士为癌痛折磨的父亲寻求解脱之法。

夏晋蜀：王女士说的是病人自控镇痛，一种经医护人员根据病人疼痛程度和身体情况，预先设置镇痛药物剂量，再交由病人“自我管理”的疼痛处理技术。

“三阶梯”止痛，原则上可有效缓解八九成的癌痛，但还有部分患者因种种原因，无法解决疼痛问题，于是，病人自控镇痛技术应运而生。临床指南推荐使用静脉或皮下途径对患者进行药物滴定，特别适用于无法吞咽或有阿片类药物肠道吸

收障碍的患者。滴定式治疗，就是给予治疗措施后，要不停地评估、不停地调整治疗、不停地再评估。

曾接诊过一位36岁罹患肝癌伴肠转移的患者杨先生，他腹痛、背痛严重，不能进食、躺平，曾在某院打止痛针、贴止痛贴，都无法缓解。我们诊断为难治性癌痛伴神经病理性痛，用自控式镇痛泵止痛。将既往的用药剂量换算成背景剂量，根据疼痛评估设定追加剂量，疼痛加重时患者可静脉给药自己追加。时间不长，杨先生的癌痛得到了控制。这种治疗，省去患者喊疼后、大夫评估、再让护士取药、配药的时间，可快速止痛，效果不错。

人文关怀 亦是“良药”

③ 门诊现场：“感谢您这样问我，我现在就希望能控制疼痛，每次痛感袭来，生不如死，真想一死了之！”40多岁的骨癌患者杜先生初到医院就诊，听到医生“你现在疼吗”的询问，忍不住热泪盈眶。

夏晋蜀：不少癌症患者内心无助，再伴有疼痛或剧痛，简直是痛不欲生，像杜先生这样，很容易产生轻生的念头。这就要求我们注重人文关怀，在诊疗服务的基础上，关注其心理变化，提供情感服务，满足患者的身心健康需求。

30多岁的傅先生罹患胆管癌，并骨转移，疼痛两个月后来就诊。他对家人

大发脾气，否定所有的治疗方案，要求延用以前的止疼药。我就跟他商量：“咱试一天，然后再决定用哪个药，可以吧？”经他同意后调整了用药，症状缓解，焦虑情绪也随之减少。鉴于患者的多疑心态，为防止病情反复，我们还特别提醒家属要学会倾听，引导患者说出真实感受，共同面对，同时注意自己的表达，避免不良情绪传导，效果挺好的。

我院重症舒缓科从2019年开始致力于癌痛终极控制，希望能为遭受癌痛折磨的患者提供帮助。为提高他们的生存质量，癌痛这种病，一定得治！

记者 霍铮 文/摄

医生在线

核桃分心木是个宝

张惠敏

平时我们在吃核桃的时候总是敲开核桃取出核桃仁，顺手就把核桃外壳和分心木当废物丢弃了。殊不知分心木还是个宝，它也是一味很不错的中药。

分心木，又名胡桃衣、胡桃夹、胡桃隔。也就是核桃果核内的木质隔膜。《中国药典》记载：分心木，苦、涩、平。归脾、肾经。涩精缩尿，止血止带，止泻痢。用于遗精滑泄，尿频遗尿，崩漏，带下，泄泻，痢疾。

分心木的功效

1.可以治疗失眠

许多人由于各种压力比较大，使身体长期处于亚健康状态，因而经常会出现神经紧张、焦虑甚至失眠的状态，不妨用分心木泡水试一试试。

可以取分心木3克泡水，早晚各喝一杯，尤其在晚上睡前一小时左右喝一杯，坚持一段时间，对失眠会有比较好的功效。如果出现严重的失眠情况，也可以用分心木泡水饮用，并与您的主治医师开具的中药一起服用，效果会更好。

当然，分心木不是对所有的失眠都有效。分心木归脾、肾经，所以它对于脾肾不足导致的失眠效果更佳。脾肾不足的判断主要是有没有伴随腰膝酸软，纳少便溏，舌质淡，苔白，脉沉迟等脾肾不足的表现。

2.具有补肾固精的功效

男性如患有功能障碍或者有夜尿频繁的症状，也可以使用分心木泡水喝，会有一定的保健作用。分心木还有一定的行气活血补血效果，女性如果有月经失调或尿血等症状时也可以配合使用分心木泡水喝。另外，如果您经常感到腰酸腿痛，在按时服药的同时，也可以用分心木泡水喝。

长期喝具有固本补气、增强体质、提高免疫力等功效。

制作方法

做法一：把分心木洗好之后，放入锅内（不要用铁锅、铝锅），加水500毫升，煎沸20-30分钟，滤掉分心木喝水。早晚各一杯，两周之后就会有较明显的变化。

做法二：将分心木、核桃仁、外壳洗干净之后一起放入锅中，大火烧开后，小火慢煮一个小时。然后将外壳以及分心木捞出（小窍门：可以提前将外壳以及分心木用布袋包好），留下药液以及果肉，一天三次，饭前半个小时服用效果更好。

坚持一个月你就会发现身体已经慢慢发生改变。

温馨提示

有些人在服用分心木水时可能会有一些不良反应，这是因为分心木味苦、涩，所以它的作用偏收敛，有些脾胃虚弱的人就容易出现胸闷恶心、腹胀等情况，此时应该暂停服用，过一段时间之后这些症状就会消失，然后可以再适量服用。脾胃不好者最好在医生的指导下使用，适当搭配其他中药。如果服用了两周左右，症状没有明显的变化，说明您可能不是脾肾不足导致的失眠，这种情况下就需要找医生帮忙指导或治疗。

（作者单位：山西省中医院药剂科）

健康新知

吃榴莲有助缓解痛经

邓玉

痛经，是许多女性难以言说的痛。有人抱着“忍忍就好”的态度，也有人干脆吃止痛药解决。还有很多女性都会喝点红糖水。其实红糖水主要起到补充能量的作用，并不能止疼。喝热水、热敷虽然可能有助于缓解经期不适，但对痛经来说效果有限。有一个缓解痛经的方法，你肯定想不到——吃榴莲。

西安交通大学第二附属医院妇产科专家田莲珍教授表示，适当吃点榴莲可以缓解痛经。

榴莲中维生素C、B族维生素以及矿物质锰含量丰富，还含有一定量的烟酸、

叶酸、磷、镁、钾，是水果里的维生素佼佼者，适当吃对提高免疫力有益，并且还含有丰富的铁元素，有助于缓解贫血的情况。

安徽医科大学第一附属医院产科主任医师杨媛媛也表示，榴莲性热大补，可以温经通脉、活血散寒，对痛经、月经量少的女性非常有益。

榴莲是一种名副其实的高能量食物，100克榴莲果肉中大约含蛋白质2.6克、脂肪3.3克、碳水化合物（糖类）28.3克。国家农产品保鲜工程技术研究中心研究员陈存坤建议，吃榴莲一天不要超过200克。

误区警示

健身莫“伤身”

文敏

锻炼身体是好事，但不少中老年人对运动健身的正确方法总是一知半解，有时健身反倒会“伤身”。

◆甩肩锻炼

很多老年人在小区健身时，喜欢频繁做一些上举的动作，包括单杠或吊环中的转肩、棒球的投球、举重抓举等，这样会加重肩关节的负荷，造成或加重肩袖撕裂，从而出现肩部疼痛。

与肩周炎可以自愈不同，肩袖损伤如果不治疗或者以错误的方式锻炼，只会越来越糟。

所以，中老年人在锻炼时，应避免运动幅度较大的肩部动作。如果有肩部不适，查明原因再行治疗，千万别以为自己活动活动就能痊愈。

◆弯腰够脚面

双腿直立弯腰用双手够脚面是个伸展筋骨很好的方法。但是，年纪大了做这

个动作，对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压都会造成不良影响。此外，所有过度弯腰的动作都不适合老人。

因为老人的平衡能力差、关节较硬，萎缩的肌肉无法更好地保护关节，大幅度弯腰易造成牵拉伤和关节错位。而且，如果弯腰过快过猛，会导致脑部血压剧烈变化，诱发脑出血。

◆头部绕圈

很多老人经常做头颈部绕旋练习，认为这样对颈椎好，也有利于缓解颈肩部的酸痛。

其实，如果老年人患有重度动脉硬化或是已经有颈动脉斑块形成，头颈部剧烈绕旋，可能出现头晕恶心呕吐，甚至跌倒，则会导致动脉斑块脱落，导致意外事件的发生。

因此，老年人进行头颈部锻炼要适度，应降低动作幅度、速度和绕旋力度。