

世界镇痛日：
如何减少负“痛”前行？

疼痛,因为太过常见,人们反而容易对疼痛了解不多,甚至忽视对疼痛的治疗。今年10月16日是世界镇痛日,主题是提高疼痛的综合疗护能力。如何正确认识疼痛?如何提高综合疗护能力?记者采访了业内人士与专家。

1 ➤ 慢性疼痛是一种不可忽视的疾病

疼痛按病程长短可分为急性疼痛和慢性疼痛。国家疼痛专业医疗质量控制中心主任樊碧发介绍,现代医学研究已经证明,急性疼痛是症状,但是持续时间在1个月以上的慢性疼痛,就不应当作为是症状,而应当作为一种疾病去处理,“试想,身体上经常有疼痛,对健康是非常不利的。”

慢性疼痛是包括慢性原发性疼痛、

慢性癌症相关性疼痛、慢性术后或创伤后疼痛、慢性继发性肌肉骨骼疼痛、慢性继发性内脏痛、慢性神经病理性疼痛、慢性头痛或口面部疼痛,可能由组织损伤、慢性疾病、心理因素等多种原因导致。

《中国疼痛医学发展报告(2020)》显示,我国慢性疼痛患者超过3亿人。疼痛已经成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题,负“痛”前行严重影响

了患者的生存质量。

专家介绍,目前我国的慢性疼痛患者就诊率不到60%,很多习以为常的慢性疼痛没有引起足够的重视,就诊率低意味着大众在疼痛健康方面的认知程度还很欠缺。

另一方面,有很多人认为伴随性疼痛不是原始发病,认为等病好了,疼痛会自然消失。樊碧发提醒,这是个认识误

区,很多疾病导致的疼痛不容等待,如果不控制疼痛,不仅可能影响原发疾病的治疗,甚至还会引起其他更重的疾病。

“慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样,需要在大夫指导下把疼痛控制好。”樊碧发说,以现在的知识、技能与方法,百分之八九十以上的疼痛都能得到比较好的控制。

2 ➤ 以患者为中心提高疼痛综合疗护能力

今年世界镇痛日主题聚焦提高疼痛的综合疗护能力。中国疼痛医学权威专家、中国科学院院士韩济生说,提高疼痛综合疗护能力内涵非常丰富,综合和疗护两个方面都很重要,综合需要多个科室进行联合,以疼痛科为核心和牵头科室进行慢性疼痛的综合管理治疗,而疗护包括医疗和照顾、护理。

“综合疗护,倡导的就是一种以患者为中心的医疗模式。慢性疼痛患者不仅身体上要承受痛苦,而且常伴随着功能上的障碍,处于一种焦虑和抑郁的状态。”韩济生说,因此慢性疼痛的疗护,既要关心机体的因素,也要关注到心理的因素,提倡医疗与护理相结合。

中华医学会疼痛学分会主任委员

张达颖表示,综合疗护在慢性疼痛的治疗中具有重要地位,加强综合疗护可以有效提升疼痛性疾病的治疗效果,在基层医疗机构中尤为重要。

今年,国家卫生健康委和国家中医药局联合发布《疼痛综合管理试点工作方案》,在工作目标中提出,2022年至2025年,在全国范围内遴选一定数量的医院开展疼痛综合管理试点工

作。发挥试点医院的示范带动作用,以点带面,逐步推广疼痛综合管理。

“县级以上主要大医院都在试点范围之内作为示范试点。”中日友好医院院长周军说,通过试点,一是促进慢性疼痛诊疗多学科合作机制更加完善,二是辐射、影响医疗机构对疼痛诊疗工作的重视,提升诊疗水平。

3 ➤ 分娩镇痛等舒适化医疗需求迫切

樊碧发介绍,如今,除了医院需要给疼痛诊治的病人提供规范化、合理有效的医疗照护,我们也要提倡舒适化医疗。比如做胃镜、肠镜、膀胱镜,以及女性分娩等,患者都希望过程中能减少疼痛,舒适化医疗有着非常迫切的需求。

“用了分娩镇痛,生孩子过程远比我想象中要‘少遭罪’。”广西南宁市的

“95后”产妇刘梓珊说。

分娩疼痛高于癌痛,疼痛指数仅次于烧伤灼伤痛。分娩镇痛主要通过应用合适的镇痛技术、药物或精神疗法,以降低孕妇分娩期间的疼痛和不良应激反应,帮助胎儿顺利娩出。

2018年11月,国家卫生健康委发布《关于开展分娩镇痛试点工作的通知》。

2019年,第一批国家分娩镇痛试点医院公布,广西壮族自治区妇幼保健院在试点医院之列,该院麻醉科主任医师冯继峰表示,近年来,她深切地感受到分娩镇痛在标准建设、技术推广等方面的进步。

“年轻一代对于分娩镇痛的认识更科学、更全面。”冯继峰说,一些年轻的孕

产妇在怀孕初期甚至是备孕时,已主动向医生了解分娩镇痛,咨询的重点从“如何认识”转向围绕“如何用上”。同时,无痛分娩还能在相当大的程度上将女性从不安和惧怕中解救出来,消除她们因分娩而生产的心理阴影,这无疑也是一种积极影响。

新华社北京10月16日电



“千校万岗”2024届
首场线下招聘会举行

10月16日,由共青团中央主办的“千校万岗”2024届首场线下招聘会在上海工程技术大学举办。本次招聘会共有310多家企业参与,吸引上海50多所高校的7000余名大学生参加。
新华社发

明日将迎今年
“最远火星”

新华社南京10月16日电(记者王珏玢、邱冰清)中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,地球的“邻居”火星将于10月18日运行至本轮会合周期中距离地球最远的位置。届时,火星与地球大约相距2.54个天文单位,约合3.8亿千米。这也是今年火星与地球的最远距离。

王科超介绍,火星和地球都是太阳系中围绕太阳公转的行星,它们之间的距离时远时近。这两颗行星的平均会合周期约为780天,即26个月左右。每个周期中,火星与地球会迎来一次“相会”,也会迎来一次距离最远。本轮会合周期里,火星已于2022年12月1日运行至距离地球最近的位置,当时与地球距离约为0.54个天文单位。

然而,每次会合周期中火星和地球的最远、最近也会有差异。“火星距离地球的最远距离大约为5500万千米,最远距离超过4亿千米。这意味着,火星上的探测器与地球进行一次通信,最短需要约3分钟,最长需要约22分钟。”王科超说。

作为“地球近邻”,火星一直是科学家和宇航员们的探索热点。现代研究发现,火星地表广泛分布着的氧化铁,使它呈现出一种红色的外观。与地球类似,火星的构成以硅酸盐岩石为主。火星的地形也非常丰富,地表也有类似地球上的河谷、冲积平原、三角洲、沙漠以及极地冰盖等。和地球一样,火星上也有沙尘暴。火星沙尘暴的时间可持续3个月以上。

“火星被认为是除地球之外,有可能曾孕育、存在过生命的另一颗行星。对人类来说,它不仅是一颗行星,更代表着对宇宙未知、人类未来生存发展的探索。这就是我们对火星情有独钟的原因。”王科超说。

2349名缅北涉我电信诈骗嫌疑人移交我方

新华社北京10月16日电(记者熊丰)记者16日从公安部获悉,公安机关针对缅北涉我电信网络诈骗犯罪始终紧盯不放,在持续开展多轮次打击行动,坚决铲除诈骗窝点、依法缉捕涉诈人员的基础上,近日,云南普洱公安机关与缅甸相关地方执法部门开展边境警务执法合作,抓获2349名中国籍电信网络诈骗犯罪嫌疑人并移交我方。这是开展打击缅北涉我电信网络诈骗犯罪行动以来,单次移交人数最多的一次,其中包括网上在逃人员111名。

在前期工作基础上,云南公安机关与缅甸相关地方执法部门不断加强边境警务合作,持续通报最新研判的诈骗窝点和人员线索,并于近日密集开展抓捕行动,一大批电信网络诈骗犯罪嫌疑人相继落网。10月14日,2349名嫌疑人移交我方并分别由云南昆明以及江苏、河南、山东、湖南、重庆等地公安机关陆续押回。截至目前,在云南多地公安机关不懈努力下,已有4666名缅北涉我电信网络诈骗犯罪嫌疑人移交我方,其中包括网上在逃人员205名。今年8月以来,

全国电信网络诈骗案件发案数、造成财产损失数同比分别下降24%、20.5%。

公安机关有关负责人表示,近期,针对缅北涉我电信网络诈骗犯罪形势,公安机关不断加大打击力度,持续组织专项打击行动,取得显著成效。公安机关将持续发力,全力清剿诈骗窝点,依法公开通缉、缉捕涉诈人员,坚定不移铲除缅北涉我电信网络诈骗犯罪“毒瘤”,切实维护人民群众财产安全和合法权益。