

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，就不应当作是症状，而应当作一种疾病去处理，“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，就诊率低下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

“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

“95后”产妇刘梓娴说。

分娩疼痛高于癌痛，疼痛指数仅次于烧灼伤痛。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

明日将迎来今年“最远火星”

新华社南京10月16日电（记者王珏、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近、最远距离也有差异。“火星距离地球的最近距离大约为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。