

健康关注



把“痛”说出来—— 让疼痛不再“痛不欲生”

本报记者 喻京英

新版疼痛患者手册发布

在2016年中国镇痛周之际，新版《疼痛患者教育手册》（简称《手册》）发布。新版《手册》从患者出发，深入浅出地介绍了疼痛及治疗、镇痛药物的分类和选择等基本常识，帮助患者正确认识疼痛，尤其是癌痛。

针对目前中国癌痛发病的严峻形势，新版《手册》特别介绍了癌痛的药物治疗，提出了阿片类药物（临床常见的有吗啡、芬太尼、杜冷丁、可待因等类药物）是治疗癌痛公认的“金标准”。并指出阿片类药物在中国的普遍使用现状：由于患者和家属甚至某些大夫，过分担心使用此类药物会造成依赖和成瘾，因此在很大程度上限制了医生对患者在疼痛时的规范化镇痛治疗。

秦叔达说，癌痛的病因很复杂，发作时患者往往感到痛不欲生，如不能及时治疗，会加重患者病情。消除疼痛是患者的基本权利，当癌症患者感到疼痛时，应主动与医护人员和身边的家人沟通，及时获得规范化的癌痛治疗。他希望新《手册》的发布，能帮助患者了解癌痛治疗的方方面面，使他们可以在医护人员的指导下主动报告病情，积极配合医生实施规范化、个性化的用药治疗，有效改善其生活质量。

蔚蓝丝带关爱癌痛患者协作组副组长、萌蒂制药大中华区总经理王忠林表示，《手册》的发布将有助于广大癌症患者更好地了解癌痛，了解癌痛治疗的必要性，从而积极、主动接受规范化治疗，最终帮助他们实现“无痛生活，尊严人生”的夙愿。

控痛成为治癌重要一环

疼痛不仅是症状，秦叔达说，首先，慢性病疼痛是一个疾病，是一个症候群，所以，在临床上不应该去忍住疼痛，这时需要如实反应疼痛，尤其是肿瘤重度患者。因为疼痛，一些患者痛不欲生，精神和情绪都很差，这对治疗也带来了影响，

往往会加重抗癌药物的毒副反应。其次，因为疼痛而不能很好地吃饭、睡眠，甚至不能很好地活动，严重影响了患者生活质量。第三，导致了生命的缩短，由于疼痛，很多患者不愿再延长生命，所以拒绝配合治疗。另外，临幊上需要防范病人自杀，因为疼痛的存在，使病人没有活下去的动力和希望。所以对疼痛特别是癌痛，我们必须要高度重视。

专家表示，对于癌症患者来说，抗癌过程非常艰苦，需要经历漫长的过程。癌痛属于慢性疼痛，长期困扰患者，严重影响了患者抗癌的信心。根据《疼痛程度数字评估量表》的表述，疼痛分为10级，而癌痛在这一评估体系里常常表现为中重度疼痛，部分癌痛患者的疼痛程度甚至会达到10级。疼痛不仅会影响患者的体质，降低他们的身体机能和对肿瘤治疗的耐受力，还会给他们带来巨大的精神负担。如何控制疼痛已成为癌症治疗中的重要一环，甚至是癌症晚期患者追求生命最后尊严的要求之一。

新版《手册》特别强调了患者主动表达疼痛对于癌痛治疗的重要性，而癌痛的筛查评估对于及时发现癌痛、治疗癌痛非常有意义。

美国国立综合癌症网制定的《成人癌痛指南》中强调，全面评估疼痛是合理选择镇痛方案的前提。在临床工作中，患者自我报告是疼痛准确评估的“金标准”。对于癌痛治疗来说，患者的主动诉说最为重要。

新版《手册》建议，癌痛患者在就医时，要主动对医生进行诉说，这样有利于医生的判断、评估癌痛的情况，对患者作出合理的治疗方案。同时，主动诉说，可以消除癌痛带来的恐惧、焦虑、忧郁和孤独等不良情绪，对治疗有很大帮助。

合理用药实现无痛人生

对于镇痛药物的使用，尤其是阿片类药物，不少患者担心会产生依赖或成瘾，心存顾虑，从而使得癌痛得不到合理的药物治疗。一项慢性非癌性疼痛患者使用镇痛

药的调查显示，仅有24.1%的患者表示愿意使用止痛药，85.1%的患者担心止痛药成瘾，79.1%的患者不能按医嘱服药。

对于患者的顾虑，专家指出，癌痛本身是对阿片类药物天然的“拮抗剂”，癌症患者的大脑优势兴奋灶是对止痛的强烈要求，而非享受“欣快感”，没有这种“欣快感”，患者就不会因为使用阿片类药物而成瘾。

为实现阿片类药物的规范使用，早在1986年，世卫组织就为癌痛患者制定了“三阶梯”镇痛治疗原则，即根据疼痛程度不同，应用不同的镇痛药物进行治疗。在镇痛药物中，阿片类药物的最大优势是没有“封顶效应”。所谓“封顶效应”，即在达到预期镇痛效果后，再增加药物剂量只能增加副作用，而不能增强其镇痛效果。相比之下，阿片类药物在治疗中的优势明显。

近年来，阿片类药物的剂型也经历了很多的发展变化，有多种多样的选择，因此，患者对于药物的选择也存在困惑。新版《手册》对此建议：在癌痛治疗中，口服镇痛药是很多权威的疼痛治疗机构推荐的首选方法，使用口服剂型对于患者来说，简单、方便、经济，减少了不必要的不良反应。

个性化给药是癌痛治疗的突出特点，但是不少患者对于用药剂量存在误解，造

成不能按时、按剂量服药，无法控制好疼痛。调查显示，有56.3%的患者错误地认为“需要增加止痛药的剂量时，就表示产生了药物成瘾”。

对此，秦叔达建议：“每个患者对疼痛的感受都有所不同，对疼痛强度的感受不同，剂量也不一样，医生在实际的疼痛治疗过程中，在确定用药剂量时，是考虑了患者本身的疼痛感受，镇痛药物的剂量可能会根据实际情况随时进行调整。因此，实际上不同个体之间的剂量是不具备可比性的。患者需要主动配合医护人员调整剂量，按时服药，避免疼痛的复发。”

据介绍，癌痛的规范化治疗工作能否顺利开展，需要多方的共同努力和积极参与，同时，国家主管机构的政策支持也显得格外重要。今年3月，由国家卫计委和国家中医药管理局联合发布的《关于加强肿瘤规范化诊疗管理工作的通知》中明确指出：“继续推进癌痛规范化治疗示范病房建设，提高肿瘤患者生存质量。”

今年9月，《国际肿瘤杂志》刊登了秦叔达教授的学术文章，介绍了中国继续推进癌痛规范化治疗示范病房项目，在提高医务人员癌痛规范化诊疗水平，促进癌痛患者对于疼痛知识的了解，积极配合癌痛治疗方面的成功经验。



常青国际打造养老养生旅游

本报电（张瑾）常青国际集团近日举行“二十四节气康养·旅游·度假·美食”发布会，介绍该集团正在全国开发建设的24个各具特色的旅游度假景区。该集团还将所有自营及加盟度假养生基地按照统一标准，提供完善的养生养老、餐饮、医疗康护、超市购物、中华传统文化、金融服务、康乐健身、绿色农产品等八大功能服务，让中老年人像“候鸟”一样，依照一年二十四节气和气候，去不同的地方养老养生。以二十四节气的度假理念、全国会员一卡通运营模式，实现“一卡通全国”。

北京长寿俱乐部老人欢聚一堂



近日，在北京长寿俱乐部成立15周年庆典活动上，来自京城的2800余名老人欢聚一堂。著名主持人陈铎、余悦，老艺术家谢芳、陶玉玲等齐聚现

场。老艺术家神采奕奕，俱乐部会员带来的歌舞、模特表演等节目充满活力。

图为谢芳、张目演唱《我心中的玫瑰》《九九艳阳天》。王慧娟、樱子摄

如何巧防秋冬干燥 养生驻颜？

王红蕊

抗衰老，古人称为“驻颜”。传统医学认为：女人以血为本，而血的来源，生化于脾，藏受于肝，施泄于肾，并与冲脉、任脉等相关经络有关。脏腑失调、经脉失养，则颜无所驻。颜面保健的主要目的是使面色红润，洁白细腻，无明显皱纹和雀斑等。中医养生所讨论的驻颜，主要的侧重点是在抗衰老上，使青春容颜永驻。

中国古代很早就有对衰老的记述，但真正系统地从理论上论述衰老的，则是第一部医学巨著《黄帝内经》。《黄帝内经》把决定人体从生长、壮盛、繁育后代直到衰老的根本物质称为天癸，意思是上天赋予人体的生命物质。天癸以肾精或肾气的形式存在于人体。男人以八为节律，女人以七为节律，天癸由盛转衰，人也渐渐衰老。通俗地说，肾精充沛的人衰老得慢，肾精和人体的津液是分不开的。秋风带来秋季宜人的景色，在享受眼前美景的同时也别忽视了养生驻颜。

秋季气候稍凉，空气中普遍缺乏水气，干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上，因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升，在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸

道的润滑和皮肤的水分充足。而在秋天女人明显感觉到手脚皮肤的干燥，头发也不像夏天那般顺滑。由于全身津液被燥气消耗，造成内部五脏都处于燥热状态，使人容易疲劳、情绪低落，也变得懒散。怎么来养阴防燥呢？元代医家忽思慧在《饮膳正要》中说：秋气燥，宜食麻润其燥。中医的五行理论认为：肺属金，其色尚白，所以白色食品有益于肺经。在日常生活中可以有意多吃一些白色食品，如白木耳、百合、白莲、白果、猪肺、海蜇、荸荠等。除了白色还应多吃芝麻、蜂蜜、青菜、甘蔗、糯米之类的柔润食物，配以少量椒、葱、韭菜、蒜等辛散食物，防燥摄阴，滋肾润肺。至于老人，还可以多吃一些米粥来益胃生津。早睡能养阴，早起呼吸新鲜空气，以利舒肺，能使机体津液充足、精力充沛。早睡早起可降低血栓形成的机率，进而预防心血管疾病。

随着秋冬阳气的逆减，建议从以下几个方面养阴。首先，饮食上以滋阴润燥的食物及水果为主，如食用秋梨膏滋阴润肺，鸭子肉粥养阴生津等；其次，户外活动应适时调整，以免活动量过大，伤津耗气，损伤阴液；再者，阴虚体质的人，也可用一些滋阴之药，如麦冬、玄参、生地、太子参等，也可用一些成药，如六味地黄丸、当归补血丸、大补阴丸等。

秋冬时节应注意眼干涩与气血，注重整体的、综合的调养，从根本上防衰驻颜。（作者北京朝阳中医院副主任医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

责编：喻京英 邮箱：hwbjksh@163.com

健康互联网

坐90分钟

膝关节血液循环降50%

长工

根据领英早前发布的职场压力报告数据显示，有超过44%的职场人认为，自己在职场中承受的压力很大，有5.8%的职场人认为，自己压力达到极限。此外，42.7%的职场人每周平均工作50小时以上，除CEO级别以外，职级越高，平均工作时间就越长，工作压力也就随之增大。工作时间过长，睡眠时间不足等原因导致很多职场人士处于健康风险之中，其中包括隐秘的职场杀手——静脉血栓塞的伤害。北京医院血管外科教授李拥军提醒，每坐90多分钟，膝关节血液循环就会降低50%。

李拥军说，静脉血栓塞症包括深静脉血栓形成和肺栓塞，前者是在腿部的深静脉内形成血栓，后者是血栓随血流到达肺部阻塞血管。其中，深静脉血栓发病隐匿，国内公众对其认知非常低，其最严重的后果是发生肺栓塞。一旦发生，往往非常凶险，严重者可导致死亡。如果长时间处于不动状态，比如驾车或乘飞机进行长途旅行，甚至是在办公桌前久坐，尤其是弯着膝关节，建议花一点时间站起来，伸展腿部，并且在附近走动一下，这对健康的血液循环是非常重要的。血栓是全球前三位的致死性心血管疾病——心肌梗塞、脑卒中和静脉血栓塞症的共同发病机制，每静坐一个小时，患深静脉血栓形成的风险会增加10%。

李拥军提醒，了解包括久坐不动、血液高凝状态和外伤等在内的多项静脉血栓危险因素后，白领们每坐90分钟就应该起身活动，降低潜在的静脉血栓风险。

拜耳大中华区人力资源总监杨丽萍女士说：“很多职场人士工作繁忙，长期久坐，休闲时间也容易被日渐兴起的移动互联网络占据，不知不觉间让自己处于健康风险当中；而且由于多数职场人士处于青壮年，健康意识不强，对疾病风险不关注、认识不足，是疾病科普的盲区。针对职场这一群体，要特别提醒他们关注自身健康，预防静脉血栓塞症性疾病。”

医疗前沿

抗血管生成药物治疗共识发布

李会芳

首部专门针对肺癌抗血管生成治疗的专家共识——《晚期非小细胞肺癌抗血管生成药物治疗中国呼吸领域专家共识（2016年版）》（简称《共识》）近日发布。《共识》旨在推动我国抗血管生成治疗药物合理使用，进一步提高我国肺癌规范化诊疗水平。

该《共识》由中华医学会呼吸病学分会肺癌学组、中国肺癌防治联盟共同组织国内肺癌专家撰写，明确了以贝伐珠单抗为代表的抗血管生成药物可以显著提高晚期肺癌疗效。《共识》编写组组长、复旦大学教授、博士生导师、复旦大学呼吸病研究所所长白春学介绍：“不同于化疗和小分子靶向药物作用于肿瘤细胞本身，抗血管生成治疗作用于肿瘤微环境，可使现有肿瘤血管退化，同时抑制肿瘤新生血管生成，通过联合化疗或小分子靶向药物，从而发挥更好的抗肿瘤作用。目前，抗肿瘤血管生成治疗的理念和药物被引入晚期非小细胞肺癌的治疗之中，国际上已将其作为晚期非小细胞肺癌的标准治疗选择。但目前国内专门针对抗血管生成药物使用的指南或专家共识尚属空白。”

白春学强调，《共识》将使中国肺癌防治工作者在临床工作中，针对抗血管生成治疗药物的使用更加有据可依和有章可循，专家组也会根据新的临床研究进展对《共识》进行及时更新。

保健园

五步调整不良情绪

李军 孙惟阳

当前上班族生活、工作压力大，亚健康、失眠、易怒、暴饮暴食、注意力和记忆力下降等问题非常普遍。在近日启动的“中国健康知识传播激励计划（乐享健康生活）”项目上，情绪管理专家、国际教练联合会专业教练吴涛表示，长期不良情绪状态将产生很多健康隐患，如心血管疾病、胃肠道疾病甚至癌症等。如果不能及时进行有效的情绪管理，会对家庭生活、工作和社交产生巨大影响。

吴涛建议，公众应该首先学习认识和分析自己的情绪状态，并掌握一些实用技巧，以便有效管理情绪。当自己能够对情绪掌控自如时，可以将压力等看似负面的情绪化解，变成积极的动力。吴涛根据情绪管理最新研究成果，对如何有效管理情绪进行了详细讲解，同时给出了情绪调整的五步方法：

- 1、认识情绪：清楚地判断自己的情绪状态；
- 2、管理情绪（反应）：压力等情绪来临时，可以通过深呼吸、喝一杯水、做一件能让自己高兴的事情等活动转移注意力，缓解情绪，让自己平静下来；
- 3、厘清问题，找到问题的根源；
- 4、找到问题的解决方案；
- 5、问题解决后，及时庆祝，鼓励自己，并在内心强化“情绪问题可以解决”这一理念。

中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强表示，运动使人体产生多巴胺等化学物质，让人产生愉悦感和幸福感；而多样化的膳食同样对健康和良好的情绪状态有促进作用。“乐享健康生活”是适应新的社会发展形势的全新理念，旨在通过倡导情绪管理和健康的生活方式，引导公众实现身心健康，享受快乐、幸福的健康生活。

“乐享健康生活”活动还建议大家：每天给自己留5分钟发呆时间；每天运动1小时、掌握1项运动技巧和加入1个运动社群；按照新版《中国居民膳食指南》建议，每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物，做到膳食多样化。这一理念强调公众应当关注“身”和“心”两方面的健康，从而营造快乐、健康、积极向上的生活方式。