

止痛药应该怎么吃

杨轶琳

屏山县中医医院药剂科 四川宜宾 645350

〔中图分类号〕R95 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2022) 05-063-01

疼痛,是被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。很多疾病都是以疼痛为最初的表现方式,腰痛、颈痛、头痛、关节肌肉痛……

《中国人对 20 种常见病痛的体验和描述的调查》中 503 份有效问卷,其中男性 213 人,女性 290 平均年龄 38.7 岁。问卷显示,分娩痛在疼痛程度一列排首位,高达 8.4 分,比骨折痛(7.1 分)还要高,属于重度疼痛。头痛发生的概率最高:87.7%,属于轻中度疼痛。除了疼痛程度分级,参与者还用语言描述了不同程度的疼痛,像胀痛、刺痛、绞痛、钻心痛、烧灼痛。在这些疼痛到来的时候“喝点热水”是无济于事的。各种各样的疼痛往往伴随着人的一生,止痛药成了人们期望缓解疼痛的救命稻草。可是,止痛药是把“双刃剑”,合理使用的确可起到减轻疼痛的作用;反之,则会对人体健康造成严重损害,甚至危及生命。常见的止痛药物的种类有五种:

(1) 非甾体抗炎药物。主要用于缓解轻度或中度的非癌性疼痛,如痛经、头痛或关节炎等,临床上最常见到的药物有对乙酰氨基酚、阿司匹林等;(2) 阿片类药物。该药物具有较好的镇痛效果,但是如果过量服用,容易成瘾,因此该药物仅仅适用于术后治疗疼痛或晚期癌症疼痛病人,镇痛效果较好。(3) 抗癫痫药物。主要用于治疗三叉神经痛等神经病理性疼痛,临床上常见的这类药物有卡马西平、苯妥英钠等;(4) 抗抑郁药物。主要治疗因神经心理导致的疼痛,如紧张、焦虑、抑郁等不良情绪,临床上常见的药物主要有帕罗西汀、氟西汀等;

(5) 催眠镇静药物,这类药物主要能够尽快缓解病人的疼痛,促进病人睡眠,主要以苯二氮卓类药物为主,临床上常见的药物有硝西泮、地西泮等,但是这类药物如果经过反复应用后,病人会出现药物依赖,且耐药性强,因此这类药物要切忌滥用;

(6) 神经阻滞药物,这类药物主要的原理是通过麻醉药物阻滞疼痛神经纤维的传到,从而起到镇痛的作用。

疼痛不仅会影响人们的生活质量和正常工作,有些人还会因为长期疼痛得不到良好的治疗而出现焦虑、抑郁的不良心理情绪,这又会反过来加重身体的疼痛。许多病人都是不能及时治疗,而转化成为复杂的疼痛,甚至成为难治性的疼痛疾病,因此一定要及时止痛。但是如何使用止痛药,也是有一定的“讲究”的,既要考虑自身情况,又要根据药物的特性进行选择,并且在服药期间要严格遵医嘱,尽量避免出

现误服或漏服药的情况。

网上有一个案例:一位晚期癌痛的中年患者,因为最近 3 个多月经常肌肉注射杜冷丁(哌替啶)成瘾而痛苦不堪。究其原因就是没有遵循世界卫生组织于 1986 年颁发的三阶梯止痛原则。其实癌痛患者止痛还有遵循一下原则:止痛药物一定要按时给药而不能按需给。应按照固定间隔时间给药,如每 8 小时给药一次,控释片应该每 12 小时给药一次,不是出现疼痛再给药,这样可保证疼痛的有效控制。还要尽量口服给药。不方便者可选择经直肠肛门或经皮肤用药。第四,要个体化用药。每个人对药物的敏感度个体间差异很大,应从小剂量开始,逐步增至患者感到有效控制疼痛为最佳剂量。

在人们日常生活中最常服用的就是非甾体抗炎止痛药,以阿司匹林为代表,如布洛芬、消炎痛、扑热息痛、塞来昔布等。非甾体类抗炎止痛药使用广泛、疗效确切,用于一般常见的疼痛,不具有成瘾性。目前非甾体抗炎止痛药是全球使用最多的药物种类之一。随着使用的增多,这类药物的安全问题也越来越受到关注。相应的引起的不良反应,大多是这一类止痛药造成的。因此医生建议不宜乱用止痛药,应该尽量在专业医生的监督下服用,并且还要注意以下几点:

1. 不要随意自行服用止痛药。有疼痛不适症状时,不要自己到药店买药服用,要到医院进行专科(如疼痛科)就诊检查,这样可以避免掩盖真正的病症而耽误治疗。同时医生可以根据具体病因进行对症治疗而选择相应的止痛药。

2. 适当联合用药。对于有消化性溃疡或有胃出血病史,又必须使用止痛药的患者,可联合使用胃黏膜保护剂和饭后服用以减小对胃肠道的损害。如果经过医生评估胃出血风险较大可以经直肠肛门应用的栓剂或经皮肤应用的膏药(软膏)。禁忌同时使用两种或两种以上的同类止痛药。

3. 掌握药物的禁忌症。有消化道溃疡或出血者,肝肾功能不全者,严重高血压和充血性心力衰竭者,血细胞减少者,妊娠和哺乳期妇女。

4. 用药期间不宜饮酒或浓茶,否则会影响药物的吸收和代谢。不宜与抗凝药(如华法林)合用,否则可能增加出血风险。

因此,坚持合理服用止痛药的用药原则,尽量避免减少和避免使用误区,发挥止痛药的最佳止痛药效,从而使止痛药更好的服务于人民的身心健康。

(上接第 62 页)

持锻炼,从而通过运动强化身体素质。在此期间,建议患者以轻柔的有氧体育运动为主,避免参加剧烈运动。

总的来看,脑出血对患者健康的影响相对较大。从护理工作的角度来看,在患者预后康复期间良好的康复护理工作

有助于帮助患者更好地实现脑出血问题的充分改善,对于患者健康的恢复至关重要。基于此,建议广大脑出血患者积极做好对于相关知识的学习并有效配合医护人员开展康复护理干预,继而为自身健康的恢复提供助力。