世界镇痛日

关注神经病理性疼痛

推动科学镇痛理念深入人心

本报记者 朱晓娟 通讯员 崔冰心 黄敏

10月19日是世界镇痛日，今年的活动主题为“关注神经病理性疼痛”。围绕这一主题，河南省人民医院、郑州市第九人民医院开展义诊咨询、健康科普等系列活动，引导群众走出“疼痛忍一忍就过去了”的认知误区，推动科学镇痛理念深入人心。

义诊惠民 把镇痛服务送到群众身边

10月20日，河南省人民医院疼痛科组织开展义诊活动，通过免费咨询、疼痛评估、健康宣教等形式，为到场群众答疑解惑，将专业的镇痛诊疗服务送到群众身边。

活动当天，河南省人民医院疼痛科主任医师夏令杰、主任医师陶熔等专家耐心倾听每一位就诊者的诉求，详细询问病史、查看检查资料，一对一提供免费诊疗咨询与用药指导。专家重点讲解了带状疱疹后神经痛、三叉神经痛、糖尿病相关神经痛等神经病理性疼痛的识别、规范治疗与日常管理要点，帮助群众走出“疼痛忍一忍就过去了”“止痛药吃了会上瘾”等认知误区。

本次义诊覆盖的诊疗范围广泛，包括颈椎病、腰椎间盘突出、关节炎、肩周炎等骨与软组织疼痛，偏头痛、颈源性头痛等各类头痛，以及癌性疼痛、血管性与内脏痛、痛风等风湿类疾病相关疼痛。针对药物控制效果不佳的顽固性癌痛患者，专家还结合多学科协作模式，提供个体化镇痛方案建议。

除现场咨询外，医护团队还同步开展疼痛科普宣教。针对顽固性呃逆、面肌痉挛等非疼痛性疾病，专家用通俗易懂的语言作了科普介绍，让群众了解到疼痛科不仅能“治痛”，还能解决多种功能性疾患。

面向公众，夏令杰提醒：疼痛无需忍耐，镇痛本身就是治疗。如果出现持续、反复超过3个月的疼痛信号，请到正规医院疼痛科进行一次系统评估。早发现、早干预，远比忍到症状难以控制时再补救要高效得多。同时他也向同行呼吁，疼痛学科的发展不能止步于三级医院诊室，要把规范化的评估工具、适宜技术和随访体系带到基层，让“均衡普惠”在疼痛管理领域真正落地。

聚焦顽疾 带状疱疹后神经痛需早识别早干预

在各类慢性疼痛中，带状疱疹后神经痛尤其磨人，是不少中老年患者的长期困扰。郑州市第九人民医院疼痛科门诊常有中老年患者来诉苦：身上明明没有明显伤口，却一阵阵出现火烧、针扎、触电般的痛感，就连衣服蹭到皮肤都疼得难以忍受。不少人只当是普通皮肤问题，觉得忍一忍就过去了，殊不知这很可能是带状疱疹后神经痛，拖延不治很可能发展为神经病理性疼痛。该院疼痛科副主任医师万小冠深耕各类急慢性疼痛临床诊疗多年，就带状疱疹后神经痛的相关知识做了详细介绍。

带状疱疹由水痘-带状疱疹病毒引起。人在幼年感染水痘痊愈后，病毒并不会被彻底清除，而是会悄悄潜伏在人体神经节内。当机体免疫力下降时，潜伏的病毒会被重新激活，进而损伤神经，诱发带状疱疹。

带状疱疹的疼痛表现多样，可呈刀割样、针刺样、电击样、烧灼样，患处皮肤会变得格外敏感，轻微触碰就会诱发剧痛。患者如果能准确说明疼痛位置、性质和程度，可帮助医生快速判断病情。很多人误以为水疱结痂就等于痊愈，其实皮肤损伤恢复较快，但受损神经的修复十分缓慢。若未及时干预，疱疹消退后疼痛仍会持续，进而发展为带状疱疹后神经痛，不少患者会被疼痛折磨数月甚至数年，食不下咽、睡不安稳，正常生活受到严重影响。

日常该如何预防？万小冠给出了3条建议：保持规律作息，少熬夜、避免过度劳累，维持稳定的自身免疫力；控制好高血压、糖尿病等慢性基础病，保持身体状态平稳；符合接种条件的人群，可前往预防接种门诊咨询带状疱疹疫苗接种相关事宜，降低发病风险。

特色施治 协同推动疼痛规范化诊疗

针对各类急慢性疼痛，河南省人民医院、郑州市第九人民医院均立足自身专科优势，为患者提供个体化诊疗方案。河南省人民医院疼痛科依托多学科协作模式，开展神经阻滞、微创介入等规范化镇痛技术，在复杂神经病理性疼痛诊疗领域积累了丰富经验。郑州市第九人民医院作为三级老年专科医院，疼痛科依托老年疼痛诊疗领域的优势，针对带状疱疹、带状疱疹后神经痛这类神经病理性疼痛，开展个体化综合诊疗。

疼痛，不是一道“忍”字诀

本报记者 刘 旸 张 琦 通讯员 王晓凡

10月19日，深秋的阳光透过门诊大厅的玻璃幕墙，在地面投下细碎光斑。河南省肿瘤医院门诊大厅内，一块印有“关注神经病理性疼痛”字样的展板前，围站着几名面带倦色的患者家属。台上，中国抗癌协会癌痛整合治疗专委会主任委员、该院疼痛康复与姑息医学科主任谢广伦，向在场人群抛出了一个问题。

“肺癌术后的切口痛，算不算癌痛？”台下有人摇头，有人迟疑着举起手。“算。”谢广伦揭晓答案，声音不大，却像一枚石子投入湖面，在现场人群心底漾开涟漪，“癌痛不只来自肿瘤本身。手术刀留下的切口、放疗射线划过的轨迹、化疗药物流经的血管所诱发的周围神经损伤，同样会在患者身体里点燃疼痛的火种，同样需要被看见、被正视、被规范管理。”

那场义诊现场的“有奖竞猜”，被他引申到疼痛管理的核心层面：“老百姓心里根深蒂固的‘忍’字观念，靠一次科普没法彻底扭转。真正要打通的关键环节，是让‘疼痛评估’不再只是疼痛科的专属台账，而成为全院每个病区、每份入院记录里的默认常规动作。”

《指南》背后的河南故事

2025年发布的《中国成人癌痛诊疗指南（2025版）》（以下简称《指南》），这份分量厚重的文件，是谢广伦及其团队在癌痛诊疗领域取得的又一次重要突破。

“科室的名字，本身就是一部微缩发展史。”谢广伦回忆，2013年疼痛科初建时，多数医院的癌痛管理还停留在“实在痛得受不了了，才请疼痛科来会诊”的阶段。十几年过去，科室正式更名为疼痛康复与姑息医学科，名称的延展背后，是临床实践摸索出的3条核心经验：晚期患者极少“只受疼痛困扰”，胸腹腔积液、梗阻性黄疸、营养不良、放化疗后周围神经病变往往像藤蔓般交织缠身；仅靠口服药物，对约两成难治性病例已经触达疗效天花板；而“先止痛还是先抗肿瘤”的争论，每天都在病房里被焦虑的家属反复提起。

《指南》将这一共识凝练成掷地有声的表述：止痛亦是抗癌。为此，他带领科室团队建立了“三支柱”癌痛管理模式。第一支柱是症状打包处理，癌痛治疗与安宁疗护并轨运行。“哪个合并症没处理到位，哪怕往上加阿片类药物也是白搭。”谢广伦说这话时语气平淡，却点破了长期被忽视的临床真相：疼痛从来不是孤立存在的，它和患者的营养状态、心理状态、社会支持交织成一张密实的网。第二支柱是全国率先规范搭建的微创技术矩阵。腹腔神经丛毁损、鞘内药物输注系统植入、腰交感神经射频调控、经皮椎体成形等技术，不再是“三线兜底”的备选方案，而是与药物治疗并列的多模式镇痛手段。谢广伦团队公布的数据格外有说服力：神经毁损有效率达80%以上，鞘内镇痛有效率达95%以上，腰交感射频用于化疗相关周围神经病变的总有效率约80%，六到七成原本需要搀扶的患者重新恢复了独立行走能力。当药物治疗走到尽头，微创不是放弃，而是换一条路继续往前走。第三支柱是“止痛+控瘤”模式。“我们是国内较早系统开展腹腔神经丛毁损联合瘤体内注射技术的单位之一。”谢广伦解释，胰腺癌上腹痛患者接受联合干预后，疼痛评分下降的同时，腹膜后转移灶也出现坏死缩小的迹象，止痛不是退出抗肿瘤战场，而是帮患者把体能状态修复好，为后续的免疫或化疗留出治疗窗口。

把“软倡导”形成“硬制度”

“2015年，《河南省肿瘤医院关于加强住院患者癌痛综合管理工作的通知》正式出台，明确要求重视癌痛管理工作，以提升肿瘤患者诊疗效果、改善患者生活质量、延长患者生存时间。”谢广伦向记者细数了这项管理制度的重要意义。

按照河南省肿瘤医院的要求，患者入院8小时内，主管医护人员必须主动问询疼痛情况，将疼痛评分记入疼痛护理评估单与入院体格检查记录。24小时内，主管医师需采用专用量表完成全面疼痛评估。评估并非仅让患者打出0分到10分的疼痛分值，而是要量化过去24小时内，疼痛对睡眠的干扰、对行走的限制、对食欲的影响、对人际交往的阻碍。据谢广伦介绍，截至目前，该院所有入院患者的疼痛首诊评估率≥90%、全面评估率≥80%。

记者注意到，按照河南省肿瘤医院的管理要求，该院医务部每月会在《医务简报》上通报各病区癌痛综合管理工作的执行数据。

“如果疼痛只被记录成一个干巴巴的数字，那它就仅仅是个数字而已。只有当它被转化为对患者生活质量造成实际影响的具体呈现，医生才能真正看得见、管得住。”谢广伦说，“改善肿瘤患者生活质量、延长肿瘤患者生存时间，这并非一个鼓励性的目标，而是必须坚守的底线。”

啃下疼痛管理中的“硬骨头”

“今年把‘关注神经病理性疼痛’选为主题，绝非巧合。”谢广伦说，临床上约两成癌痛患者的疼痛属于混合性或单纯神经病理性疼痛，常表现为电击样痛、烧灼样痛、皮肤触痛，仿佛被无形的电流反复击穿。常规治疗手段对这类疼痛几乎无效，其中化疗相关周围神经病变，在接受铂类、紫杉类药物治疗的患者中发生率高达30%~60%，且有1/3的患者在停药半年后症状仍顽固不消。

《指南》为此明确了规范路径：将加巴喷丁、普瑞巴林、度洛西汀列为癌症相关神经病理性疼痛的一线辅助用药，其中度洛西汀为首选药物。义诊现场，河南省肿瘤医院护士王曼曼正带着患者家属反复练习“说痛四要素”——哪里痛、怎么痛、什么时候开始的、什么情况能缓解痛感，目的就是把“像被电击”这类主观感受式的主诉，转化为可供医生精准开具辅助用药的临床信号。

疼痛不是癌症的必然注脚。当“无痛”从一个美好愿景，落地为一份正式文件、一条临床医嘱、一项质控指标、一种全院共识，那些被疼痛困住的生命，才有可能重新看见希望的光。

漯河医专二附院 普及骨骼健康知识

本报讯（记者王明杰 通讯员卢 闯 刘 旭）每年10月20日是世界骨质疏松日，2026年我国活动主题为“骨肌同管，共促健康”。10月19日，漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）在门诊一楼大厅举办2026年世界骨质疏松日大型义诊活动，围绕活动主题开展科普宣传，旨在提升大众对骨质疏松与肌少症的认知，普及骨骼健康知识，倡导疾病早筛早治、强健骨骼的健康理念，切实推进骨质疏松症的预防工作。

此次义诊活动汇聚了脊柱外科、内分泌老年医学科、肾病风湿免疫科、智能微创骨科、疼痛科等医疗专家，耐心接待每一位前来咨询的群众，通过细致问诊评估健康状况，围绕骨质疏松防治、骨骼肌肉健康管理等群众关心的问题答疑解惑，普及科学补钙、合理运动、骨病早筛等健康知识，纠正大众对骨质疏松的认知误区。

义诊现场同步设置了多项筛查服务，为到场群众测量血压、血糖，开展营养筛查与骨密度检测，帮助大家及时掌握自身骨骼及基础健康状况。针对筛查中发现存在骨质疏松风险或相关疾病的群众，专家现场提供个性化诊疗建议与后续就诊指导。

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病，属于全身性代谢性骨病，以骨量低下、骨组织微结构损坏为主要特征，会导致骨脆性增加，骨折风险显著升高。该病发病初期通常没有明显症状，极易被患者忽视，因此也被称为“寂静的疾病”“沉默的杀手”。

骨质疏松患者跌倒后极易发生骨折，是老年患者致残、致死的主要原因之一。患者发生髋部骨折后一年内，20%会死于各类并发症，约50%会落下残疾，生活质量显著下降。

随着生活方式的改变，骨质疏松症正逐渐威胁年轻人的骨骼健康。它并非老年人的“专利”，任何年龄段的人群都有可能患病。相关调查显示，60岁以上人群中，17%存在椎体骨折却从未就医。不少市民对骨质疏松症认知不足，导致该病就诊率、骨密度检测率、规范治疗率普遍偏低。绝大多数患者都是等到发生骨折，或是病情严重影响生活质量、出现活动受限时才前来就诊。

事实上，骨质疏松症并非人体衰老的必然结果，而是一种可防可治的疾病，骨骼健康防护应当贯穿生命全周期。专家建议公众养成健康生活方式，坚持均衡饮食、保证充足日照，必要时可辅以药物治疗。只要做到早期预防、尽早发现、及时干预，不仅能够改善骨量状况，还能大幅降低骨折发生率及由此引发的致残、致死风险。



↑10月20日，在商丘市立医院（商丘市骨科医院），医务人员为群众讲解骨质疏松症防治知识。当天，该院骨科专家团队在门诊楼开展义诊活动。活动现场，专家们耐心接待前来问诊的市民，认真聆听咨询、细致查体、指导康复训练，详细讲解骨质疏松症防治知识、普及科学补钙常识，并为大家提出科学合理的诊疗建议。

赵忠民 王 森 屈红梅/摄

焦作高新区 筑牢校园公共卫生安全防线

本报讯 近日，焦作高新区卫生健康服务中心组织卫生监督执法人员，对“双随机、一公开”抽中的学校开展校园卫生监督检查及现场检测工作，进一步规范辖区校园卫生常态化管理，压实学校公共卫生主体责任，排查整治校园卫生安全隐患，筑牢校园公共卫生安全防线。

本次专项抽检采取“现场核查+资料查阅”的方式开展，确保监管全覆盖、无盲区；重点围绕校园传染病防控、生活饮用水安全、校园环境卫生等关键领域开展专项排查。针对教室采光照明、课桌椅配置等健康指标，执法人员借助专业设备开展现场检测，全面排查校园卫生安全隐患，精准掌握各校卫生管理实际情况。

检查过程中，执法人员坚持“执法监管+指导服务”并举，推行柔性精准执法。针对检查发现的制度落实不严、卫生管理不规范、风险防控不到位等问题，当场向学校反馈隐患、分析成因，下达卫生监督意见书，明确整改标准、措施及时限，严格实行闭环管理，督促学校立行立改、隐患清零。

此外，执法人员结合工作实际，现场开展校园卫生健康知识宣讲与业务指导，普及校园传染病预防、环境消杀、学生健康防护等相关知识，切实提升学校管理人员的卫生管理与风险防控能力，助力校园卫生管理标准化、规范化建设。

下一步，焦作高新区卫生健康服务中心将持续强化部门协同联动，常态化开展校园卫生督查“回头看”，压实学校卫生安全主体责任，织密校园卫生安全防护网，为青少年健康成长保驾护航。

（侯林峰 李亚芬）

河南大学第一附属医院 开展全国科普月系列活动

本报讯（记者张治平 通讯员刘一争）2026年9月是第2个全国科普月，主题为“科技改变生活，创新赢得未来”。全国科普月期间，河南大学第一附属医院统筹策划开展多场主题科普公益活动，推动优质医疗科普资源下沉基层、走进社区、走进校园，针对不同人群提供精准健康服务，持续助力提升公众健康素养。

全国科普月活动启动会上，该院执行院长、党委副书记赵辉指出，随着群众健康需求日益多元，健康科普不再是医学知识的单向传输，更是搭建医患信任纽带、提升公众健康素养、推动疾病预防关口前移的重要载体。全院教职工生要以本次科普月活动为契机，进一步整合科普资源、创新科普形式，把更多实用易懂、贴近生活的医学科普服务送到群众身边。

该院组织泌尿外科、消化病医院、心血管内科等专家团队，先后走进康平社区、苹果园街道，开展健康宣讲与疾病筛查活动。针对群众常见、高发的健康问题，专家团队围绕高血压安全用药、泌尿系统疾病防治、慢性病规范化管理等核心内容，用通俗易懂的语言讲解专业知识，耐心解答居民日常健康疑问，引导群众纠正不良生活习惯，确保大家听得懂、学得会、用得上。

结合校园公共卫生服务与疾病防控工作实际，该院组织专家走进河南大学、开封高中、河南大学附属小学，开展专题科普讲座。讲座围绕青少年脑发育与节律健康、医药研发科学原理探秘等内容展开，同步设置应急救护实操体验环节，帮助师生掌握基础健康防护与应急施救技能，养成科学健康的学习生活习惯，进一步筑牢校园公共健康安全屏障。

为进一步提升青年医务工作者的科普创作与新媒体传播能力，该院举办青年医务工作者科普能力提升专题讲座，推动科普工作朝着更规范、更专业、更高效的方向发展。

本次活动由河南大学第一附属医院科学技术协会主办，以“首席科普专家讲科普，健康素养共提升”为主题，邀请多名专家，联合多学科医务人员共同参与科普创作与科学传播工作，充分发挥示范引领作用。下一步，该院将持续完善常态化、长效化科普工作机制，构建立体传播矩阵，推动线上线下双向发力，为提升全民健康素养、推进健康中国建设贡献力量。



↑10月13日，在息县一家幼儿园，医务人员为小朋友检查口腔。10月13日~14日，息县妇幼保健院依托“五小”专项行动，深入辖区两所幼儿园开展幼儿专项健康筛查体检服务，筑牢少年儿童健康成长屏障。

王明杰 曹 翔 朱 柳/摄