



健康生活 从疼痛管理开始

临夏融媒记者 张姝

头痛、肩颈痛、手腕痛、眼睛痛、腰痛、神经痛……这些日常疼痛，大多数人都经历过。疼痛是人体最直接的“警报器”，它提醒我们的身体可能出现了问题。然而，许多人对疼痛的认知仍停留在“忍一忍就过去”或“吃点止痛药应付”的阶段，长期忽视疼痛管理可能导致慢性疾病、生活质量下降，甚至引发心理问题。近日，记者就如何科学认识疼痛，并通过有效的管理守护健康等问题，专访了临夏七医院康复疼痛科主任、副主任医师靖全宁。

疼痛的本质——了解你的“疼”从何而来？

了解疼痛的类型，有助于选择科学的康复方法，而不是单纯依赖止痛药或忍耐。常见的疼痛类型有——

1. 急性疼痛：通常由组织损伤、炎症或手术创伤引起。例如，扭伤、骨折和术后疼痛等。这类疼痛往往较为短暂，随着损伤的修复，疼痛会逐渐减轻。

2. 慢性疼痛：指持续超过3个月的疼痛。例如，腰椎间盘突出导致的

腰痛、膝关节骨关节炎引起的膝痛、神经病理性疼痛等。这类疼痛可能涉及神经系统的敏感化，甚至在组织修复后仍然存在，严重影响患者的生活质量。

3. 神经病理性疼痛：当神经系统本身受损时，会导致神经病理性疼痛。例如，带状疱疹后神经痛、糖尿病神经痛等。这种疼痛可能表现为烧灼感、针刺感、麻木感等，常规止痛药效果不佳。

疼痛康复的核心原则——科学缓解疼痛，而非一味止痛

疼痛康复的目标不仅仅是缓解疼痛，还包括恢复功能，防止慢性疼痛的形成。因此，疼痛康复的核心原则包括——

1. 减少炎症，促进组织修复：针对炎症性疼痛（如肌肉拉伤、关节炎等），可通过冷敷、消炎镇痛药物、物理治疗等方式减轻炎症反应，促进组织修复。

2. 调节神经敏感性：对于神经病理性疼痛或慢性疼痛，调节中枢和外周神经系统的敏感性非常重要。例如，通过经皮神经电刺激（TENS）、针灸、神经调节技术等方法，可以降低神经系统的过度兴奋，缓解疼痛。

3. 运动康复，重建功能：许多慢

疼痛康复的方法——科学有效的疼痛管理策略

疼痛康复的方法多种多样，针对不同类型的疼痛，可采用个性化的康复方案。

1. 物理治疗。物理治疗是疼痛康复的重要手段。常见的方法包括热敷与冷敷：冷敷适用于急性损伤，可减少炎症和肿胀；热敷适用于慢性疼痛，有助于放松肌肉、促进血液循环。

2. 针灸治疗。针灸治疗是疼痛治疗的重要手段。常见的方法包括低频电流刺激神经，缓解疼痛，适用于神经痛、肌肉劳损等情况。超声波治疗：用于深层组织损伤的治疗，可促进血液循环、加速组织修复。

2. 运动康复。核心肌群训练：针对腰背痛患者，加强腹肌、背肌训练，提高脊柱稳定性。牵伸训练：适用于肌筋膜疼痛，如肩颈僵硬、腰部肌肉紧张等情况。关节功能训练：针对关节炎患者，通过关节活动度训练和力量训练，提高关节灵活性，减少疼痛。

3. 针灸与手法治疗。针灸：通过刺激特定穴位，调节神经系统，缓解疼痛，尤其适用于颈椎病、腰椎间盘突出症、关节炎等慢性疼痛。推拿：改善局部肌肉紧张，促进血液循环，对肌筋膜疼痛、运动损伤有良好效果。

4. 心理调节，减少疼痛敏感度：长期疼痛可能会导致焦虑、抑郁，甚至加重疼痛感。通过放松训练、认知行为治疗等心理干预手段，可以帮助患者降低对疼痛的敏感度，改善情绪，提高生活质量。

5. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

6. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

疼痛不是生活的“必然”，可以通过科学方法加以管理的健康问题。

无论是急性疼痛还是慢性疼痛，都应采取科学的康复手段，而不是一味忍耐或过度依赖止痛药。通过物理治疗、运动康复、心理调节等方法，可以有效缓解疼痛，提高生活质量。

7. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

8. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

9. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

10. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

11. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

12. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

13. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

14. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

15. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

16. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

17. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

18. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

19. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

20. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

21. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

22. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

23. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

24. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

25. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

26. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

27. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

28. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

29. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

30. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

31. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

32. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

33. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

34. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

35. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

36. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

37. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

38. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

39. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

40. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

41. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

42. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

43. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

44. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

45. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

46. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

47. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

48. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

49. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

50. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

51. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

52. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

53. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

54. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

55. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

56. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

57. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

58. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

59. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

60. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

61. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

62. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

63. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

64. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

65. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

66. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

67. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

68. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

69. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

70. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

71. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

72. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

73. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

74. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

75. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

76. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

77. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

78. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

79. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练：如冥想、深呼吸训练等，有助于降低疼痛敏感度。

80. 心理干预。认知行为疗法（CBT）：通过调整患者对疼痛的认知提高应对疼痛的能力。放松训练