

止痛有方, 不“痛”凡响

文 / 山东第一医科大学第二附属医院 李长秀

关键词: 疼痛评估; 止痛药分类; 药物不良反应; 安全用药

疼痛是机体发出的重要警示信号。无论是深夜加班时突发的头痛、生理期难以忍受的痛经, 还是运动后出现的关节酸痛, 面对这些突如其来的不适, 止痛药往往是许多人的首选应对方案。然而, 盲目用药可能掩盖潜在的严重疾病, 错误的用药方式甚至可能损害器官功能。下面, 本文将带您走出误区, 掌握安全使用止痛药的关键要点。

一、疼痛如何评估

正确评估疼痛程度是安全用药的第一步。目前, 数字分级评分法(NRS)是临床最常用的评估工具: 0分代表完全无痛感; 1~3分为轻度疼痛, 痛感虽不剧烈, 但可能已对患者情绪产生影响(如轻微烦躁、不安), 只是还没严重到影响日常活动与睡眠; 4~6分为中度疼痛, 疼痛感明显, 开始干扰睡眠; 7~10分为重度疼痛, 表现为剧痛难忍, 可能导致无法进行正常活动, 甚至严重影响基本休息, 对身心健康及生活各方面造成显著

损害。准确的疼痛评分能为医生制定个体化镇痛方案提供关键依据。

二、止痛药也有“段位”

根据作用机制与药效强度, 止痛药主要分为三个等级。

第一级为非甾体抗炎药, 常见药物有布洛芬、对乙酰氨基酚(非处方药)和双氯芬酸钠(处方药)等。适用于轻至中度疼痛, 如原发性头痛、牙痛、痛经、肌肉关节痛等。对于存在消化道出血、活动性溃疡或穿孔的患者, 不推荐使用此类药物。

第二级为弱阿片类药物, 常见药物有曲马多、氨酚曲马多(复方制剂)、可待因(单方制剂)和氨酚双氢可待因等。其镇痛强度高于普通非甾体抗炎药, 适用于中度疼痛及术后疼痛。

第三级为强阿片类药物, 常见药物包括吗啡、羟考酮、芬太尼等。适用于严重的顽固性疼痛或晚期癌痛。

强阿片类药物属于国家严格管理的麻醉药品和精神药品范畴,必须由具备相应资质的医生亲自诊查、书写规范病历并开具专用红色处方(麻醉处方)方可取药。

此外,还有一类止痛药为解痉药,代表药物有东莨菪碱、山莨菪碱等。它们主要用于内脏平滑肌痉挛引起的绞痛,如胆绞痛、肾绞痛。

三、用药须知:不良反应与应对方法

非甾体抗炎药的不良反应主要是导致胃肠道刺激和黏膜损伤(如溃疡、出血),因此通常建议在餐后服用,服药期间应避免饮酒。存在胃病风险者,可优先选用塞来昔布等对胃肠道刺激相对较小的药物。

阿片类药物可能会减缓肠道蠕动,容易导致粪便中水分被过度吸收而变硬,从而引起便秘;大剂量使用时,还可能导致呼吸抑制。因此,在服用阿片类药物期间,建议每天饮水1.5~2升,多食用蔬菜、粗粮,并适当运动。若发生便秘,可在医生指导下使用乳果糖等缓泻剂进行治疗。服用阿片类药物需严格遵照医嘱,掌握不同剂型(如缓释片、贴剂)的正确使用方法,严禁自行加量、自行调整给药频次或擅自分割药剂,以降低呼吸抑制的发生风险。

四、科学认识与应对用药风险

非甾体抗炎药的生理依赖性风险极低,但长期使用可能产生“感觉离不开药物”之类的依赖心理。若有此类情况,建议及时前往心理医学科就诊,接受专业评估与干预(如心理脱敏治疗)。

对于晚期恶性肿瘤患者而言,使用阿片类药物控制慢性疼痛的获益远大于其潜在的成瘾风险,故在专业评估与严格监管下可合理使用。此外,根据世界卫生组织(WHO)的阶梯治疗原则,应遵循以下用药策略:轻中度疼痛首选非阿片类药物(如非甾体抗炎药);若疼痛无法控制,再逐步升级至弱阿片类乃至强阿片类药物。镇痛药需按时服用以保持稳定的镇痛效果,不要等到疼痛难忍时才用药,也不要因疼痛减轻而擅自停药。阿片类药物无标准剂量,需从小剂量开始,并根据疼痛缓解程度和不良反应进行个体化调整。遵循上述原则,可有效降低药物滥用和成瘾的风险。

五、止痛药并非“剂量越大效果越好”

部分患者发现,以往有效的止痛药剂量如今效果减弱,即使加大剂量也收效甚微。这通常与“天花板效应”有关。非甾体抗炎药普遍存在此效应,即当剂量达到特定阈值后,继续增加剂量不仅不能增强止痛效果,反而会显著增加毒副作用的发生风险。

强阿片类药物虽然通常不存在严格的天花板效应,在一定安全范围内,增加剂量可增强镇痛效果,但需严密监控不良反应。

六、科学镇痛五大“黄金法则”

1.明确诊断是用药的前提

止痛药物治标不治本。若出现持续或反复疼痛,必须就医明确病因,进行对因治疗,杜绝自我诊断与盲目用药。

2.严格遵医嘱用药

药物种类、剂量、给药时间、频率等均需严格遵医嘱,切勿自行调整或改变给药方式。

3.避免药物随意联用

不同种类的止痛药(尤其是含相同成分的复方制剂)叠加使用,易导致药物过量,从而增加不良反应的发生风险。

4.密切关注用药反应

用药后观察疼痛是否缓解。若疼痛未减轻甚至加重,或出现不良反应,应及时复诊。

5.特殊人群用药需谨慎

老年人肝肾功能可能减退,药物代谢、排泄速度减慢,需减量使用并加强监测。孕妇、哺乳期妇女及儿童必须在医生指导下用药。

家医与

本文编辑:王佳昕

温馨提示

科学镇痛的关键在于:精准评估疼痛,明确疾病诊断,遵循阶梯用药原则,避免药物禁忌证,有效管理潜在不良反应。只有遵循医嘱,方能安全缓解疼痛,守护健康。

