

扬长避短： 科学合理使用外用止痛药

文 / 奇正（北京）传统藏医药外治研究院有限公司 沈志秀

疼痛是机体在面对伤害或疾病时发出的预警信号，也是日常生活中绝大多数人都曾经历过的痛苦感觉，众多疾病在发生、发作过程中都会伴随疼痛。止痛药是一类用于缓解或消除疼痛的药物，可以分为口服镇痛药和外用止痛药。大部分人对于口服镇痛药的服用方法及其不良反应会关注较多，也会遵照说明书或医嘱使用。然而，很多人对于外用止痛药的使用却比较随意，因而导致疗效不满意，有的甚至发生了严重的不良反应。

外用止痛药通过皮肤局部涂抹、贴敷或喷洒等方式使用而发挥止痛作用，具有独特的优势，同时也存在着不足之处。只有掌握其优势与不足，扬长避短，科学合理地使用，才能明显提升治疗效果，同时规避对身体可能带来的伤害。

一、对照病情选用不同成分外用止痛药

我们常接触到的外用止痛药可以分为四大类型，它们在止痛方面分别具有不同的优势。如果能够根据不同疾病特点和治疗的需求进行选择，将会大大提高治疗的效果。

第一类是外用非甾体抗炎药（NSAIDs）。这类药

物使用频率最高，同时品种也最多。例如双氯芬酸钠乳膏、氟比洛芬贴膏、洛索洛芬钠贴膏/贴片、吲哚美辛贴片、布洛芬凝胶、酮洛芬贴片等。这类药物通过抑制环氧化酶的活性，减少致痛前列腺素的生成，从而达到减轻炎症和疼痛的效果。在炎症发作局部红肿热痛显著时，单独或配合其他药物应用，效果比较突出。

第二类是阿片类外用止痛药。这类药物通过作用于外周或中枢神经系统的阿片受体来缓解疼痛，如芬太尼透皮贴剂、丁丙诺啡透皮贴剂等。它们主要用于非阿片类药物不能控制的慢性疼痛及癌性疼痛等情况。

第三类是局部麻醉药。这类药物直接作用于神经末梢，阻断其对疼痛信号的传导，如利多卡因凝胶贴膏，它主要和口服药物一起用于缓解带状疱疹遗留的神经病理性疼痛。

第四类是中药外用止痛药。中药外用药一般由多种药材组成，通过活血化瘀、缓解肌肉紧张、促进损伤部位或神经的修复等多种途径起到镇痛的作用，如消痛贴膏、云南白药气雾剂、骨通贴膏等。国内外多项研究成果显示，中药外用药对于急慢性骨骼肌肉系统疼痛，以及由于神经损伤造成的肌肉紧张痉挛等有较好的改善作用。



二、结合需求选用不同剂型外用止痛药

外用抗炎止痛药包括贴膏、凝胶贴膏、乳膏、软膏、湿敷剂、气雾剂、栓剂等多种剂型。

传统的橡胶贴膏使用时可直接贴到患处，黏着力比较好，同时还可保护伤口。不过，由于橡胶贴膏膏层薄，载药量有限，一般持效的时间比较短。

凝胶贴膏是将具有治疗作用的药物与亲水性基础物质混合之后涂在背衬材料上制作而成。因此，它的载药量更大，涂抹时具有更好的贴身性和亲肤性。但是，这种贴膏容易脱落，更适合在活动不频繁的部位或时间进行贴敷。

气雾剂通常通过喷射的方式作用于局部疼痛部位，尤其在扭挫伤急性期使用更加方便。然而，由于它是通过喷雾阀门释药，有时候无法精确做到控制按压的时间、次数或喷射的用量。

外用镇痛栓剂通常经肛门给药，从直肠黏膜吸收来镇痛，起效快。但使用受环境影响，便利性较差。

膏剂多为半固体或固体形态，可挤出后涂抹到患

处吸收。膏剂的涂抹可依据疼痛范围大小或疼痛部位的特点灵活调整。

相对来看，湿敷剂型是一种特殊的外敷剂型。它是将原料药进行加工后，加入促渗成分，贴敷到皮肤后产生全身性或局部作用。湿敷剂型不仅载药量大，而且润湿剂能够促进药物快速复水溶出，渗透快，局部血药浓度高，药效更强。对颈、肩、腰背痛、骨关节炎及癌症患者的骨骼肌肉系统疼痛都有比较肯定的疗效。

三、根据疼痛程度选用药物

外用止痛药物使用后可在局部能够达到较高的药物浓度，通过抗炎或麻醉可以减轻局部的炎症和疼痛感。它能够在很大程度上降低口服镇痛药所引起的胃肠道不适等全身反应。例如，目前最常用的非甾体抗炎药物在口服剂型之外都有很多外用剂型上市。

当前，国内外许多疾病的专业用药指南都把外用止痛药作为轻至中度疼痛患者首选的治疗用药。因此，对于病情初发且疼痛程度不高的患者，可以单独使用



外用止痛药物进行治疗。如果止痛效果不理想,可在医生的指导下换用口服镇痛药物治疗。

除此之外,对于一些慢性疼痛的患者,还可以使用中成药进行治疗,或者外用中成药与口服镇痛药物联合使用,以达到理想的镇痛效果。

四、谨慎使用外用止痛药

通过对部分患者的调查显示,他们对外用药物的安全性没有过多的担忧,所以在使用的时候也会比较随意。比如,在药物贴敷时间、每天使用的次数、使用剂量等方面,他们往往会根据自己的经验和喜好安排,对医生嘱托和风险提示总觉得无足轻重。

虽然外用药只是局部用药,但部分药物成分仍可通过皮肤渗透吸收进入血液循环,带来全身效应。例如,某些外用NSAIDs在高剂量或长时间使用的情况下,可能导致肾脏、肝脏等脏器的负担增加,甚至引起心血管事件。对于有哮喘史的患者,有些在贴敷数小时后可诱发哮喘,出现呼吸异常、呼吸困难等严重不良反应。

此外,所有外用药物在使用后都有可能出现瘙痒、发红、皮疹、斑疹、水疱、色素沉着等轻重不等的局部皮肤刺激症状。如果症状不严重,可以暂时停药观

察,大部分人会好转。如果症状持续加重,一定要及时就医治疗,以免延误病情。有皮肤过敏史、糖尿病等皮肤高反应状态的人,尤其应该加以注意。

五、科学使用外用止痛药

外用药物通过皮肤渗透发挥药效,相对于口服药物在使用方法上具有更独特的要求。例如,膏剂类药物需要在合适的部位均匀涂抹;有些则需要在涂抹的同时加以一定时间的按摩以促进吸收,才能更好地发挥作用;有些甚至需要配合红外线照射以加强吸收的效率。

有一些贴剂的黏附性弱,贴在关节等经常活动的部位容易脱落,导致贴敷时间缩短而影响疗效。还有部分中药外用贴剂具有特殊的气味,在公共场合活动时使用不方便。对于以上情况,可以采取晚间睡觉前贴敷,白天活动时揭除的方式来使用。

另外,绝大多数外用止痛药都不能在破损皮肤上使用,以免使皮肤损伤加重或产生其他不良反应。

总之,应根据医生的建议,结合自身疾病的特点、药物的特点选择和使用外用止痛药,才能最大限度地发挥药物疗效,避免对身体造成不必要的伤害。

药物与人