

这个症状超半数癌症患者都会有！癌痛只能忍吗？

作为每个人一生中体验最早、最多的主观内在感觉——“疼痛”，是我们经常遇见的问题。但由于长期以来人们对疼痛的认识比较片面，认为疼痛只是疾病的症状，只要疾病治好，疼痛就会消失，所以还有众多患者正在忍受着疼痛的折磨。

尤其是癌症患者，随着肿瘤的生长、压迫、侵犯、阻塞器官，可能伴随着癌痛的产生，癌痛是肿瘤患者最痛苦且最明显的体征之一，癌痛在肿瘤中的发病率并不低，但绝大多数患者并未规范化止痛治疗。

根据世界卫生组织三阶梯止痛原则结合临床止痛治疗经验，70-90%的癌性疼痛可以得到有效控制。

世界卫生组织将每年的10月11日定为“世界镇痛日”，我国将世界镇痛日所在的一周定为“中国镇痛周”。关于癌痛，我们去了解一下。

什么是癌性疼痛？

国际疼痛研究协会(IASP)将慢性癌性疼痛定义为由原发性癌症本身或转移、或治疗引起的慢性疼痛。

肿瘤本身引起的疼痛，约占88%。肿瘤侵犯、压迫血管、神经、内脏、骨骼，如肿瘤侵犯胸膜引起胸痛，转移至腰椎引起腰痛，转移至脑引起头痛，如鼻咽癌侵犯压迫颈部神经引起颈部及肩部疼痛，如胃癌腹腔淋巴结转移压迫腹腔神经引起腹痛等等；

肿瘤治疗相关的疼痛，占11%。如外科手术术后出现局部脏器粘连、神经损伤、瘢痕等导致的疼痛，化疗药物及靶向药物治疗出现的口腔炎、手足溃疡、手指末端神经病变导致的疼痛。

肿瘤相关的疼痛。即肿瘤导致的相关并发症引起的疼痛，如大肠癌堵塞肠道引起恶性肠梗阻可引起疼痛，肿瘤骨转移导致病理性骨折引起的疼痛。

哪些癌症易发生癌性疼痛？

疼痛是癌症常见的并发症之一，接近60%肿瘤患者合并有持续性或经常发作癌痛，其中30%为严重的剧烈疼痛，70%肿瘤患者未得到规范化治疗。往往中晚期的癌症患者表现会比较明显，包括躯体性的因素、心理性的因素以及精神性的因素等。其中躯体性因素引起的疼痛比较多。另外肿瘤本身可以通过不同的途径，出现其他部位的转移，包括骨转移，可以导致转移部位的骨质破坏，以及血钙增高等，这种情况下可以导致转移部位骨骼的酸痛。

对于易发生骨转移及远处转移的恶性肿瘤，均易发生癌性疼痛，包括常见的胰腺癌、肝癌、肺癌、乳腺癌、前列腺癌、多发性骨髓瘤、软组织肿瘤等。

癌痛到底有多痛？

通常情况下，癌性疼痛大多数呈刀割样、针刺样、牵拉样、撕裂样、触电样的疼痛或者绞痛。在患病期间病人可能会表现为全身性的疼痛症状。根据疼痛的严重程度，疼痛分为4级：

无痛(0分)

轻度(1-3分)

中度(4-6分)

重度(7-10分)

其中轻度疼痛为疼痛能忍受，不影响睡眠及工作，中度疼痛为疼痛不能忍受，影响睡眠及工作，需要使用止痛药物治疗，重度疼痛为严重影响睡眠，可伴有大汗、烦躁不安，需立即进行止痛治疗。

癌痛如何治疗？

疼痛的治疗应根据疼痛的病因和特征、患者的临床状况以及患者的中心治疗目标个体化。癌性疼痛药物治疗的“三阶梯疗法”：

(1)第一阶梯非阿片类镇痛药。用于轻度癌性疼痛患者，主要药物有阿司匹林、对乙酰氨基酚等，可酌情应用辅助药物。

(2)第二阶梯弱阿片类镇痛药。用于中度或重度癌性疼痛，当第一阶梯和第二阶梯药物疗效差时使用，主要药物为吗啡，也可酌情应用辅助药物。疼痛管理的目标强调结果要达到“5A”：

(3)第三阶梯强阿片类镇痛药。用于治疗中度或重度癌性疼痛，当第一阶梯和第二阶梯药物疗效差时使用，主要药物为吗啡，也可酌情应用辅助药物。疼痛管理的目标强调结果要达到“5A”：

① Analgesia (优化镇痛)；

② Activities (优化日常生活活动)；

③ Adverse effects (尽可能使药物不良反应降到最低)；

④ Aberrant drug taking (避免异常给药)；

⑤ Affect (疼痛和情绪之间的关系)。

对于急性、重度疼痛或疼痛危象，考虑住院治疗或住院安宁疗护。通过定期给予止痛药或使用长效镇痛药来治疗持续性癌

痛，如出现爆发性疼痛，给予补充剂量的短效镇痛药。在止痛治疗过程中，动态评估，以确保镇痛治疗提供最大获益并将副作用降至最低。

癌痛患者服用止痛药的相关问题

问：止痛药会对身体造成巨大伤害吗？

任何药物都可能出现不良反应，即大家理解的“对身体造成伤害”，但我们需要权衡药物使用利弊和合理性。止痛药物可能出现的不利反应，如非阿片类镇痛药非甾体类药物，包括胃肠道反应、肝损伤、肾损伤、心血管事件等；再如阿片类药物，包括弱阿片类和强阿片类可能出现消化道反应、神经症状以及其成瘾性等问题。但大部分不良反应是可控的，急性且严重的不良反应相对少见，并且在医生监测下合理运用药物，即使出现较重的不良反应也可以通过对症处理得到缓解。对于癌症患者，尤其是中晚期癌症患者，疼痛是其症状之一，患者可能不仅需要忍受肿瘤导致的机体功能减弱或者丧失，还会遭受癌痛对精神、心理的影响，而止痛药物的运用可以改善癌症患者的生活质量。因此，片面的认为止痛药物会对身体造成巨大伤害是不正确的。

问：服用止痛药越多，止痛效果越好吗？

非阿片类止痛药和弱阿片类药物存在“天花板”效应，即药物剂量达到一定程度后，再增加剂量其镇痛效果并不能得到相应的增加，但不良反应发生率却明显增加，因此并非服用越多效果越好。而强阿片类药物没有“天花板效应”，虽然药品说明书中规定，吗啡片每日极量为100mg，吗啡注射液日极量为60mg，但国家药品监督管理局规定：对癌症病人镇痛使用吗啡由医师根据病情需要和耐受情况决定剂量，可不受药典中关于吗啡极量的限制。不过，需要注意的是，强阿片类药物药效虽然强，但没有“天花板效应”，不良反应发生率却会随剂量增加而增加，因此，患者需要在医生的指导下进行合理安全用药。

问：长期服用吗啡等止痛药会上瘾吗？

对于癌症患者，服用吗啡的目的是止痛，而上瘾是因为机体产生了欣快感，达到出现欣快感的吗啡剂量是非常大的；目前大部分长期服用的吗啡类药物为缓释剂型，该类制剂在胃肠道中缓慢释放进入血液，因此血液中药物浓度相对低且稳定，通常不会达到成瘾所需要的浓度。据调查显示，癌症患者规范使用吗啡类药物致成瘾的概率仅



0.03%，非常罕见，因此对于需要使用吗啡的患者，应避免因为担心“上瘾”而拒绝使用吗啡，在医生的指导下规范用药，吗啡不易成瘾，也相对安全。

问：不痛不用，癌痛剧烈才服用止痛药吗？

癌症患者止痛药物的正确使用方法是“按时”而非“按需”，因为药物的服用时间是根据药物在患者体内代谢特点确定的，目的是达到癌痛患者在整个治疗期间始终保持疼痛得到很好控制的效果，避免出现按需服用所造成的服药前出现剧烈爆发痛的局面，最大程度减少患者痛苦。此外，不规律的服药导致血液中药物有效浓度达不到，可能会需要增加药物剂量来达到控制疼痛的效果，从而也增加了不良反应的风险。因此，患者需要在医生指导下按时服用止痛药，而不是癌痛剧烈才服用止痛药。

问：癌痛缓解或不痛了，可以停止服用止痛药吗？

癌症患者的止痛药物不能随意停用，需要根据患者的情况进行具体分析。对于仅使用非阿片类药物患者，在经过抗肿瘤治疗使癌痛的病因得到控制、疼痛消失的患者可以在医生的指导下停止服用止痛药。而对于服用阿片类药物患者，尤其是长期服用大剂量阿片类药物的患者，突然停药可能导致出现“戒断症状”，表现为流涕、多汗、头晕、头痛、肌肉关节痛、厌食、失眠、情绪异常等，因此这类患者即使是肿瘤得到控制、疼痛缓解时，也应逐步减量直至停药。

小提示

由于癌症相关的疼痛和相关症状的复杂性，评估每个患者对心理社会支持的需求是综合疼痛评估中的一个重要组成部分。告知患者和家属/照护者，对疼痛的情绪反应是正常的，并且将作为疼痛评估和治疗的一部分。对患者和家属/照护者提供情感支持，让他们认识到疼痛是一个可以解决的问题。

干燥上火，秋季吃它正当时，止咳润燥！



红柚，白柚哪个更好？

不管是红柚还是白柚，其果肉酸甜多汁，都是非常可口的水果，它们没有绝对的好坏之分。赵博介绍，它们不同点主要集中在营养成分及口感中。

红心柚子中含有一定的番茄红素和胡萝卜素，胡萝卜素有助于预防呼吸道系统疾病的发生，而番茄红素有抗氧化的作用，能够起到延缓衰老、辅助防癌的功效。

而白心柚子中的维生素C含量比红心柚子要高很多，而维生素C具有美白、增强免疫力、减压、抗癌等功效。

此外，红心柚子的糖分高，吃起来会更甜一点，口感上比白心柚子会好一点。

吃柚子，有这些好处！

《本草纲目》记载：柚子味甘酸、性寒，具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效。现代医药学研究发现，柚子含有其他水果无法比拟的丰富的营养物质，对我们健康有着巨大的好处。

1 健脾开胃、止咳化痰、解酒

柚子果肉味甘酸、性寒、无毒，有健脾、止咳、解酒的功效。

秋冬季节天气干燥，这个时候适当吃点柚子，有效缓解干燥天气引起的口干舌燥、心火燥热等症状。

对于风热感冒引起的咳嗽、咳痰等症状，缓解效果甚佳。

饮酒之人，进食适量柚子可解酒醒酒。

2

祛斑养颜

柚子中含有丰富的维生素C，能抑制色素合成，淡化色素沉着，减少面部色斑。

另外，柚子还含有维生素P，能增强皮肤毛细血管功能，帮助受损肌肤组织快速恢复，防止皮肤毛孔变粗大，让肌肤平滑更水润。

3

利于减肥

研究发现，柚子含有一种化合物能够快速脂肪进行燃烧，从而成为一种天然的减肥水果。

相较于其他水果，柚子汁水丰富，并且含有丰富的膳食纤维和维生素C，很容易产生饱腹感。

此外，柚子热量低，而且含有丰富的果酸，能够刺激胃肠黏膜，抑制多余营养物质的吸收，从而控制食欲。

4

降脂抗栓，保护心脏

研究发现，柚子中含有柚皮甙，它可以降低血液的黏稠度，减少血栓的形成。

其次，柚子中的维生素P能够加强毛细血管并适度保持血管通透性，而且还能改善血液中的胆固醇水平，具有预防动脉粥样硬化和高血压的效果。特别是深红色的柚子对于心脏健康效果更好，因为它含有的抗氧化剂更高。

5

防治糖尿病，预防中风

柚子之中带有一种独特的苦味，即柚皮素，柚皮素能够有效的提高人体对于胰岛素

的敏感性，而且柚子糖分很低，糖尿病人也可以吃。

此外，柚子中富含黄酮类物质，这种物质能够有效地降低人们患中风的可能性。

6

增强体质

柚子富含丰富的维生素C，常食能增强人体的免疫力，预防感冒。

其次，柚子能有效地帮助身体吸收钙质以及铁质，对于身体有好处。

另外柚子含有比较多的天然叶酸，这对于正在备孕的女士或孕妇非常好，不仅能预防贫血，对胎儿发育也有很好的促进作用。

7

改善便秘

柚子具有丰富的膳食纤维，含水量也充足，有效刺激肠道蠕动，促进消化，缓解胃胀、大便干结、排便费力等胃肠道不适症状。特别适用于积食、便秘等人群。

吃柚子，也有注意事项！

1.体质虚寒及脾虚泄泻者不宜多吃：柚子是寒性水果，此类人吃多了易腹泻，还会加重体内寒气，进而诱发身体的其他不适。

2.不宜空腹吃柚子：空腹食柚子可导致胃酸大量分泌，引起胃痛、胃胀等胃部不适症状。

3.经期女性尽量避免进食柚子：因为柚子偏寒，经期进食寒凉、辛辣类食物，容易导致痛经、月经量少、月经有血块，甚至子宫收缩等不适症状。

4.肾脏病患者应避免进食柚子：柚子含有丰富的钾磷磷，进食柚子存在肾脏无法有效排出上述离子而导致高血钾、高血磷和心律不齐的风险。

5.柚子最好不要跟海鲜一起吃：因柚子含有大量维生素C，海鲜含有大量砷，而高剂量的维生素C和五价砷经过化学反应会转

为有毒的三价砷，即砒霜。当三价砷达到一定剂量时可导致人体中毒死亡。

6.服用部分药物期间不要吃柚子：服用他汀类降脂药物、降压药(如硝苯地平)、抗焦虑或镇静药、抗过敏药(如息斯敏、特非那定)、避孕药、抗排异药物(如环孢素)期间，不要吃柚子。

柚子浑身都是宝，其他部位也有妙用！

与柚子的味酸甜性寒不同，柚子皮味辛苦甘但性温，有止咳、化痰、平喘以及化淤止痛等功效；柚子核有散寒理气的功效，与橘核相似，主治疝气；柚叶，含挥发油，具有消炎、镇痛、利湿等功效。

柚子也能做美食哦！

01

柚子煲鸡

【材料】柚子1个，童子鸡1只(1斤)。姜、盐适量。

【做法】柚子先去皮取肉，去衣、核。鸡洗净，去内脏及尾部。所有材料一起放进瓦煲内加入清水2500毫升(约10碗量)，加热至沸腾，转用文火煲2小时，放入精盐调味。

【功效】此膳具有温中益气补肺，下气消痰止咳之功效，适用于肺虚咳嗽及发作性哮喘等病症。

02

柚子茶

【材料】柚子肉、柚子皮、冰糖、蜂蜜。

【做法】把柚子皮清洗干净切成细丝用盐水泡，泡60分钟；把柚子肉撕成小块；将泡好的柚子皮洗干净，过滤掉水分；将柚子皮、冰糖、柚子肉放入汤锅中，加一杯水进行熬制，熬半个小时后，可依据个人口味加入适量蜂蜜；搅拌均匀后放入无水无油的密封瓶里，存放几天就可以吃享用了。

【功效】此茶具有理气消痰止咳、润肠通便之功效，适用于肺虚咳嗽、便秘等病症。