

慢性疼痛不只是症状，更是一种疾病

◎ 彭州市中医医院 黄 铭

慢性疼痛曾被视为疾病的附属症状，但现代医学已明确：疼痛持续或反复超过三个月，本身即构成独立疾病。它不仅损害身体功能，还会改变神经系统和大脑对疼痛的处理方式，引发睡眠、情绪及社会功能问题。忽视慢性疼痛易致病情迁延，正确认识其疾病属性是科学干预的关键。

慢性疼痛的本质被长期低估

急性疼痛是机体受损时的保护性信号，通常随组织修复而消失。而慢性疼痛在原始损伤消退后仍持续甚至加重，已不再具备警示作用。此时疼痛源于神经系统功能异常，疼痛信号被不断放大并形成恶性循环，因此被视为一种独立的疾病。

研究表明，长期疼痛可引起中枢神经系统可塑性改变，使神经元敏感性升高、抑制功能减弱，并形成疼痛记忆。即使没有新的损伤刺激，大脑仍可能持续产生疼痛感。这种神经机制使慢性疼痛能够独立存在，也解释了单纯止痛治疗效果有限的原因。

世界卫生组织已将慢性疼痛纳入《国际疾病分类》，明确其疾病属性。这一变化标志着医学界对慢性疼痛认识的重大转变。它不再只是某个器官问题的附属表现，而是需要系统评估、长期管理的健康问题。

慢性疼痛对身心健康的全面影响

慢性疼痛不仅侵袭我们的身体健康，还会导致焦虑、抑郁等情绪障碍，严重影响生活质量。

1. 身体功能的持续性损害

慢性疼痛会限制活动，导致肌肉萎缩、关节僵硬和体能下降。活动

减少又加重疼痛，形成恶性循环。长期存在还易并发骨质疏松、心血管疾病，使整体健康水平下降。

2. 情绪与心理问题高度相关

研究表明，慢性疼痛与抑郁、焦虑密切相关。持续疼痛削弱情绪调节能力，增强无助感；而负面情绪又会放大疼痛感知，形成身心相互影响的恶性循环，体现其身心疾病属性。

3. 社会功能与生活质量下降

慢性疼痛常导致工作效率降低，甚至丧失劳动能力，患者社交活动明显减少。长期请假、失业或经济压力，会进一步加重心理负担。许多患者因此陷入“疼痛—孤立—痛苦加重”的状态。

慢性疼痛需要疾病化管理思维

许多患者习惯在疼痛时服用止痛药，但这往往只能短暂缓解症状，并不能改变疼痛机制。长期不规范用药还可能带来胃肠道、肝肾功能损害等风险。慢性疼痛的治疗目标，不应只是“止住疼”，而是重建正常的疼痛调控系统。

1. 多学科联合是治疗核心

现代慢性疼痛管理强调多学科协作，包括疼痛科、康复科、心理科等共同参与。治疗方案通常涵盖药物治疗、物理治疗、心理干预

和生活方式调整。通过综合手段干预疼痛通路，才能真正降低疼痛强度，提高患者功能水平。

2. 个体化评估尤为重要

不同患者的疼痛机制、心理状态和社会背景差异明显，因此慢性疼痛治疗必须强调个体化。通过系统评估疼痛性质、持续时间及伴随因素，制订针对性的管理方案，才能避免“一刀切”治疗带来的低效甚至反效果。

正确认知是走出疼痛的第一步

慢性疼痛不只是身体发出的不适信号，而是一种复杂、独立、需要长期管理的疾病。只有打破“忍一忍就过去”的传统观念，才能避免疼痛对身心和生活造成持续伤害。

1. 及早重视，避免疼痛慢性化

很多慢性疼痛源于早期忽视或处理不当的急性疼痛。若疼痛持续超过预期恢复时间，应及时就医评估。早期干预可有效阻断疼痛慢性化过程，降低神经系统不可逆改变的风险。

2. 患者参与是治疗成功的关键

慢性疼痛管理是一个长期的过程，患者的主动参与至关重要。理解疼痛机制、配合康复训练、调整生活方式，都是治疗的重要组成部分。将患者从“被动忍痛者”转变为“主动管理者”，是现代疼痛医学的重要理念。

3. 社会支持不可或缺

家庭理解、职场支持和社会保障，对慢性疼痛患者的康复具有重要意义。减少污名化，承认慢性疼痛的疾病属性，有助于患者获得更好的医疗资源和心理支持，从而改善整体预后。☺