

疼痛就该忍着吗？止痛药你可真正了解？

“是药三分毒”“止痛药会上瘾”“忍一忍就过去了”，在很多人眼中，止痛药似乎是“不得已才吃”的药物，是“成瘾”“副作用大”的代名词，一些人对止痛药的警惕程度甚至可以用“谈药色变”来形容。这些根深蒂固的观念，让很多人默默忍受痛苦，甚至因此错过最佳治疗时机。

但我们真的了解止痛药吗？疼痛，就真的只能“忍一忍”吗？



止痛药的“原罪”从哪来？

在全球范围内，中国的止痛药使用率远低于欧美发达国家。以临幊上阿片类止痛药的使用量为例，2019年中国大陆的消费量为8.99吗啡毫克当量(MME)/1000/天，而同期美国为737.51 MME/1000/天，加拿大为987.60 MME/1000/天，德国更高达879.04 MME/1000/天，是中国大陆的数十倍甚至近百倍。尽管近年来中国大陆的消费量以年均8.49%的速度显著增长，但对比其他国家仍有差距。

这并不意味着中国人不需要止痛药，而是“该用药时却不敢用”。

很多人从小就被长辈教导“别轻易吃药”“忍一忍就过去了”。这在一定程度上让大众对药物保持警觉，但也容易走向另一个极端——把所有药物都视作“有害”，认为只要用药就会上瘾。

一项北京市多中心癌痛状况调查显示，对“人们很容易对止痛药上瘾”持不同程度赞同的患者高达81.26%。患者在疼痛难以忍受时才迫不得已要求使用止痛药物与成瘾的顾虑有很大关系，甚至1.27%的患者疼痛难以忍受也拒绝使用镇痛药物，延缓用药比例为56.63%。

事实上，成瘾与否不仅与药物种类有关，更与用药方式、剂量、患者精神状态密切相关。医学上对“成瘾”有严格定义：即强烈渴望、控制力下降、持续使用、对生活造成负面影响等。即便是阿片类止痛药，只要按医嘱、短期、适量使用，通常不会造成成瘾。

除了担心成瘾，对“疼痛”这一概念在认知上的不同也是中国人拒绝使用止痛药的重要原因。世界卫生组织(WHO)明确指出，当疼痛持续三个月或更长时间，就会被归为慢性疼痛；而在2018年的国际疾病分类ICD-11，慢性疼痛则被证实定义为一种疾病。但在中国语境中，疼痛常被理解为“身体发出的信号”，一种“生理不适”。因此，许多人认为疼痛只是“扛一扛就好”，不是“病”，也就不值得吃药。

我们到底该如何科学地看待止痛药？它们真的都“有毒”或“容易上瘾”吗？

只有寒冷天气才会失温？

失温并非只有在极寒环境才会发生。人在温度并不算低的环境里，如果长时间浸泡在水中、衣物潮湿、风力较大，或者身体虚弱、能量消耗过多，也可能快速出现失温。

据@科学辟谣

家政清洗



王琼妇联家政

二十年诚信经营 口碑铸就品牌

保姆、月嫂、做饭工、育婴师、催乳师

临夏路83号(派出所楼上)1015室 8460554 微信号13909401872

专业地面瓷砖防滑 18109481568

挂失：秦新建遗失甘肃省物产集团兰州物流配送有限公司开具的购房收据一张，地址七里河区中参时光里，房号：1-316室，收据号码：0485642，金额：392277元，现声明作废！

甘肃鹏垚土木建筑工程有限公司(统一社会信用代码91620825MA7JH97A08)营业执照副本遗失，法定代表人：孟国鹏，声明作废。

提示：省、市级行政审批和政务服务事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

只有老年人才会得带状疱疹吗？

虽然中老年人是带状疱疹的高危人群，但年轻人也绝不可掉以轻心，儿童、青少年及青壮年均有发病风险。一旦感染，短期内易患急性神经炎，表现为病变区域和周围的疼痛，且病毒有传染性，可能使未感染过水痘的人发病。

据@科学辟谣

庄浪县锦鹏人力资源服务有限公司统一社会信用代码：91620825MA7JH97A08的营业执照图片正副本遗失，法定代表人：蒋凤，声明作废。

兰州晨报分类信息
刊登热线：

4662740 8150592

遗失公告



挂失甘肃光达置业有限责任公司开具给刘艳生和顺雅居2-1908#购房款收据1张，票号0172620，金额90000元，声明作废。