

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。以临床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，延迟用药比例为 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是一种疾病。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？

止痛药的分类与使用

止痛药不是“一个种类”，而是一个大的药物家族，依据其机制和作用强度，分为阿片类、非甾体类抗炎药、对乙酰氨基酚、抗惊厥药、抗抑郁药、糖皮质激素等。

A

阿片类止痛药：成瘾风险存在，但有明确用途

代表药物：吗啡 (Morphine)、美沙酮 (Methadone)、羟考酮 (Oxycodone)、芬太尼 (Fentanyl) 等。

适用场景：癌痛、术后剧痛、严重创伤等。

常见副作用：便秘、恶心、嗜睡等。

是否有成瘾性：有成瘾风险，但严格按照医生开具的治疗剂量使用可极大程度地降低风险。

阿片类止痛药通过与中枢神经系统中的阿片受体结合 (如 μ 受体)，阻断疼痛信号的传递，从而降低对疼痛的感知和情绪反应。它们不仅能减轻身体上的疼痛，还能缓解因疼痛带来的焦虑和不适感，因此在中重度疼痛管理中效果显著。

但是否成瘾，关键取决于是否严格按照医生开具的“治疗剂量”使用。切勿服用超过医生开具的应服用剂量，也不要擅自服用别人的阿片类止痛药。

B

非甾体抗炎药 (NSAIDs)：最常见的“消炎镇痛”，不具成瘾性

代表药物：布洛芬 (Ibuprofen)、吲哚美辛 (Indomethacin)、双氯芬酸 (Diclofenac)、塞来昔布 (Celecoxib) 等。

适用场景：各种轻中度疼痛和慢性疼痛，如关节炎、肌肉疼痛、痛经等，或感冒发烧引起的头痛。

常见副作用：腹胀、恶心、胃痛和胃灼热；腹泻或便秘。

是否有成瘾性：没有。

非甾体抗炎药 (NSAIDs) 通过抑制环氧化酶 (COX-1 和 COX-2) 的活性，阻断前列腺素的合成，从而达到抗炎、镇痛和退热的作用。前列腺素是人体在炎症或损伤时释放的物质，会引起疼痛和发热，抑制它们就能减轻这些不适症状。

适症状。

长期大剂量服用可能引起胃溃疡、肾功能损伤等。因此需要避免“自己随便吃一大把”。

C

对乙酰氨基酚 (Paracetamol)：温和但需警惕肝毒性

代表药物：扑热息痛片、泰诺林、必理通等。

适用场景：头痛、发热、轻度肌肉酸痛。

是否有成瘾性：没有。

作用机制尚不完全明确，但有研究认为对乙酰氨基酚主要在中枢神经系统中抑制环氧化酶 (COX) 活性，减少前列腺素的合成，从而起到镇痛和退热作用。与非甾体抗炎药不同，它几乎没有抗炎作用，也不损伤胃肠黏膜，因此适用于胃肠敏感或不能耐受非甾体抗炎药的患者。

但对乙酰氨基酚的“安全”也有前提：过量服用可致肝损伤。众多指南对其用量均有严格限制，建议每日最大剂量不超过 3 克。

D

抗惊厥药：适用于神经性疼痛，作用温和但需坚持服用

代表药物：加巴喷丁 (Gabapentin)、普瑞巴林 (Pregabalin) 等。

适用场景：神经病理性疼痛，如带状疱疹后神经痛、糖尿病神经痛、坐骨神经痛等。

常见副作用：头晕、嗜睡、体重增加、水肿等。

是否有成瘾性：没有。

抗惊厥药原本用于治疗癫痫，但研究发现它们也能稳定神经元膜，减弱异常神经信号的传导，从而缓解神经性疼痛。与传统止痛药不同，它们不直接阻断痛觉通路，而是通过调节神经兴奋性来起效。

需要注意的是，这类药物的镇痛作用通常起效较慢，需规律服药一段时间后才显现效果，不能因短期无效而随意停药。

E

抗抑郁药：缓解慢性疼痛的“隐形

助手”

代表药物：阿米替林 (Amitriptyline)、多塞平 (Doxepin)、文拉法辛 (Venlafaxine) 等。

适用场景：慢性神经性疼痛、纤维肌痛综合征、抑郁伴发疼痛等。

常见副作用：口干、嗜睡、头晕、胃肠不适等。

是否有成瘾性：没有。

抗抑郁药并非只用于治疗情绪问题，部分药物 (尤其是三环类和 SN-RIs) 能通过调节大脑中去甲肾上腺素和 5-羟色胺 (5-HT) 等神经递质的再摄取，增强脑内天然镇痛通路的活动，间接减轻慢性疼痛。研究显示，在某些慢性疼痛如纤维肌痛、顽固性背痛中，抗抑郁药能有效缓解疼痛。

F

糖皮质激素：控制炎症相关疼痛的“重型武器”

代表药物：泼尼松 (Prednisone)、地塞米松 (Dexamethasone) 等。

适用场景：自身免疫疾病引起的炎症性疼痛 (如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮)、急性神经压迫 (如肿瘤压迫神经) 等。

常见副作用：水钠潴留、骨质疏松、血糖升高、免疫抑制等。

是否有成瘾性：没有。

糖皮质激素具有强大的抗炎和免疫抑制作用，在某些急性剧痛或炎症失控时效果显著。例如，在肿瘤引起的神经压迫性疼痛中，激素可迅速减轻神经水肿、缓解压迫。

然而，这类药物副作用较多，需在医生指导下严格掌握使用剂量与疗程。

疼痛的确是身体发出的警报，但当疼痛持续、剧烈、影响生活，甚至妨碍治疗时，它就是“该被治疗的疾病”。不应妖魔化止痛药，也不应滥用止痛药，关键在于正确用药，遵医嘱，科学判断。

当你因为疼痛睡不着觉、坐立难安、食欲不振时，别再告诉自己“忍忍就过去了”。你需要的可不是“坚强”，而是一颗愿意倾听身体、尊重医学的心。

据科普中国微信公众号

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

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

家政清洗



王琼 妇联家政

二十二年诚信经营 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!

甘肃鹏达土木工程建设有限公司(统一社会信用代码91620825MA74NPRB93)营业执照副本遗失,法定代表人:孟国鹏,声明作废。

提示:省、市行政审批和政务服务事项规定(兰州晨报)为各类证件丢失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!

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