

“莫名”浑身疼，检查一切正常 小心患上了“心因性疼痛”

每个人都曾经历过程度不同的疼痛。2004年，世界疼痛大会将“疼痛”这一病症确认为继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“第五大生命体征”。门诊统计发现，2/3的门诊病人有疼痛的症状，然而这其中有一部分病人却经受着“莫名”的疼痛折磨——觉得自己哪都疼，却查不到疼痛的根源，这很有可能是“心因性疼痛”捣的鬼。

■朱世玲 记者 李皖婷



新书推荐

《征服珠穆朗玛峰》

出版社：安徽科学技术出版社
定价：15元

内容简介：打开这本书，你能发现珠穆朗玛峰上很多令人心惊肉跳的事实：寒冷能冻掉你的手和脚，爬山必须背氧气，暴风雪足够要你命……爬珠峰可不简单，你需要经验、装备、毅力和勇气，还得学会如何在冰川裂缝中逃生、雪崩里自救、暴风雪下生存。这本书将让你发现：戴墨镜并不是装酷，穿冰爪才能爬冰川，多喝水能够保性命……探险不光是勇者的行为，智慧和经验才能帮你战胜绝境，然后重返家园！



《探秘百慕大三角》

出版社：安徽科学技术出版社
定价：15元

内容简介：这场冒险之旅将带领你认识真实的百慕大，了解百慕大诸多神秘事件背后的原因。你还将迎接暴风雨的挑战，在一望无际的百慕大海域随波漂流。饥饿、水、生病、张着血盆大口的鲨鱼……种种困难接踵而至，你的求生意志还剩多少？你将如何解决渡过一次次危及生命的难关？书中不会告诉你“so easy”，但是会用轻松的文字告诉你，你所遇到的各种困难都有很多办法可以解决，因为我们编撰的不仅是一本描写海洋求生知识的百科全书，它还是一本幽默的、诙谐的、带有离奇色彩的冒险故事书。



缘来 有你

- M.7725男，合肥在编教师，34岁，1.77米，未育，硕士，品貌修养好，真诚谦和，车房俱全。诚觅一位32岁左右，1.62米以上，大专以上，职业相对稳定，温柔端庄气质佳的未婚未育（离异一女孩也可）的女士爱心永结。
 - M.7951男，合肥外资企业，28岁，1.73米，未婚，本科，英俊进取，收入丰厚，经济优越。诚觅28岁以下，1.60米以上，专科及以上，秀外慧中气质佳的未婚小姐牵手，永沐爱河。
 - F.8309女，合肥部属科研机构副研，留美博士，31岁，1.63米，未婚，秀外慧中，肤白气质佳，经济住房优越，独女，高知家庭。诚觅40岁以下，1.70米以上，硕士以上，在机关事业单位工作的未婚先生爱相随。
 - F.8293女，合肥事业单位，23岁，1.64米，未婚，本科，温柔肤白貌美，经济优。诚觅一位30岁以下，1.70米以上，专科及以上，品貌端庄，儒雅富爱心的未婚先生共建美好人生。
- 以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供，条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。咨询电话：0551-62839952（崇老师）

故事：大妈浑身疼 检查却一切正常

储召学是安徽省精神卫生中心精神科的一位医生。不久前的一个下午，她的心理诊室来了位大妈。

“医生，我头疼，肚子疼，腰也疼的很。”大妈坐下来就倒豆子似地说起了自己的病症。她的求助让储召学有些困惑，全身疼应该去综合医院疼痛科才对，为什么要来她这里看病呢？

在储召学的再三询问下，大妈慢腾腾地说出自己的痛苦：“我姓蔡，今年65岁了，半年前出现下身痒，去当地诊所看病，医生讲霉菌感染，开些口服药物让我回家治疗。三天后，我渐渐感到病情加重，小肚子及腰部开始疼痛，想到几个月前曾经在楼梯口摔了一跤，就想自己身上疼痛一定是哪里摔坏了，又去县医院做全面检查，可医生却告诉我一切正常。”

“我回家后就失眠了，感到莫名害怕，心情烦躁，疼痛越来越重，四肢也酸痛，头绷得紧紧的。整天呆在家中，全身无力，不想做事，怕听到人吵，更不想出门见人，每天觉得自己一点劲都没有，这样活着还有啥意思？”

蔡大妈说，邻居看到自己这样，便介绍她去看看心理医生。可她刚刚说完自己的病情，就开始担心自己的病症是不是还没有查清楚，是不是自己看病找错了地方，整个人都处在焦虑的状态中。

根据蔡大妈的叙述及医院检查结果，储召学初步诊断她患的是心因性疼痛。经过半小时的心理咨询、疏导后，蔡大妈脸上的疑云逐渐消散，顿时感到疼痛减轻了许多。

揭秘：情绪冲突或心理问题 与疼痛的发生有关

那么到底什么是心因性疼痛呢？“情绪冲突或心理、社会问题与疼痛的发生有关。为了摆脱疼痛，患者会花费大量的精力时间和金钱积极寻求帮助和治疗。”储召学介绍说，心因性疼痛多以超过3~6个月的慢性疼痛等躯体症状为主要表现，症状广泛多样且多变，主要为头痛、背痛、胃肠疼或眩晕等，严重时甚至可出现局部麻痹。

他们与普通疼痛病人的区别在于其自我感觉症状是全身性的，“疼痛”发作时常常感觉覆盖全身，而痛处也不固定，在讲述自己症状时则滔滔

不绝，细心询问会发现他们有失眠和焦虑的表现，还会有兴趣减退、性欲下降、焦虑等轻微抑郁症状，有晨重晚轻的特点。

一般来说，易被心因性疼痛缠上的人也有一些共同的特点：他们性格敏感，较为情绪化、内向甚至抑郁，他们常常会将将自己的症状无限夸大，甚至产生联想，如检查出心肌供血稍微有一些不足，便自认为是心绞痛，并将痛性夸大；还有一些人对道听途说的信息也很认真，一旦听到某人患了不治之症，就会联想到自身症状与他人相似，年龄相仿，或者吃了相同的食物等，可能会有相同的下场，紧张情绪长时间得不到缓解。

提醒：处理不好 “心痛”会真的转化为“身痛”

一位男病人7年内10次住院，但主诉的疼痛程度和客观查出的体征不相符合，对症治疗亦不见效。他妻子反映：病人每次住院都发生在工作不顺心的时候。医生最后认定，病人起初患的是心身症型疼痛，后来转为疑病性疼痛，与他对外境困难和工作不顺心的“逃避”有关。

而另一位女病患多次因不可忍受的胃痛住院治疗，且不断复发。医生经过调查发现，这位女工的疼痛与她的社会地位下降以及工资降低有关，她的疼痛属“抑郁性疼痛”。

心病还需心药医。储召学表示，心因性疼痛的治疗原则要以心理治疗为主，有严重心理障碍的，如出现焦虑、抑郁、疑病等症状时，需辅助药物治疗，建议去精神心理专科医院就诊。

此外，学龄期儿童也会出现与此类似的心因性疾病，呼吸、循环系统的症状最多见，表现为胸闷、过度换气、心悸。其次为神经系统症状，患者多主诉头晕、头痛，有的阵发性走路不稳、晕厥，还有的表现为发作性哭笑、惊恐、幻视、躁动，肢体无力、麻木、疼痛，手足痉挛，个别病人表现为多样化症状。从患病诱因看，有明确诱因的仅占1/3，包括家庭不和睦，父母离异，不适应学校生活，家长过分关注，家长神经质等。患儿大多具有内向性格，个别脾气暴躁。

有上述症状孩子的父母首先要带孩子去医院仔细检查，排除器质性疾病。其次，注意家庭暗示问题，不要过分关注，否则会重复已经消失的症状。同时，家长要纠正神经质倾向，自身要放松。愉悦的家庭氛围，有利于预防孩子心因性疾病的发生。