抑郁焦虑本身就是“疼痛放大器”

老年人癌痛不要一忍再忍

由天津医科大学肿瘤医院疼痛科主持编写的《老年癌痛中国诊疗专家共识(2026版)》(简称《共识》)日前正式发表于《中华老年医学杂志》,这是我国老年肿瘤患者癌痛诊疗的首个专家共识,为老年肿瘤患者疼痛规范化管理提供了参考方案。



老年人癌痛诊治更复杂

截至2025年年末,我国60岁及以上人口占总人口的23%,肿瘤新发患者中60岁以上人群占到60%,而肿瘤死亡人群中老年人的比例更是高达70%。“肿瘤科医生面对的主要是老年人群。老年癌痛之所以需要单独制定共识,是因为它的诊治与普通成人癌痛有着很大区别。”该院疼痛科主任刘东颖说。

老年人的癌痛常常是“混合型”的,既有肿瘤本身带来的疼痛,又夹杂着骨质疏松、骨关节病、椎间盘突出等老年慢性病导致的非癌痛,疼痛原因复杂,评估和治疗都更棘手。更突出的问题在于“两头堵”。从患者端看,老年人癌痛主动就诊率较低,很多老人不想给子女添麻烦索性忍着,还有不少老人认为“人老了哪有不疼的”“得了肿瘤都会疼”,把癌痛当成常态。从医护端看,对老年肿瘤患者主动进行疼痛筛查、评估的意识和能力普遍不足。用药方面,癌痛药品处方管控严格,限制了老年患者疼痛治疗的可及性。加之老年患者共病多、多重用药现象普遍,药学管理难度更大。可以说,目前老年癌痛治疗严重不足,不少老年患者长期疼痛控制不佳,甚至引发抑郁、急症入院等严重情况。

评估治疗有了精细化指导

针对老年癌痛诊治的特点,此次《共识》包含十五条推荐意见,着力评估、诊断、治疗的精准性、可操作性、可及性,特别强调了老年癌痛评估“五步法”、治疗“5A目标”。

刘东颖说,疼痛评估的金标准是患者主诉,但老年人群中,视力听力退化、中重度认知障碍的患者人数不少,这些老人无法准确表达疼痛。《共识》通过十多个专业评估量表,提出了老年癌痛评估“五步法”:第一步,优先相信患者的主观主诉;第二步,结合病情、病因、病理机制综合分析;第三步,采用非语言行为疼痛量表,通过面部表情、肢体动作、行为变化观察评估;第四步,依托长期照护的家属进行替代报告,“靠谱的家属,本身就是预后良好的一个重要因素”;第五步,在权衡获益风险的前提下,进行诊断性试验性镇痛治疗,观察疼痛变化。

《共识》还在疼痛“三阶梯”疗法的基础上,强调了老年癌痛治疗的“5A目标”:良好的镇痛疗效;保留躯体功能,让老人能自主活动、翻身、如厕;控制药物不良反应;关注药物误用;改善情绪心理状态,因为抑郁、焦虑本身就是“疼痛放大器”。

在用药方面,《共识》强调阿片类药物对老年癌痛治疗安全有效,一旦疼痛影响饮食睡眠等日常生活就应启动药物干预,通常不会心理成瘾。其用药原则为低剂量起始,缓慢加量,优先选择半衰期短、不易蓄积的药物。非药物治疗方面,《共识》倡导多学科、多模式的个体化诊疗,比如放疗对骨转移疼痛效果突出,还能减少止痛药用量,对多重用药的老年患者尤其友好;微创介入镇痛适用于难治性癌痛;中医中药主要用于增效减毒,改善恶心呕吐、失眠等症状,同时重点处理阿片类药物导致的便秘等副反应。

刘东颖提醒老年肿瘤患者及其家属:“我们倡导癌与痛同治,不是先治癌后治痛,更不是癌治不了了才治痛。建议肿瘤患者首次确诊就要做疼痛筛查评估,同步开启疼痛防治,而不是到患者喊疼才来疼痛科就诊。无痛状态下接受抗肿瘤治疗,患者的整体状态和治疗依从性都会更好,切不要让老年肿瘤患者对疼痛一忍再忍。”

通讯员 田中

呼吸道合胞病毒专挑小宝宝“下手”

单克隆抗体疫苗保护婴儿免受伤害

9个月大的宝宝玲玲是足月顺产儿,一直发育正常,因为接触了感冒的家长,出现了咳嗽、发热、鼻塞、流涕等症状,家长以为是普通感冒,居家护理观察并喂服了一天儿童化痰药。第二天开始,孩子体温最高达38.5℃,伴有喘息、呼吸稍急促,不吃奶,哭闹时口唇轻微发绀。家长赶紧带孩子来到天津市人民医院(南开大学第一附属医院)儿科就诊,通过查体、胸片、化验检查确诊了支气管炎,被收住院治疗。入院后完善呼吸道病原学检测,确诊呼吸道合胞病毒感染。经过血氧、呼吸频率持续监测,雾化平喘,气道分泌物清理,拍背排痰等5天规范治疗,玲玲各项指标终于达标并康复出院。

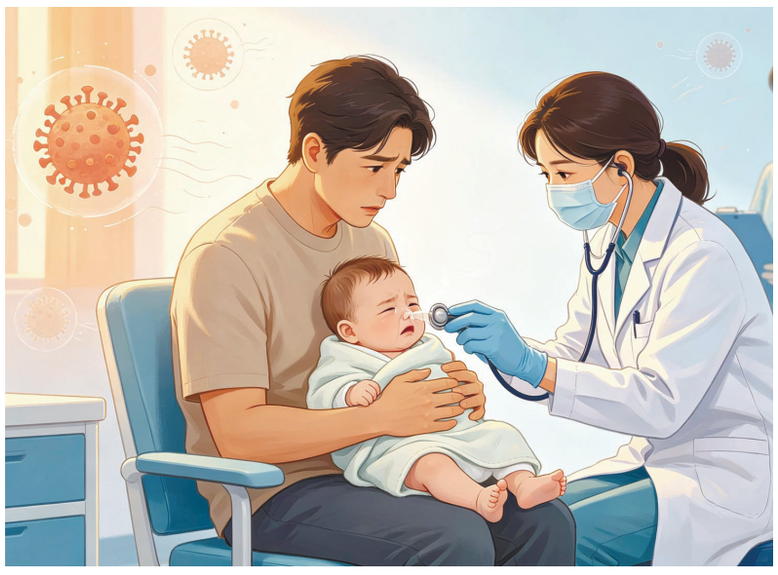
据该院儿科主任刘莹介绍,玲玲是典型的婴幼儿呼吸道合胞病毒感染。呼吸道合胞病毒(RSV)是引发儿童下呼吸道感染最常见的病原体,也是威胁全球婴幼儿健康的重要病原体之一。这种病毒传染性较强,传播有明显的季节性特征,在我国北方,流行高峰主要集中于每年10月到次年4月。全年龄段儿童均可感染呼吸道合胞病毒,2岁以下婴幼儿,尤其是6月龄以内婴儿属于高危群体。感染初期,患儿会出现鼻塞、流涕、轻微咳嗽、低热等上呼吸道症状,容易被误认为普通感冒。6个月以下婴儿、早产儿及先天性心脏病、慢性肺部疾病、免疫功能低下儿童感染后重症风险显著升高,可能迅速发展为下呼吸道感染,出现喘息、呼吸困难、喂养困难等症状,严重时可引发呼吸衰竭、心力衰竭,甚至危及生命。

刘莹说,RSV的传播途径多样,飞沫、接触、气溶胶是主要传播途径。目前还没有针对RSV的特效抗病毒药,因此预防尤为重要。日常预防可采取以下措施:养成良好的个人卫生习惯,勤洗手是关键;高发季节尽量避免带婴幼儿前往人群密集的公共场所,必要时佩戴口罩;保持环境通风,每天定时开窗通风2次至3次,每次不少于30分钟;定期消毒,婴幼儿的玩具、餐具、衣物等,可采用煮沸、暴晒或含氯消毒剂擦拭等消毒方式。

在RSV流行季节选择预防性接种单克隆抗体疫苗,也是控制RSV感染最有效的策略。RSV长效单抗通过提供被动免疫来发挥作用,直接把已经准备好的抗体送到宝宝体内。宝宝不需要先依靠自己的免疫系统慢慢“学习”,就能够获得被动免疫保护。这对于免疫系统尚未成熟的新生儿和小月龄婴儿尤其有意义。单次注射保护时间约5个月。即将进入首个RSV流行季或出生在RSV流行季的婴儿,包括早产儿、有基础疾病的婴儿建议接种。以每年9月下旬至10月初为季节内接种起始点最为合理,可覆盖10月至次年4月的流行高峰。

刘莹提醒家长,1岁以内的宝宝出现咳嗽加重、发热持续不退要及时就医。RSV病毒感染可合并细菌感染,需由医生评估是否使用抗生素,切勿自行用药。

通讯员 李哲



—— 求医问药 ——

“吊颈健身”可治颈椎病吗

咨询:我长期久坐伏案工作,常年低头看电脑、手机,三年前确诊为颈椎病,经常出现脖子僵硬、酸痛、手臂发麻的情况。前段时间我在短视频平台看到很多人分享“吊颈健身”的方法,说这种方式专治颈椎病。

我抱着试一试的心态跟风锻炼,每天早上和晚上都会用专用吊颈器材悬挂颈部,每次悬吊10分钟左右,坚持了半个月。原本只是轻微酸痛、偶尔手麻,现在僵硬感大幅加重,低头、转头都受限,甚至出现了头晕、恶心、后背牵扯痛的症状,去医院检查后,医生说我的颈椎椎间盘突出加重,颈部肌肉严重劳损。网上都说吊颈是专治颈椎病的健身方法,为什么我锻炼后病情反而恶化了?颈椎病患者到底适合哪些安全的康复锻炼,哪些动作绝对不能做?

读者 李雨婷

解答:近年来,“吊颈健身”凭借简单易操作的特点风靡网络,被很多人奉为颈椎病“根治神器”。但从医学角度来看,这种健身方式存在极大的健康风险,普通人盲目锻炼,只会加重颈椎损伤。

颈椎承担着支撑头部、保护神经血管的重要作用,同时活动度大、稳定性差。所谓的“吊颈健身”,原理是通过身体自重牵拉颈椎,看似能拉伸椎体间隙,实则暴力牵拉会打破颈椎的力学平衡。

对于本身存在椎间盘突出、骨质增生的患者,吊颈产生的垂直拉力,会直接压迫颈椎神经根和椎动脉,加重神经、血管受压情况,进而引发头晕、恶心、手麻加剧、颈部活动受限,严重时还可能导致椎间盘脱出、颈椎错位,甚至压迫脊髓,引发肢体无力、步态不稳等严重后果。

需要明确的是,正规的颈椎牵引是临床治疗颈椎病的手段,医生会根据患者的年龄、体重、病情,精准调控牵引力度、角度和时间,全程可控、安全规范,针对性缓解肌肉痉挛、减轻椎间盘压力。因此,患者不可擅自进行。

颈椎病患者想要康复锻炼,需选择温和、安全的方式。日常可进行颈椎米字操、靠墙站立、抬头拉伸、肩胛收缩训练,这些动作能放松颈部紧张肌肉、增强颈椎周围肌肉力量。同时要改掉长期低头、久坐不动、枕头过高或过低的坏习惯。

最后提醒大家,颈椎病分型复杂,病情轻重不一,出现颈椎不适后,切勿跟风网络偏方锻炼,应先就医检查,在医生指导下进行康复训练,避免盲目操作加重病情。

吕若琦

文博撷珍

沿着“红飘带”重走长征路

坐飞机飞临贵阳上空,透过舷窗远眺,青山连绵之间,一条红色建筑廊道蜿蜒起伏、舒展错落,这便是贵州长征文化数字艺术馆——“红飘带”。

区别于传统红色展馆的静态展陈,这里的全域行浸式展演《红飘带·伟大远征》,以数字科技复刻长征岁月,让观众从旁观者变成同行者,在步步前行中触摸滚烫红色记忆。

厚重的大门缓缓拉开,时光之门骤然开启。馆内一片肃穆寂静中,一句清亮有力的话语响彻全场:“人都到齐了吧!”简单一句问候,瞬间拉近距离。这是整场展演序章“无名英雄”的开场。

当柔和光线缓缓亮起,无数未留下姓名的红军战士身影投射在观众眼前:挎着布包的年轻战士、攥紧家书的通讯员、衣衫破旧却眼神坚毅的普通士兵……游客鲍洪说:“刚进门的瞬间完全被震撼到,满眼都是平凡战士的身影。”

这些来自五湖四海的无名英烈,带着各自的家乡方言低语呢喃、铿锵宣誓,乡音各异却信仰一致。他们中的绝大多数身影,永远定格在长征征途,憾未走完万里征程、见证革命胜利。

“长征途中有太多感人的故事,很难尽数展现。在叙事上,我们更多聚焦普通战士的个体命运。”“红飘带”项目总导演、总设计王志鸥说,无论是断肠明志的陈树湘,还是宁肯自



已挨饿也要保障后勤的“金色鱼钩”故事,这些具象化的人物和故事通过数字技术获得新的生命力。

战士未寄出的家书、青年义无反顾的抉择、母亲隐忍不舍的心声,一个个鲜活的细节,让红色故事走出史料,直抵人心。

走过序章的温情致敬,展演画风骤转,进入“血火洗礼”篇章。漫天硝烟光影铺陈开来,多维声场全方位还原枪炮轰鸣、炮火呼啸的战场实景,复刻血战湘江的悲壮惨烈。沉浸式视听效果,让观众真切体会“三年不饮湘江水,十年不食湘江鱼”的沉痛。

光影流转,场景切换至遵义会议会址,“伟大转折”篇章缓缓展开。光影更迭间,中国革命命运的关键转折时刻被生动重现。接下来的“砥砺征途”篇章则凭借实景复刻,成为展演体验感、代入感最强的段落。场馆内寒风呼啸声环绕耳畔,细碎雪花缓缓飘落,复刻雪域高原的极致严寒;脚下路面高低起伏、泥泞错落,还原红军爬雪山、过草地的艰险。现场互动演员身着红军军装,语气坚定地呐喊:“别停下,往前走!”

1999年出生的刘尚毅扮演一位爬雪山的红军战士,他从小就爱听家里长辈讲述红色故事。谈起扮演红军的感受,他说:“我的表演可以有无数次,但他们的人生只有一次。”

历经重重跋涉,展演终抵“胜利丰碑”篇章,明亮昂扬的色调铺满全场。“我们胜利了!”表演进行到吴起镇会师时,一面巨大的红旗铺展开来,飘扬在观众头顶。大家纷纷伸出手来,抚摸红旗、托起红旗。当《歌唱祖国》的旋律响起,人们高声合唱,挥舞手中的五星红旗。

人文表达、鲜活叙事、科技赋能让“红飘带”出圈走红。走出展厅,很多人在留言墙上写下感想:“一代人有一代人的长征”“我会想你们的,伟大的红军烈士”“爱国的红飘带,始终是青春的底色”……

——【策展人说】——

“红飘带”项目总导演、总设计 王志鸥

我们的创作初心,是依托科技艺术手段,让观众身临其境体悟长征伟大历程、读懂百年峥嵘岁月、传承不朽长征精神,让当代青年深知美好生活来之不易,坚定走好新时代的长征路。

项目灵感源自经典红色著作《地球的红飘带》,场馆整体造型取意“红飘带”,建筑形态宛若无数红军旗帜首尾相连、拔地而起。建筑色彩融合军旗红与贵州赤水丹霞独特色调,自然融入黔地青山绿水之间,庄重诠释生生不息的长征精神。

在艺术呈现上,我们有一些用心的设计点位,比如“胜利丰碑”环节可交互的红旗意象设计。当红旗缓缓铺展,原本雪山草地的革命浪漫场景,转化为军队、军团的番号阵列,让观众可感可触,完成从历史回望到当代启示的过渡。

此外,贯穿全剧的“信仰马灯”也融入了我们的思考。马灯不只是一件舞台道具,更是串联各篇章的精神符号与转场媒介。从序厅亮起微光、带领观众开启征途、在革命绝境之中化作点点信仰之光,到一路跟随观众走过血战湘江、遵义会议、雪山草地,再延续到胜利丰碑与新时代新长征篇章。依靠光影变化完成空间剧场的转场,并用一盏灯火具象化长征路上不灭的理想信念,马灯把抽象的信仰变成观众肉眼可见、全程相随的视觉意象。

作为长征国家文化公园重点项目,我们致力于以科技艺术创新讲好中国红色故事,让伟大长征精神跨越时空、薪火相传、生生不息。

定杰 吴斯洋 (据新华社)

洱海畔古生村的生态守护故事

稻浪翻滚、溪水环流、游人如织……秋天的云南大理白族自治州大理市湾桥镇古生村,一派生机盎然,宛如绚丽多彩的风景画。

偎卧洱海西岸,背靠巍峨苍山,在这个白族、汉族、回族等多民族共居的传统村落,人们共同书写着守护“母亲湖”、建设美丽家园的故事。

“以前可不是这个样子。”村民何利成指着洱海的方向回忆道,“10多年前,村民们沿湖修建民房,污水直接排入湖里,加上无序开发、农业面源污染等原因,洱海几度暴发蓝藻。”

守护好洱海,就守住了全村百姓的生计,也守住了各族群众的乡愁。近年来,大理州推进苍山洱海一体化保护,把洱海保护治理范围扩大到整个流域。

2018年以来,为给生态廊道建设让出空间,包括何利成在内,古生村洱海保护范围内的36户群众全部腾退近岸土地。“看着生活环境一天比一天好,日子越来越舒心。”何利成说。

2022年,古生村科技小院在洱海畔成立。

来自中国农业大学、云南农业大学的专家团队与村民一起探索洱海保护与农民增收协同的绿色发展模式。持续推进生态种植,培训当地农户学习测土配方、有机肥替代化肥……截至去年,洱海流域水稻绿色生态种植模式推广面积已达5.5万亩,每季每亩可增产约100公斤,每亩种植成本减少300多元。

如今,何利成在村内承包580亩土地开展稻油轮作,在科技小院技术支持下发展生态种植。“苍洱风光、民族风情就是古生村的‘招牌’,只要保护好这两样,古生村就有发展的底气。”何利成语气坚定。

如今走进古生村,青瓦白墙的民居沿生态廊道排开。日落时分,游客骑着单车从廊道缓行而过,婚拍团队在湖滨草坪架起相机;白族阿妈在古戏台旁摆出自家扎染布;民宿院落里歌声、笑声连连,好不热闹。

谈及近年来古生村文旅发展新景象,古生村党支部书记何仁辉告诉记者,过去全村只有两家客栈,近年来,随着文旅产业扩容提质,全村客栈已发展到约100家,更带动新开12家餐馆、8家商铺。“每到旅游季,消费更旺盛。”何仁辉说。

“现在越来越多村民主动参加村里的理论宣讲队、垃圾清理队,主动承担起‘护湖’‘净院’的责任。”湾桥镇副镇长丁立孝说。

洱海湖面上海菜花随水波摇曳,村庄里烟火愈加兴旺。古生村的各族儿女,携手守护着家园的碧波。

王冠森 朱高祥 (据新华社)