

# 该如何跟医生描述你的疼痛?

日常生活中,难免会发生磕磕碰碰,而磕磕碰碰会给我们带来疼痛的感觉。还有一些疼痛并非源于外部创伤,而是身体发出的信号,提醒你身体的某个部位出现了不适。这种疼痛往往看不见、摸不着,只有自己清楚。

## 关于疼痛的那些名词

疼痛是一种感觉,每个人对疼痛的感觉和理解都不相同,因此,有很多专家和机构提出过疼痛的定义,疼痛的定义也在不断地被讨论和修改着。为了更好地表达自己的疼痛,以及理解他人的疼痛,我们需要了解一下与疼痛相关的表述。

痛阈 痛阈指的是可感觉到疼痛的最小刺激强度。简单来说,就是“压死骆驼的最后一根稻草”。原本骆驼的负重已经达到了它所能承受的临界点,再增加任何重量都会超出其承受的极限。这就是所谓的阈值。感到疼痛的那个临界点,就是疼痛医学上的阈值,即痛阈。在痛阈之前,身体感受不到疼痛,一旦超过那个点,疼痛的感觉就会出现。

疼痛耐受限 这是指个体能够耐受的最大伤害性刺激强度,可以理解为个体对疼痛感觉的承受能力。痛阈与感受到疼痛相关,疼痛耐受限与身体对疼痛的耐受有关。与痛阈不同的是,超过了疼痛耐受限的疼痛,个体是无法承受的。

痛觉过敏与异常性疼痛 痛觉

过敏指的是对正常刺激的反应增强。具体来说,在受到同样刺激且在痛阈相同的情况下,痛觉过敏的人反应会更大。比如,痛觉正常的人被热水烫到时不会有太大的反应,只是很快地缩回手,但对于痛觉过敏的人,可能在缩回手的同时还会因为疼痛而大喊大叫。异常性疼痛又称为痛觉超敏,也可以理解为痛阈降低。也就是说,原本不足以引起疼痛的刺激,会使痛觉超敏的人感到疼痛,因此,这种疼痛是异常的。

痛觉缺失和痛性感觉缺失 痛觉缺失可以理解为个体的痛阈提高到无限大,因而对任何刺激都不会产生痛感。痛性感觉缺失又称麻木性疼痛,指在感觉缺失区出现的自发性疼痛。也就是说,身体的某个部位本来已经失去感觉、不应该对痛觉有所反应,但这个部位却出现了疼痛。

## 疼痛该如何分类

很多人深受疼痛的困扰。有一些疼痛会在刺激消退后自行好转,也有一些疼痛需要接受治疗才能好转。目前,很多医院都开设了疼痛门诊,方便患者就医。那么,面对医生时,患者应当怎样向医生描述自己正在经历的疼痛呢?

实际上,描述疼痛是有章可循的,先对疼痛进行正确分类,对于正确描述自己的疼痛具有指导作用。疼痛的分类方法有很多种,目前大多按照疼痛发生部位、疼痛原因、疼痛持续时间进行分类。



按照疼痛发生部位分类:根据疼痛发生的躯体部位分类,可分为头痛、颌面部疼痛、颈部疼痛、肩及上肢疼痛、胸背部疼痛、腹部疼痛、腰骶部疼痛、髋及下肢疼痛等;根据疼痛发生的组织器官、系统分类,疼痛可分为躯体痛、内脏痛、中枢痛。

按照疼痛的病因分类:伤害性疼痛;炎症痛;神经病理性疼痛;癌痛;心理性疼痛;其他原因引起的疼痛。

按照疼痛的持续时间分类:急性痛和慢性痛。

## 描述疼痛要尽量具体

简单了解临床上疼痛的几种分类方法后,接着就是如何跟医生描述你的疼痛。

第一,向医生指出身体的疼痛

部位,越具体越好。

按疼痛部位,可以大致说明是躯体痛还是内脏痛。判断躯体痛的具体部位比较简单,患者能够明确说出自己究竟是头部、躯干、四肢,还是其他什么部位痛,也可以直接用手给医生指出疼痛的位置。内脏痛相对不好描述,患者也很难判断是哪个内脏引起的疼痛,因此,只能先大致告诉医生“我胸痛”“我肚子痛”等,然后再借助其他评估和检查方式确定疼痛的部位。

## 第二,告知疼痛持续的时间。

患者在就诊时,需要告诉医生自己的疼痛是何时出现的、持续了多久,再详细说明这种疼痛对自己的正常生活产生了多大的影响,方便医生判断疼痛是急性还是慢性。

第三,向医生描述疼痛的性质。

疼痛的性质包括胀痛、刺痛、灼痛、绞痛等。事实上,很多时候患者难以说清楚自己的疼痛是什么性质。这时,可以采用比拟的方式对疼痛进行说明,比如“像针刺的感觉”“像被小刀割过一样痛”等。

## 第四,描述自身疼痛的强度。

可以借助疼痛评估量表,告知医生自己的疼痛大概到了什么程度。

## 第五,告知医生疼痛可能的诱因。

比如,头痛患者可以告知医生最近是否有感冒、熬夜等情况;手肘疼痛的患者可以告知医生最近是否有受伤或剧烈运动等情况。最好事无巨细地向医生描述自己最近的生活状况,尤其是长期的习惯和最近发生的变化,方便医生判断疼痛的可能原因。

## 第六,介绍既往检查和治疗情况。

如果既往接受过疼痛相关检查或治疗,在和医生的沟通中应主动提及,这会成为疼痛诊断和对症治疗的重要依据。

结合上述系统描述,医生会帮你揪出病因,尽快摆脱疼痛。

**舒曼 DDS Ph.D**

703-815-0007  
571-269-7278(中文)

北京医科大学口腔医学院毕业,曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova Southeastern University (NSU) 龋病和修复科, NSU 住院医师和根管治疗专门培训。

- 成人、儿童牙齿全科,补牙,拔牙,牙冠,牙桥,活动义齿,根管治疗,种植牙,牙周病治疗,牙痛急诊,牙齿漂白和美容,牙齿保健。
- 接受各种保险。

地址:14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

**马里兰州口腔诊断治疗中心**  
Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

**孙弟 Di Sun, D.D.S., Ph.D.**

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理专科博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究部口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

**Jim J Sun D. D.S.**

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学协会会员

主治:口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。  
擅长:智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗;颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备:最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)

接受多种 PPO 牙科保险 接受医保 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677  
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

**无痛牙科 夏人亮 牙医诊所**

Joyce Xia, D.D.S. 703.444.9888  
品质信誉的保证

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠  
瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务  
拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高  
急诊既看 优待长者 PPO 保险 参加成员  
交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院,有二十年临床经验。她为人热情,善于沟通,治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成,深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理,采用国际先进仪器及优质材料,以精湛的治疗技术,竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

诚聘助理

**儿童牙医 仝毅**

James Tong DMD, MS, PhD  
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士  
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

**CHILDREN'S DENTAL CARE**

803 Russell Ave, Ste 2A  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1781  
www.ChildrensDentalCareMD.com

**TONG DENTAL CARE**

903 Russell Ave, Ste 200  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1780  
www.TongDentalCare.com

**HIGHLANDS DENTAL CARE**

23206 Brewers Tavern Way  
Clarksburg, MD 20871  
Call: (301) 515 - 5100  
www.HighlandsDentalCare.com