

帕金森病的疼痛 Pain in Parkinson's Disease



如果你患有帕金森病（**PARKINSON'S DISEASE, PD**）并且经历过其相关的疼痛，你并非唯一有这种体验的人。**PD患者慢性疼痛的发生率是非PD人群的两倍。事实上，研究表明，超过80%的PD患者出现过疼痛，并且他们中的很多人认为这是最烦扰的非运动症状。幸运的是，PD的疼痛管理有很多方法。与该疾病的其他症状一样，没有一种适合所有患者的方法。首先你要与你的医疗团队合作，以了解引起疼痛的病因，然后共同努力寻求最佳的治疗计划。**

哪种类型的疼痛是帕金森病特有的？

简单来说，疼痛意味着身体受到伤害。当一个人感到疼痛时，皮肤、关节和器官的神经会提醒大脑注意伤害发生的部位。研究发现，在PD的早期，身体觉察和调节疼痛的方式已经发生了变化。疼痛是复杂的，并且表现为多种形式。在PD中，疼痛往往会影响首先出现运动症状的一侧。如果你的PD症状是从右手震颤开始的，那么你更有可能产生右肩部、右手腕和右手手指的疼痛。以下是一些常见疼痛类型。

肌肉骨骼疼痛

高达75%的PD患者会出现肌肉骨骼疼痛。这种疼痛和僵硬、运动减少以及关节炎有关。许多PD患者会出现肌肉痉挛和颈部、脊柱和上肢紧张。肌肉可能会感到僵硬和疼痛。关节疼痛，特别是一侧肩关节疼痛，也是很常见的。PD患者被诊断肩周炎或肩袖损伤，甚至接受手术治疗的情况并不少见。

肌张力障碍性疼痛

你有脚、脚趾或者手的痛性扭转吗？这是肌张力障碍，一种疼痛性的肌肉痉挛。高达50%的PD患者会在疾病发展的某个阶段出现这种症状。足部肌张力障碍是早期PD最常见的肌张力障碍性疼痛之一。颈部、面部或喉部肌肉也可发生严重的痛性痉挛。肌张力障碍可能是自发的，也可能是由某些运动引发的，但常见于清晨。它也可能与PD治疗药物的波动有关。告诉医生你的肌张力障碍以进行评估并获得治疗建议。

神经病理性疼痛

又叫根性痛。神经病理性疼痛常发生于神经受压或感染时。有5%到30%的PD患者会出现神经病理性疼痛。这种疼痛可以是锐痛、过电感、刺痛、冰凉或麻木感。PD患者姿势的改变以及肌张力障碍会压迫神经。常见的类型是坐骨神经痛，一种从下背部向单腿放射的疼痛。PD患者也可能产生周围神经病变，即神经末梢损伤，产生从脚趾或指尖开始的麻木感。

中枢性疼痛

在某种程度上，中枢性疼痛会影响到约10%的PD患者。这种疼痛很难描述，可能有以下的描述：模糊而持续的隐痛；腹痛，呼吸短促，脸部泛红；口腔、生殖器或直肠周围的疼痛或“全身疼痛”。

疼痛的治疗

如何为PD的疼痛制定一个明确的计划？你需要由一个包括PD医生、护士、物理治疗师、作业治疗师和疼痛管理专家的团队来治疗，有时还需要骨科专科医生。

优化PD治疗

确保PD药物发挥最佳药效至关重要。医生可能希望在你服用PD药物之前和之后立即对你进行检查。根据检查结果调整药物剂量，从而使药效最佳。

锻炼和物理治疗

锻炼是有益的，特别是对于肌肉骨骼疼痛。当你疼痛的时候，可能难于锻炼，但是一旦你因为疼痛而停止了锻炼，那疼痛会更严重！物理治疗可以针对你的疼痛病因来推荐合适的锻炼方式或者技巧。例如，如果你出现了神经病理性疼痛，物理治疗可以帮助改善你的姿势，从而减轻疼痛。

其他药物治疗

医生可以针对特定疼痛病因给予不同的药物。例如，肌松剂可帮助改善肌张力障碍，深部脑刺激（deep brain stimulation, DBS）和肉毒杆菌毒素（Botox®）也是有效的。癫痫和抑郁症的药物，如加巴喷丁（Neurontin®）或去甲替林（Pamelor®）可能有助于神经病理性疼痛和中枢性疼痛。布洛芬（Ibuprofen）等消炎药物可以缓解肌肉骨骼疼痛。

抑郁症和其他健康状况的治疗

慢性疼痛和抑郁密切相关。如果一个人出现抑郁，可能会加重疼痛和其他PD症状。此外，抑郁的患者遵医嘱服药有困难，便会形成恶性循环：漏服药物，治疗效果不佳，然后患者状态更差。因此，抑郁的治疗对于控制疼痛至关重要。同样，影响疼痛的其他健康状况（如骨质疏松症或糖尿病）的治疗同样很重要。

疼痛的自我管理

急性疼痛是突发的疼痛或者受伤引起的疼痛，特别是当有肿胀或瘀伤时。在48-72小时内，每天冷敷多次，每次10-15分钟。抬高患处以减少肿胀。

如果持续长时间的疼痛，即为慢性疼痛，可热敷患处15-20分钟。买一个和患处大小一致热敷贴 根据指示用微波炉将热敷贴加热，你可以自制热敷贴：将米放进袜子，将袜子开口处打结。用微波炉加热你的“米袜子”大约两分钟后使用。

如果肌肉感到紧张或“打结感”，试一试自己按摩。用网球按压疼痛部位，可以借助身体力量来产生更大的按摩力量。也可以用带疙瘩的塑料按摩工具或深度按摩杖去按摩难以接触的身体部位。接受按摩治疗也是很有帮助的。

让医疗团队参与进来

当疼痛持续时间超过两周，干扰睡眠或疼痛加重时，就要及时咨询你的医疗团队。观察疼痛发生的起始时间、部位、持续时间以及疼痛的性质（疼痛或锐痛）。在药物治疗的时候，记录疼痛开始的时间。这些信息将帮助你的医疗团队和你一起制定更有效的治疗计划。

康复之路

PD的疼痛往往被忽视，但它可能对生活质量产生重大影响。不过，让人欣慰的是它可以被治疗。将你的疼痛告诉医生，这样就可以确定疼痛的类型并找到它的治疗方案。一旦确定了疼痛的病因，你和你的医疗团队就可以选择最佳的治疗方法，从而让你达到最佳状态。