

患者指南：什么是神经病理性疼痛？

- Annina B Schmid, PhD, MManipTher, MMACP, MCSP, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, Oxford University, UK.
- Eva Sierra-Silvestre, PhD, Nuffield Department of Clinical Neuroscience, University of Oxford, Oxford, UK.
- Fiona Talkington, MSc, MA, D.Litt (Hon), BBC Broadcaster, Writer, Curator.
- Jo Josh, BA, Dip Ed Communications, Consultant & Communications Lead, British HIV Association (BHIVA), UK.
- Whitney Scott, PhD, INPUT Pain Unit, Guy's & St Thomas' NHS Foundation Trust, London, United Kingdom; Health Psychology Section, King's College London, London, UK.
- Giovanni E Ferreira, BPhysio, MSc, PhD, Institute for Musculoskeletal Health, Sydney School of Public Health, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Australia.
- Xavier Moisset, MD, PhD, Université Clermont Auvergne, CHU Clermont-Ferrand, Neuro-Dol, Clermont-Ferrand, France.
- Bipin Ghimire, MPT, Kathmandu University School of Medical Sciences/Dhulikhel Hospital, Dhulikhel, Nepal.
- Janneke G J Hoeijmakers, MD, PhD, Department of Neurology, Maastricht University Medical Center+, and Mental Health and Neuroscience Research Institute, Maastricht University, Maastricht, Netherlands.
- Yerlin Natalia Matamoros Sánchez, MD, Pain physician. Universidad de Costa Rica. Caja Costarricense de Seguro Social. San José, Costa Rica.

什么是神经病理性疼痛？

神经病理性疼痛是一种与神经相关的疼痛。它是由神经系统损伤或疾病引起的，从而影响将信息从身体传递到大脑的电信号。请阅读《神经病理性疼痛及其影响概述》

(<https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/an-overview-of-neuropathic-pain-and-its-impact/>)以获取详细说明。

为什么神经病理性疼痛与我经历过的其他疼痛不同？

其他类型的疼痛通常影响肌肉、关节或内脏（例如胃痛），而神经病理性疼痛则直接影响神经。它与其他类型的疼痛非常不同。例如，来自关节或肌肉的疼痛通常表现为钝痛或酸痛。神经病理性疼

痛的体验则常被描述为灼烧感、刺痛感或电击感，有时也表现为瘙痒、麻木或发冷。它可能伴随肌肉无力，但并非总是如此。它通常出现在手脚部位，但也可能出现在身体的其他部位，比如面部。

神经病理性疼痛特别令人困扰的一点是，它可能没有任何明显的诱因就出现。疼痛可能会突然发作，即使您正在休息或什么都没做，这使得疼痛难以预测或控制。神经病理性疼痛还可能导致异常的疼痛感受，例如轻轻触碰皮肤就会引发疼痛，或产生诸如"有水沿着腿往下流"这样的奇怪感觉。虽然这些感觉在神经病理性疼痛患者中很常见，但当有人第一次感受到它们时，可能会感到害怕。

神经病理性疼痛是一种"隐形"的残疾，但这种疼痛的感受是真实存在的。

如果我患有神经病理性疼痛会怎样？

感觉神经以电信号的形式将信息从身体传递到大脑，这就是我们感知身体各种感觉的方式。例如，感觉神经帮助我们感知某物是热还是冷。

如果感觉神经受损，它们可能会以三种方式作出反应：

1. **神经传递的电信号不足。** 这可能导致感觉丧失，比如触觉减退。神经病理性疼痛患者常将其描述为麻木感，类似于打了局部麻醉（例如在看牙医时）后的感觉，或是手臂长时间受压后的感觉。基本上，这种情况会阻止电信号传递到大脑。
2. **神经传递的电信号过多。** 出现这种情况时，神经病理性疼痛患者常常会描述出针刺般的刺痛感、电击感或灼烧样疼痛。当神经传递过多的电信号信息时，就可能导致疼痛。
3. **神经有时会同时出现信号过多和信号不足的情况。** 这种情况发生时，神经病理性疼痛患者可能同时感到麻木和疼痛，这可能是一种令人困惑的体验。

神经病理性疼痛还会影响一个人对整体生活的感受。它可能降低情绪健康水平，干扰睡眠，使日常活动变得更加困难。工作、社交和保持活跃都可能因此变得具有挑战性。随着时间推移，这种疼痛可能会影响一个人对自我的感受，以及与他人的联系，从而对整体生活质量产生实际影响。

我怎样才能知道自己是否患有神经病理性疼痛？

医疗专业人员可以帮助您了解自己是否患有神经病理性疼痛。为了判断疼痛是否属于神经病理性，医疗专业人员可能会：

- 倾听患者的病情描述，以了解是否有迹象表明神经受到了影响。他们也可能使用问卷调查。
- 进行细致的临床检查。这可能包括轻柔地测试您在皮肤上感知各种感觉的能力，例如轻触、压力、锐痛、温热、寒冷或振动。
- 建议进行额外的检查，以进一步了解神经的工作状态。这可能包括测量电信号的神经检测、核磁共振成像（MRI）扫描，或者在极少数情况下，采集小块皮肤样本。

这些检查有助于了解一个人患有神经病理性疼痛的可能性有多大。

如果我患有神经病理性疼痛，我可以做些什么？

在就诊之前，将对您影响最大的症状和担忧记录下来可能会有所帮助。例如，脚部的灼烧样疼痛已经严重到影响行走或睡眠，或者您可能对潜在病因，以及这种疼痛是否与其他健康问题有关感到担忧。

您也可以提前准备一份想要询问的问题清单，可能包括以下内容：

- 我为什么会有神经病理性疼痛？
- 我可以采取什么措施？
- 您可以如何帮助我？
- 这将来会如何影响我？

针对神经病理性疼痛的不同病因，适用的治疗策略也各不相同，因此向医疗专业人员咨询非常重要，他们可能会建议药物治疗、物理治疗或心理治疗。在少数情况下，可能会建议手术治疗，但这通常只适用于神经痛有明确病因的情况，例如伴有明显腿部无力的坐骨神经痛。

在讨论治疗方案时，提出问题会有所帮助，例如：

- 我真的需要做这项检查或接受这种治疗吗？
- 有哪些风险？
- 是否有更简单、更安全的选择？
- 如果我什么都不做会怎样？
- 费用是多少？

我在哪里可以了解更多信息？

以下是一些为神经病理性疼痛患者提供的优质资源示例：

这段简短的视频讲述了患有神经病理性疼痛是怎样一种体验：

<https://www.bbc.co.uk/ideas/videos/whats-the-point-of-pain/p0gbsy0y>

这档富有创意的播客节目汇集了疼痛患者、研究人员和临床医生对神经病理性疼痛的各种看法：

<https://www.painstorm.co.uk/paincast>

以下链接提供了在持续性疼痛背景下管理想法、情绪、活动和运动的实用策略与资源：

- <https://livewellwithpain.co.uk/resources-for-people-with-pain/>
- <https://psyche.co/guides/how-to-use-tools-from-act-to-livewith-persistent-pain>
- <https://ppa.csp.org.uk/content/links-people-living-pain>

在开始新的治疗或检查程序之前，可以向医疗专业人员提出的五个问题：

<https://www.choosingwisely.org.au/assets/CW1924b-Web-5-questions-to-ask-your-doctor-before-you-get-any-test-treatment-or-procedure.pdf>

利益声明

ABS获得Wellcome Trust和英国研究与创新署（UKRI）资助。她担任MoreGoodDays公司的顾问。

ESS获得Wellcome Trust资助[222101/Z/20/Z]。

WS曾获得英国医学研究理事会（Medical Research Council）和Versus Arthritis的研究资助，用于支持隶属于"高级疼痛发现平台"（Advanced Pain Discovery Platform）的PAINSTORM神经病理性疼痛联盟项目（MR/W002388/1）。WS此前还曾获得英国疼痛学会（British Pain Society）以及国际疼痛研究协会（IASP）神经病理性疼痛特别兴趣小组的会议差旅报销。

GEF没有需要声明的利益关系。

XM曾从Allergan-Abbvie、Aptis Pharma、Biogen、BMS、Grünenthal、法国国家卫生管理局（Haute Autorité de Santé）、Lilly、Lundbeck、Teva、Merck-Serono、Novartis、Orion、Pfizer、Roche以及Sanofi-Genzyme获得个人酬劳；曾获得APICIL、奥弗涅-罗纳-阿尔卑斯大区、Inserm跨领域合同（contrat Interface Inserm）的资助；并曾获得SOS Oxygène的非财务支持，均与本文所述工作无关。

BG曾获得旅费资助，用于出席第九届NeuPSIG大会。

JGJH曾获得Prinses Beatrix Spierfonds基金会资助（W.OK17-09、W.TR22-01和W.OR24-04），与本文所述工作无关。

YMS曾从Grünenthal获得个人酬劳，但与本文所述工作无关。

Translated into Chinese by:

- Wei-Ju Chang, (PhD, M Orthopaedic, Sports, Manual Phty, BSc in PT), Senior Lecturer, School of Health Science, University of New South Wales, Australia

Translation reviewed by:

- Ying He, PhD, Assistant Professor, Midwestern University, Downers Grove, IL, USA