

一到夜间疼痛感加剧 这种神经痛越早干预越好

“这下真的彻底轻松了，晚上一觉睡到天亮，太感谢徐医生了！”近日，在奉化区中医医院针灸康复科诊室里，83岁的陈奶奶（化姓）笑着向徐翔主治中医师送上一面锦旗。很难想象，眼前这位眉眼舒展、容光焕发的老人，半年前曾被带状疱疹后遗神经痛折磨得夜夜难眠、精神萎靡。



徐翔和患者合影。 通讯员供图

1 时而如针扎时而如火烧时而如电击 她痛到半年都睡不好觉

半年前，陈奶奶患上带状疱疹，经过简单处理，体表的疱疹很快消退，可接踵而至的神经刺痛成了挥之不去的煎熬。

疼痛集中在左侧肋肋部，毫无征兆、说来就来，时而如针扎、时而如火烧、时而如电击，反反复复的麻木与剧痛死死纠缠着她。夜深人静时，痛感就会加剧。躺在床上，哪怕只是轻微翻身、衣物轻轻摩擦，都能触发一阵钻心剧痛。整整半年，陈奶奶几乎没有睡过一个完整觉。“痛得坐也不是、站也不是，眼巴巴地等天亮。”她说。

半年来，她依靠止痛药硬扛，可药效一过，疼痛立刻反弹加剧。长期的病痛消耗，让她身形日渐消瘦，面色憔悴，精神萎靡，日常走路活动都小心翼翼，生怕触碰患处诱发剧痛，正常生活彻底被打乱。在亲友的推荐下，她找到了徐翔。

“徐医生，实在太难熬了。能不能扎上

几针针灸，让我的疼痛减轻一点？”就诊当天，陈奶奶在讲述病情时眼眶都红了。

徐翔耐心地向她分析，目前病程已长达半年，皮下神经受损严重，单纯依靠口服药物，往往无法修复受损神经，这也是长期疼痛反复、难以根治的主要原因。

针对她高龄、病程久、神经损伤重的具体情况，徐翔为其量身定制了一套个体化中西医结合针灸综合诊疗方案。方案整合针刺、穴位放血、拔罐、艾灸、穴位注射等多项特色中医疗法，多维度精准对症施治：通过传统中医外治活血化瘀，改善局部气血循环；借助针灸刺激激活人体自身镇痛机制，阻断疼痛信号传导；再配合穴位注射营养神经药物，精准作用于受损神经。

几次治疗下来，陈奶奶的剧烈神经痛明显缓解，久违的安稳睡眠终于回来了。一个月后，她肋肋部的刺痛、麻木症状逐渐消退，如今连止痛药都不用了。

2 有人听信偏方有人靠止痛药“续命” 医生：有症状尽早干预

“临床上，带状疱疹后遗神经痛的患者非常多，大家对此的误区也比较多。”徐翔说，带状疱疹真正伤人的不是表面的皮肤水疱，而是潜伏在体内的病毒对神经造成的持续性损伤。皮肤疱疹是短期的表面症状，很快就能愈合，但受损神经会持续异常“放电”，让患者长期遭受烧灼痛、电击痛、刀割样刺激的折磨。这种神经性疼痛并非普通炎症疼痛，常规止痛药只能临时止痛。

徐翔在临床上观察到，这些带状疱疹后遗神经痛患者要么长期靠止痛药硬扛，药量越吃越大，疼痛却反反复复，还悄悄损伤脾胃、肝肾等脏器；要么轻信各类偏方，白白耽误最佳治疗时机。长期的剧烈疼痛，不仅拖垮患者的身体，还容易让人产生焦虑、低落、失眠等问题，形成身心双重负担。

他介绍，中西医结合针灸综合治疗通过针刺、艾灸、拔罐、穴位放血等经典中医

外治手法，疏通淤堵经络、调和局部气血。同时配合穴位注射的靶向给药方式，作用于受损神经病灶处，针对性修复受损神经组织，缓解神经异常放电引发的反复疼痛。

针对高发的带状疱疹后遗神经痛，徐翔特别提醒：这种病有越拖越长、神经损伤越重、治疗难度越大的特点。市民在带状疱疹皮疹消退后，如果局部刺痛、麻木、烧灼感持续超过一个月没有缓解，切勿硬扛，一定要及时前往正规医院针灸科、疼痛科就诊干预。

他再三强调，切勿盲目依赖止痛药、轻信民间偏方，避免掩盖真实病情、延误黄金诊疗时机。建议带状疱疹患者恢复期规律作息、均衡营养、适度锻炼，提升自身免疫力，坚持正规规范治疗，不让急性疼痛拖成顽固慢性神经痛，切实守护好自身身心健康。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡

初三教师手脚发麻 颈椎的求救信号别忽视

三尺讲台之上，她是学生们信赖的毕业班老师；三尺讲台之下，她却被一场突如其来的病痛逼到了人生的十字路口。

当“忍一忍”变成了“忍不了”

陈老师（化名）是宁波一所中学的初三任课教师，她的日常被切割成两段——白天站在讲台上倾囊相授，夜晚伏在案头批改一摞又一摞的作业。日复一日，年复一年，颈肩的酸胀、后背的僵硬，早已成了她身体里“沉默的住客”。

她总以为，不过是累了，揉一揉、歇一歇，熬过去又是一天。

直到那个深夜，一阵剧烈的颈痛毫无征兆地袭来。紧接着，陈老师的胳膊僵硬如木，双手像被无数根细针扎着，连握笔这样再寻常不过的动作，都变得力不从心。

陈老师来到宁波泰康脑科医院神经外科就诊。细致查体、影像检查之后，结果令人揪心：多节段颈椎间盘突出，椎管严重狭窄，神经已被明显压迫。

医生坦言，保守治疗已难以从根本上解决问题，唯有手术，才能为受困的神经“松绑”。

面对复杂的手术需求，宁波泰康脑科医院迅速启动沪甬医疗绿色通道，特邀上海仁济医院脊柱外科主任医师钱列教授联合宁波泰康医院神经外科主任殷玉华教授专家团队，为她量身定制了颈椎后路单开门椎管减压手术方案。

卸下枷锁，她重新走向讲台

术后的恢复令人欣喜。困扰陈老师数年的肢体麻木感逐步消退，颈部的紧绷和酸痛大幅缓解，双手也重新找回了久违的灵活。8月31日，她顺利出院，带着轻松的身体和满心的感激，重新踏上那条通往教室的熟悉小路。

殷玉华教授特别提醒：长期低头备课、伏案办公的人群，如果反复出现脖子疼痛、手臂发麻、手指僵硬等症状，切勿当作普通疲劳硬扛。这些信号可能是颈椎发出的“求救信号”，及时就诊检查，才能避免神经长期受压造成不可逆的损伤。

不久前，宁波泰康脑科医院正式开通沪甬双向诊疗绿色通道，直连上海瑞金、仁济等多家顶尖三甲医院的专家资源，推出两种便捷诊疗模式。

模式一：上海三甲医院专家来甬面诊手术。患者无需远赴上海，即可邀请上海三甲医院主任医师来宁波面诊、定制方案、亲自主刀。免去异地奔波、排队挂号与高额住宿花销，尤其适合高龄、体弱及肿瘤患者。

模式二：疑难重症双向转诊。针对复杂疑难重症患者，宁波泰康脑科医院开通专属转诊通道，直接与上海三甲医院科室对接，并安排专家会诊与住院床位。同时，还有专人全程协助办理转诊手续与医保备案，病历资料同步推送，减少重复检查，术后可转回宁波泰康脑科医院继续康复休养。

记者 林伟 通讯员 孙昊天 文/摄



专家团队在手术中。