



生活方式醫學在 慢性疼痛管理中的應用

王釗

西安市紅會醫院

一、生活方式醫學

生活方式醫學 (Lifestyle Medicine) 是以循證醫學為基礎，通過調整營養、運動、睡眠、壓力管理及社會關係等日常生活方式，預防、治療和逆轉慢性疾病的學科。其核心理念在於通過非藥物干預，啟動人體自愈能力，打破“疼痛-焦慮-疼痛加重”的惡性循環。研究表明，慢性疼痛的持續與不良生活方式密切相關，例如久坐、高糖飲食、睡眠障礙和心理壓力等均可加劇疼痛信號傳導。因此，生活方式醫學為慢性疼痛管理提供了多維度解決方案。

二、生活方式醫學在慢性疼痛管理中的具體應用

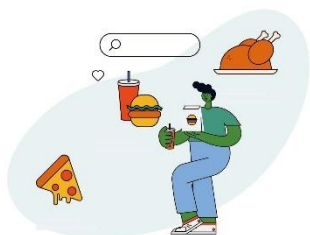
2.1 營養干預 (Nutritional interventions): 飲食結構的優化

飲食是生活方式醫學的基礎。研究表明，高糖、高脂飲食會促進炎症因數（如 $\text{TNF-}\alpha$ 、 IL-6 ）釋放，加重慢性疼痛。而富含 $\omega-3$ 脂肪酸、抗氧化劑和膳食纖維的飲食（如深海魚、堅果、綠葉蔬菜）可抑制炎症反應。例如，一項針對社區糖尿病患者的潛在類別分析顯示，“飲食均衡組”患者的疼痛程度顯著低於“以零食為主的超重肥胖組”。個性化營養方案還能改善腸道菌群，通過“腦-腸軸”調節疼痛信號。

慢性疼痛 (Chronic pain) 作為一種病程超過 3 個月、持續或反復發作的軀體不適症狀，已成為全球公共衛生領域的重大挑戰。據世界衛生組織統計，全球慢性疼痛患者已超過 5 億人，其中中國慢性疼痛患者占總人口比例達 20%-30%。傳統治療模式以藥物鎮痛為核心，但長期用藥可能引發藥物依賴、代謝紊亂等副作用。在此背景下，生活方式醫學通過整合飲食、運動、睡眠等多維度干預手段，為慢性疼痛管理提供了兼具科學性和可持續性的解決方案。



2.2 運動療法 (Kinesitherapy)：功能恢復與疼痛緩解



規律運動通過促進內啡肽分泌、增強肌肉力量和改善血液迴圈，有效緩解慢性疼痛。例如，針對產後疼痛的研究發現，剖宮產女性因活動受限導致疼痛加劇，而自然分娩組通過早期步行鍛煉顯著縮短恢復時間。對於老年慢性疼痛患者，低強度運動（如太極、瑜伽）可降低關節壓力，改善疼痛評分。此外，虛擬實境（VR）技術結合運動訓練，通過沉浸式體驗分散患者對疼痛的注意力，已在青少年慢性疼痛管理中取得顯著效果。

2.3 心理調適 (Psychological adjustment)：打破疼痛的惡性循環

心理因素在慢性疼痛中的作用不可忽視。焦慮和抑鬱情緒可降低痛覺閾值，放大疼痛感知。生活方式醫學強調認知行為療法（CBT）、正念冥想等心理幹預。例如，一項針對老年慢性疼痛患者的研究顯示，小劑量多慮平（兼具抗抑鬱和鎮痛作用）的緩解率顯著優於單純鎮靜藥物。此外，“接受與實現療法”（ACT）幫助患者接納疼痛，減少對抗性情緒，從而降低疼痛相關殘疾率。



2.4 睡眠管理 (Sleep management)：修復神經與減輕炎症

睡眠障礙與慢性疼痛互為因果。睡眠不足會加劇中樞敏化，導致疼痛信號放大。生活方式醫學建議通過規律作息、睡眠環境優化（如減少藍光暴露）和放鬆訓練改善睡眠品質。例如，針對青少年慢性疼痛的研究發現，睡眠時間 ≥ 8 小時的患者疼痛強度降低 30%。此外，褪黑素補充和冥想練習也被證實可同步調節睡眠-疼痛週期。



2.5 社會支持與健康教育 (Social support and health education)

社會孤立會加重疼痛體驗，而家庭和社區支持可提升患者自我效能感。例如，深圳市坪山區社區健康服務中心通過多學科團隊（醫生、營養師、心理諮詢師）為糖尿病患者制定個性化管理計畫，顯著改善疼痛控制。



三、挑戰與未來方向

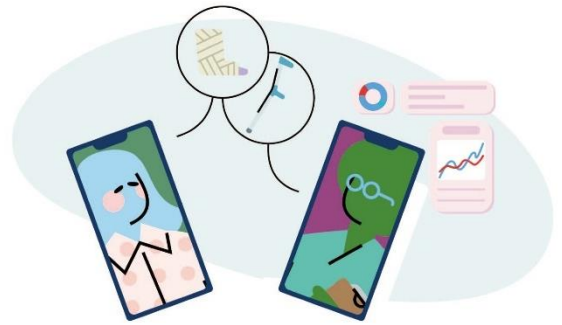
儘管生活方式醫學在慢性疼痛管理中展現出潛力，仍面臨以下挑戰：

3.1 個體化方案的缺失：不同人群的疼痛機制和生活方式差異較大，需結合基因檢測、可穿戴設備資料制定精準幹預策略。

3.2 依從性問題：長期行為改變需要患者高度參與，可通過遊戲化設計（如健康積分獎勵）提升動力。

3.3 跨學科協作不足：需整合醫療、心理、運動科學等多領域資源，建立標準化協作流程。

3.4 未來，結合人工智慧和大資料的移動醫療技術將成為重要工具。例如，通過智慧手環監測患者的運動、心率和睡眠，即時調整幹預方案；虛擬實境技術模擬自然場景，輔助疼痛脫敏訓練。此外，政策層面需推動生活方式醫學納入醫保體系，鼓勵社區健康服務中心開展疼痛管理專案。



四、結論

慢性疼痛的複雜性要求從單一藥物治療轉向多維度生活方式幹預。生活方式醫學通過營養、運動、心理、睡眠和社會支持的協同作用，不僅緩解疼痛症狀，更能改善整體健康水準。隨著技術進步和跨學科合作深化，未來有望構建“預防-治療-康復”一體化的慢性疼痛管理模式，說明患者重獲生活掌控力。