



关于疼痛的迷思

在儿童的成长过程中，很常见出现对儿童疼痛的迷思和误解。以下列出了一些关于疼痛的常见迷思及真相，希望能够帮助解开这些迷思。

为什么无法准确评估疼痛呢？

因为疼痛是个人的感受，我们无法进行绝对准确的疼痛测量。但在大多数情况下，即使在儿童中，也可以进行相对准确的疼痛评估。根据儿童的情况、年龄和健康状况，可以使用多种有效和可靠的自我报告、行为和综合测量工具来评估疼痛。

是否无法准确评估婴儿的疼痛？

虽然有些婴儿无法像成年人那样用言语表达疼痛，但在大多数情况下，婴儿是能够表达和识别疼痛的。他们的行为是表达疼痛程度的重要线索。行为的改变，包括面部表情、哭泣和身体动作，也可以用来确定疼痛的程度。

如果孩子说自己正感到痛楚，但似乎没有疼痛，是否无需纾缓疼痛？

每个孩子对疼痛的应对方式不同，他们可能以不同的方式展示或隐藏疼痛的体验。有些孩子可能会通过分散注意力的方式减轻痛楚，例如专注于其他活动或娱乐。因此，即使孩子没有明显的痛苦表现，我们仍然应该给予他们适当的疼痛缓解措施，以确保他们的舒适和福祉。

当孩子们感到疼痛时，会否告诉我？

儿童可能因为恐惧或想取悦他人而选择不说出自己感到疼痛。他们也可能出于避免进一步疼痛经历的考虑，例如害怕打针。此外，他们可能担心要留在医院、与父母分开或不想让别人担心。较大的孩子可能不希望显得软弱，因此也可能选择不说出自己感到疼痛。

原因未明的身体疼痛是否某种精神或心理问题的症状呢？

尽管进行了持续的研究，但我们仍不能完全了解疼痛。我们可能无法从物理上确定造成疼痛的原因，但也不能自动假定这是精神或心理问题。由于疼痛是身心之间的复杂相互作用，因此把疼痛想象为仅是一种生理或心理现象是没有帮助的。

婴儿不会感到疼痛吗？

几十年前，人们认为新生儿的神经系统不足以处理疼痛信息，因此无法感受到疼痛。因此，人们认

为在会引起痛苦的医疗程序中不需要使用止痛药，甚至在婴儿手术中也不使用麻醉剂。然而，现在我们知道，一个 26 周大的胎儿的神经系统已经发育到足以感受到疼痛。

儿童对疼痛的敏感度不如成年人吗？

年幼的孩子比年长的孩子和成年人更容易感受到疼痛，但对于某些人来说，疼痛敏感度似乎随着年龄增长而降低。

婴儿无法记忆疼痛吗？

六个月大的婴儿可以表现出对痛苦情况的恐惧，显示他们对痛苦有不愉快的记忆。

婴儿能否从以前的经验中学习疼痛吗？

疼痛不需要任何经验，孩子第一次受伤也会让他们感到疼痛。

婴儿和儿童是不是无法表达疼痛？

儿童可能不会像成年人那样用语言表达他们的疼痛，但在大多数情况下，儿童能够表达和识别疼痛。儿童的行为提供了他们遭受疼痛的线索。这些行为变化包括面部表情、哭泣和身体动作。研究表明，三岁以下的孩子可以准确地使用疼痛量表。

孩子会不会习惯疼痛？

事实恰恰相反。例如，当疼痛的医疗程序反复进行时，儿童反而会增加焦虑感和疼痛感。由于神经系统的变化，患有慢性疼痛的儿童也可能对疼痛和其他刺激更加敏感。

如果一个孩子可以分散注意力，这就表示他们的疼痛不严重吗？

分散注意力是一种非常有效的应对疼痛的方法。如果有人或某事可以分散您的孩子的注意力，并不表示疼痛不是真实存在的。有些孩子也会自发地使用这种方法来帮助自己减轻疼痛感。

止痛药对儿童来说是否太危险且容易上瘾？

普遍认为给儿童使用止痛药是安全和有效的，但必须根据医生的指导和适当的剂量使用。一些常见的儿童止痛药包括对乙酰氨基酚（例如泰诺尔）和布洛芬（例如布洛芬）。然而，某些止痛药可能对儿童不适用或需要特殊注意。儿童使用止痛药时，家长应该始终遵循医生或药剂师的建议，并按照正确的剂量和使用频率给予药物。过量使用止痛药可能导致严重的副作用，包括肝脏损伤、胃肠道问题和其他不良反应。关于成瘾的问题，儿童使用适当剂量的止痛药一般不会导致成瘾。然而，如果使用不当或滥用止痛药，可能会出现成瘾和其他健康问题。因此，家长应该严格遵循医生的建议，并确保儿童正确使用药物。如果有任何疑问或担忧，应及时咨询医生或药剂师。