



老年人有痛就应该寻求协助。
(图/Shutterstock)

老年无需忍痛

人老了，不一定要忍受疼痛。医生要告诉你，缓解慢性疼痛，除了吃止痛药和开刀，还有别的非手术疼痛治疗方法。

70岁的林女士已退休，多年来一直饱受颈部、肩部和腰部的疼痛困扰。虽然她尝试了多种治疗方法，包括传统疗法和西医开方的止痛药，但状况并未见明显改善。周围的亲友和她自己都认为疼痛是老人的自然过程，不得不接受和忍受。

然而，李文鉴医生（新加坡疼痛护理集团总裁、疼痛护理专家）提供了不同的见解。他强调，很多像林女士这样的慢性疼痛患者存在一个误区，误以为只能依赖止痛药或考虑手术；而许多病人对动手术的风险表示担忧，也顾虑手术后修复时间长，因而能拖就拖，没有寻求正确的治疗。

李医生提出，其实肌肉骨骼疼痛的原因可以涉及多个方面，如颈痛、膝盖痛、腰背痛、关节痛和慢性广泛性疼痛等，有其复杂性，加上症状相似，有时候为慢性疼痛提供正确的治疗方案会变得比较困难。

非手术的疼痛治疗方案

针对非手术的疼痛治疗方案，李医生介绍了可行的选项，比如由疼痛护理专家提供的微创手术：“医生需找出因肌肉或脊椎结构问题所导致的疼痛原因。一些适合的病症，在不进行外科手术的情况下，以特殊的注射和激光，针对疼痛源头或降低疼痛神经的敏感度，舒缓慢性疼痛。”

李医生详述：“使用含有局部麻醉剂、抗炎剂或肌肉松弛剂的一根注射针，对特定痛点进行理疗。这种疗法能有效减轻



Dr Pain李文鉴医生，疼痛专科顾问及主任

疼痛，预防肌肉痉挛，减少炎症，并促进受损肌肉的恢复。”

把疼痛护理服务带入邻里

为了让疼痛护理更加大众化及普及化，新加坡疼痛护理集团也通过新加坡疼痛护理学院对其他全科医生进行了疼痛护理特殊注射的培训。

这些医生经过认证后，能准确地判断疼痛根源，并为患者提供专业的治疗方案。目前该集团已在本地设有两家专科诊所与10家全科诊所。

想要克服疼痛，患者可向新加坡疼痛护理中心（Singapore Paincare Center，位于百丽宫和诺维娜）或全嘉全科诊所（DR+ Medical & Paincare Clinics）咨询。询问请拨打热线或WhatsApp: 87779500。

您不需要再忍痛了！我们治疗常见的疼痛包括：

新加坡疼痛护理集团专注于治疗各种慢性和急性疼痛。集团旗下的疼痛专科诊所（Singapore Paincare Center）与全科诊所（DR+ Medical & Paincare Clinics）采用微创手术与特殊注射，为您提供外科手术之外的疼痛缓解替代方案，帮助您摆脱疼痛病症带来的困扰。

- 背痛
- 关节炎
- 纤维肌痛
- 膝盖疼痛
- 风湿病
- 肩周炎
- 运动损伤
- 神经线压迫



如果您有任何疼痛问题，欢迎咨询新加坡疼痛护理集团旗下诊所：



扫描二维码

新加坡疼痛护理中心
Singapore Paincare Center,
• 百丽宫医疗中心
6235 6697
• 伊丽莎白诺维娜医院
6734 4500



扫描二维码

全嘉疼痛护理诊所
DR+ Medical &
Paincare Clinics
(全岛10家)

电话咨询/WhatsApp:

8777 9500