

健康周刊 Health

◎最贴心的健康专家

疼了痛了,请你说出来

10月20日-26日是中国镇痛周,专家提醒读者不要忽视疼痛

当人体发生疼痛症状时,70%的人都不会到医院去检查治疗,疼痛成了人们最易忽视的疾病。据了解,目前人体可感知的疼痛至少有100种,它们无声无息却又如影随形。10月20日~26日是第五个“中国镇痛周”。《健康周刊》提醒大家不要做疼痛忍者,有痛你就说出来,因为疼痛背后可能隐藏着疾病,如果某个部位持续疼了3个月以上,一定要到医院治疗。

有多少人在忍受疼痛

疼痛是我们每个人都会经常遇到的问题,比如说牙痛、头痛、关节痛,生活中比较常见的还有各种手术之后的疼痛、女性分娩时的疼痛、以及各种癌症病人难以忍受的疼痛。这些疼痛困扰着人们的生活和工作,专家认为,疼痛影响皮层神经功能,长期的疼痛还可能致抑郁和自杀倾向,很多患者真的是“痛不欲生”。疼痛会影响皮层下神经功能,致应激性疾病、植物神经紊乱、血压、血糖升高,甚至脑梗塞或心肌梗塞;疼痛还会影响躯体神经功能,如坐骨神经致不能正常走路,肩周炎影响穿衣,压缩性骨折不能翻身,三叉神经痛影响吃饭;疼痛有可能让人不能上班甚至生活不能自理。

有关调查显示,中国疼痛人群比例高达30%,像上海、广州、南京等大城市还要远远高于这个比例,而且这个比例与人的年龄成正比。据统计,50岁以上的人群发生疼痛的比例超过50%,60岁以上的达到60%,随着我国老龄化社会的加快,疼痛人群也在呈上升趋势。此外,都市生活的紧张、工作压力大也是疼痛不容忽视的因素。

疼痛三个月一定要治疗

“疼痛也有好坏之分”“好痛”是急性疼痛,这种疼痛通常

比较厉害,但也因此容易让人警惕。在疼痛门诊,50%以上的病人都是因此而就诊的。而慢性疼痛因为初期症状不太明显,人们容易不以为意,但这种疼痛持续时间很长,对于身心健康和生活质量的破坏极大,因此被视为“坏痛”。而且,必须注意,如果某个部位持续疼了3个月以上,一定要到医院治疗。

哪里疼痛你就说出来。专家认为,尽管止痛领域的高精尖技术在国外已开展了几十年,但是疼痛医学在中国还是一个新兴的学科,处于刚刚起步阶段。但是还是要建议读者学习和培养科学的生活、工作方式;一旦有了疼痛,首先要诊断病情,避免错过了一些重大疾病的最佳治疗时间,造成严重损害。原因明确的轻度疼痛可依靠自己去锻炼与改善,中重度疼痛尤其是影响睡眠者要尽快请医生帮助;不要让身体长期忍受中重度慢性疼痛的折磨,以免其在大脑皮层引发更严重的中枢神经或植物神经紊乱或身体组织的损伤,如肌肉劳损引起脊柱变形,三叉神经痛引起脑梗塞,抑郁症引起自杀等等。

“忍”字头上一把刀,哪怕我们面对的疼痛在可忍受范围之内,选择“忍”,也可能让我们付出巨大的代价。所以,为了健康,当面对疼痛性疾病的挑战时,我们不能再做疼痛忍者!

快报记者 金宁

身体有疼痛,立即要行动

疼痛背后往往潜藏疾病危机

现代人深受各类疼痛的困扰,这与现代生活的饮食习惯,压力及环境等都有关系。但因现代人忙于事业、家庭,就会因各种原因而忽略疼痛背后潜藏的危机。南京市第一医院麻醉科主任医师鲍红光教授对记者说,当发生剧烈疼痛或持续疼痛时,往往这时候都是相当严重了。专家建议不要小觑疼痛,需建立“身体有疼痛,立即要行动”的正确观念。



解密头痛风暴的真相

颈肩腰腿痛、关节痛,关于痛的体验有很多,而头痛是临床上常见的病症。据悉,目前以头痛为主症者则可见于感染性发热性疾病,高血压病、颅内疾患、神经官能症、脑震荡和偏头痛等病。南京市中医院神经内科曹树平主任医师曾告诉记者。急性头痛伴发烧,同时有全身酸痛、乏力,常见于病毒引起的普通感冒。突发性头痛伴恶心、呕吐及意识障碍者,有脑溢血或蛛网膜下腔出血之可能,多见于中老年人。发作性一侧或双侧太阳穴跳痛伴恶心呕吐,多见于中青年女性,可能是血管性头痛。

“有的人感冒时头痛无法入睡,或者半夜醒来,而有的女性一到月经来临之前,便出现周期性头痛,影响工作和生活。一些白领女性习惯一边打字,一边夹电话聊天也会头痛”。专家说头痛门诊接诊过类似女患者,主诉老是觉得头晕、头痛,思绪不清楚,记忆力不佳,有时头痛起来,会从后枕部痛到太阳穴,甚至延伸至眼睛周围,而且眼睛灰蒙

蒙的。后来经医生详细的问诊,并做了完整的神经学检查、眼底、脑波等筛检,配合医师的治疗,患者一周内疼痛明显舒缓,心情轻松,注意力也集中多了。

专家解密:曹主任说头痛的原因很多,通常外表看不出,生活压力、不当的工作姿势及血管疾病都可能造成头痛,因此有头痛的毛病就要尽快就医,找出病因才能从根本上解决,自行乱服药多半只能暂时舒缓头痛,时间一久反而会延误最佳的治疗时间。

奇怪的心因性疼痛

在医院里,常见到这样的病人,先说头部剧烈疼痛,后又说背部、胸部及四脚疼痛,搞得医生、家属都很紧张。但是经过检查,却没有发现任何病变。实际上,这些病人所患的是心因性疼痛。

疼痛是一种复杂的个体主观感觉,很多疼痛虽然与组织损伤有关,但是疼痛与创伤程度不成正比。心因性疼痛没有明显的躯体原因,而是由于精神因素诱发的疼痛,常见于有精神障碍的人,如精神分裂症患者,

会妄想自己身体受到伤害而产生痛觉;有抑郁、焦虑等情绪障碍的人也常以疼痛表现其心态。可以说,心因性疼痛不是一种感觉,而是一种复杂的心理状态。还有一种奇怪的幻肢痛,有的人在车祸后截去手臂,治疗数月逐渐康复。但在伤口完全愈合的一个月后,他们开始对被截去的手臂有所感觉,起先奇怪难忍,随后刺痛感加剧。

专家解密:人体受伤后大脑和脊髓在接收和传递受伤信息时能够形成一条“疼痛通道”,而这条通道可能会在伤好之后病态地继续存在好几年。这正是产生慢性甚至无缘无故疼痛的原因之一。对于健康的人来说,一旦身体损伤得到修复,这些神经细胞就会停止传递疼痛信息。而有人之所以患上慢性疼痛,就是体内的神经细胞在损伤修复后仍然继续传递错误信息。对待心因性疼痛,应以心理治疗为主。

去病除痛要多学科参与

如何治疗疼痛?鲍红光主任对记者说,由于疼痛是一个非常复杂的问题,病变部位分布广泛,原因多种多

样,同时很多病人由于慢性疼痛长期困扰,还存在不同程度的心理问题。因此慢性疼痛的治疗是一个复杂的过程,有时复杂的治疗手段和治疗方法需要多学科参与。

经过对患者的全面诊断可以准确找出病灶所在进行医治,或推荐患者到恰当诊室就医。目前临床疼痛学上治疗疼痛的方法很多,例如交感神经阻滞、椎旁神经根注射、冷冻技术、胶原酶注射、胸部硬膜外镇痛、脊髓电刺激等。还有近几年在国内外发展起来的PCA技术,即“病人自己控制镇痛”技术。它改变了传统的由医师完全控制病人疼痛的做法,由病人自己主动参与控制本身的疼痛,治疗相对个体化。目前已广泛应用于临床的许多痛症治疗。

另一方面,医患合作对于康复也非常重要,专业医师会向每个患者提供生活指导,包括应该根据病情选择哪些运动,饮食上有什么需要注意的等等。例如腰椎间盘突出病人就建议他加强腰背肌的锻炼,痛风患者则被要求少吃肉、少喝啤酒。

快报记者 金宁

中科灵芝 灵芝研究的先锋

中科灵芝孢子油 +AT 组方获国家专利!

(一种增强灵芝孢子油抗肿瘤疗效的中药组合物 专利号:ZL2004 1 0014120.3)

☆ 常温恒温纯物理破壁——保证了灵芝孢子中有效成分易吸收,同时不被破坏。

☆ 超临界 CO₂ 萃取——浓缩了灵芝主要抑瘤功效成分灵芝三萜类脂质物质,并获国家发明专利(ZL99123952.0),灵芝抗肿瘤研究由此进入孢子油时代。

☆ 灵芝三萜测定——锁定灵芝孢子高效成分。

☆ 指纹图谱——确保孢子油中三萜类化合物质量的稳定可控,并鉴别真伪和是否掺杂。

十年来百万肿瘤患者在中科灵芝的陪伴下,顺利度过了手术、放疗、化疗等治疗阶段,成功的战胜了病魔,走向康复!
为庆祝中科灵芝畅销十周年、中科灵芝孢子油 +AT 抗肿瘤组方获国家专利,特推出中科灵芝系列特惠活动(10月21日至10月31日)

中科灵芝孢子油 买 20 赠 4 买 40 赠 10

肿瘤患者好消息

同时向正在接受放、化疗的肿瘤患者赠送中科灵芝破壁孢子粉。符合条件者可于10月31日前携带相关证件到中央路131号登记申领,详情致电025-83223131咨询。

友情提醒:

为防假冒,请在中科灵芝专卖购买,并认准中科商标。

中科灵芝健康服务中心 电话:025-83223131 地址:南京市中央路131号

