

# 健康

## i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



为你详细解读  
负压吸脂、共振吸  
脂、激光吸脂、水动  
力射流吸脂等吸脂  
减肥方式的优缺点。



《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。  
在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周  
刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》！

国际疼痛学会从2004年开始，将每年的10月11日定为“世界镇痛日”。今年的世界镇痛日，主题是“疼痛无需忍，镇痛要舒适”。作为每个人一生中体验最早、最多的主观内在感觉——“疼痛”，是我们经常遇见的问题。但由于长期以来人们对疼痛的认识比较片面，认为疼痛只是疾病的症状，只要疾病治好，疼痛就会消失，所以至今还有众多患者正在忍受着疼痛的折磨。专家提醒市民，遇“痛”应该及时就医，特别是当出现不明原因的疼痛，或疼痛持续超过3个月，找不到原因，看过各个专科又没有效果的，就应该到医院疼痛门诊求医。

□现代快报记者 金宁

# 隐痛迷惑性强，遇痛千万别忍耐

## 门诊 | 四成病人因疼痛来看病

疼痛不仅发病率高，而且发作后给患者带来巨大痛苦。疼痛遍及人体各部位，常见的如头痛、手腕痛、肩关节痛、腰背痛、下肢疼痛、关节痛、肌筋膜痛等。有的疼痛如癌症疼痛、三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛等，能让患者痛不欲生。

“以疼痛来就医的病人在大医院门诊中占有40%—50%的比例”，江苏省人民医院神经内科主任医师万琪教授曾经在接受记者采访时说，很多人都不知道看疼痛应到神经内科或疼痛科门诊，有的甚至不知道南京的一些大医院专门设有疼痛科，他们常常

痛不欲生，却求医无门。专家提醒，急性疼痛是一种症状，它提醒人们应及时去医院看病，是对身体的一种生理性保护。

而持续一个月以上的疼痛是慢性疼痛，慢性疼痛已失去对身体的保护作用，需要按疾病进行治疗。面对疼痛，忍

是最不明智的选择。

专家指出，慢性疼痛患者常合并精神障碍，如抑郁或焦虑等，这使慢性疼痛的诊治更加复杂和困难。但是，只要找准确切的病因，并有针对性进行综合治疗，就能以最小痛苦、以最少不良反应及并发症，获得最佳的止痛效果。

## 资料链接

### 过度使用止痛药反而加重头痛

英国国家健康临床优化研究院的专家警告说，数以百万计的人由于服用过量的止痛药反而患上了“完全可以预防”的严重头痛。这则警告发表在在该院的头痛治疗准则中。

当人们在遭受头痛折磨的时候，“赶紧吃点止痛药”可能是很多人的第一反应，但实际上止痛药可能会使疼痛加重，患者将会感觉更糟糕。“这最终进入一个恶性循环，你的头更痛，所以你就吃更多的止痛药，而止痛药又使头痛再度加重，情况就变得越来越糟。”沃里克大学医学院马丁·安德伍德教授说。

虽然止痛药对大脑的具体影响还不明确，但头痛患者的症状确实在加重。研究人员表示，在每个月都使用止痛药的人群中，10—15天是一个止痛药会加重头痛症状的临界点。在整个人口数量上来说，容易发生这种药物滥用的人大约在50岁上下，这就是说大约有一百万人每天遭受的头痛是因为使用止痛药造成的。研究人员还说，有紧张性头痛或偏头痛家族病史的人，可能在基因上就更容易受到药物影响而加重头痛。

英国的一个新医学指南中，医生建议患者立即停止服用所有的止痛药。然而，要等到症状最终改善，经常头痛的患者要经受大约一个月的痛苦。该指南还向容易偏头痛和紧张性头痛发作的病人推荐针灸疗法。并强调在使用止痛药前一定要向医生做好充分的咨询。

## 误区 | 多数人忽略不明显的隐痛

“临床上，最受忽视的疼痛就是缓慢发展的隐痛，一些病人身上某些部位发生剧烈疼痛的话一般都会及时就医。但隐痛的危险性却远远超过后者。”专家说，因为急性发作的剧烈疼痛，如果在活动相关部位后

能够恢复，那说明是机械性损伤，只要对症治疗，问题不会很大，而且也不太容易变成慢性疾病。但缓慢发展的隐痛则具有很强的迷惑性，这些隐痛常常是间歇性出现，其疼痛的程度也是逐渐加重，很多人会不

当回事，结果等到难以忍受的时候，疾病往往已经相当严重，给治疗和预后带来很多障碍。

其实南京好几家医院都有疼痛科，但保守估计超过半数市民都不清楚有疼痛科的存在，“人们通常习惯哪儿痛就挂哪儿

的号，这样盲目的做法也是一个误区，会耽误病情，甚至危及生命。遇“痛”应该及时就医，特别是当出现不明原因的疼痛，或疼痛持续超过3个月，找不到原因，看过各个专科又没有效果的，就应该到医院疼痛门诊求医。”

## 提醒 | 服用镇痛药警惕胃肠道风险

因为疼痛长期吃止痛药却把胃伤了，受此困扰的人绝非少数。最新发布的中国关节炎患者胃肠道高危因素调研结果

显示，接近九成的关节炎患者乃至疼痛人群具有一定程度的胃肠道风险。专家提示，胃肠道脆弱的疼痛患者在选用镇痛药物时必须选择不伤肠胃的镇痛药，不要给脆弱的肠胃雪上加霜。

至于长期服用镇痛类药物是否会成瘾，专家认为，消炎镇痛类药物不会成瘾，如芬必得、扶他林，用于轻度疼

痛的治疗；此类药物是非处方药，在药店可以直接购买，所以在服用时不必考虑长期使用成瘾的问题，阿片类药物，包括吗啡、氨酚羟考酮、杜冷丁、芬太尼透皮贴等，它们有一定的成瘾性，病情需要下、正规使用可以避免成瘾性，其中成瘾可能性最大的是杜冷丁，由于其成瘾性及对中枢神经系统的毒性作用，目前只用于治疗急性疼痛如术后疼痛，对慢性疼痛一

般不主张用此药物。

我们使用的止痛药如果在规范使用下一般不存在成瘾问题。由于疼痛是人体患病的一个报警信号，最好不要自作主张随便服药，最好去医院弄清楚是什么原因引起疼痛，以免掩盖症状，加重病情。而且止痛药物或多或少都存在一些副作用，长期服用可能对人体产生不同程度的损害，故最好在医生指导下使用。



主編：朱惠蓉 責編：任紅娟 美編：江佳儀 組版：郝莎莎

现代快报 健康周刊

江苏省属医疗单位 | 部队医院 | 南京市属医疗单位

 江苏省人民医院院长 <b>王虹</b>	 江苏省中医院院长 <b>方祝元</b>	 东南大学附属中大医院院长 <b>刘乃丰</b>	 南京军区南京总医院院长 <b>易学军</b>	 南京鼓楼医院院长 <b>丁义涛</b>	 南京市第一医院院长 <b>张颖冬</b>	 南京市第二医院院长 <b>赵伟</b>
<h3>知名院长领衔 快报全科专家团</h3>						
 南京二附院院长 <b>郭群</b>	 解放军八一医院院长 <b>蒋建华</b>	 南京市妇幼保健院院长 <b>沈嵘</b>	 南京市口腔医院院长 <b>黄松明</b>	 南京市中医院院长 <b>陈延年</b>		
 江苏省肿瘤医院院长 <b>王小宁</b>	 江苏省肿瘤医院院长 <b>唐金海</b>	 江苏省口腔医院院长 <b>王林</b>	 解放军第434医院院长 <b>赵伯成</b>	 南京市口腔医院院长 <b>胡勤刚</b>	 南京鼓楼医院院长 <b>钱君强</b>	 南京市第一医院院长 <b>陈宇宁</b>

全科专家团系列之一  
《健康周刊》逢周一出版