

从腰痛、颈椎病,到带状疱疹灼烧般的神经痛,再到挥之不去的慢性疼痛乃至癌痛……疼痛,影响着许多患者的生活质量和身心健康。专家提示,疼痛不要忍,出现急性或慢性疼痛,都要及时就医,排查躯体疾病,并用专业手段缓解疼痛。

疼痛是影响生活质量的第三大健康问题

对于疼痛,有人认为“忍忍就过去了”。但现代医学认为,疼痛是继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。“持续疼痛本身也是一种疾病。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发介绍,疼痛分为急性疼痛和慢性疼痛,3个月以上的持续性或反复发作的疼痛即为慢性疼痛。

他表示,一方面,疼痛可能是身体的“预警信号”,暗示着某些躯体疾病或精神心理疾病。另一方面,疼痛会使人产生焦虑、抑郁等不良情绪与心理障碍,还会导致各系统功能失调、免疫力低下,降低患者生活质量。

“忍一忍”疼痛是否会减轻?恰恰相反。北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍,慢性疼痛的长期存在不仅持续影响患者的日常生活,而且会引发中枢敏化和外周敏化,导致身体“越来越怕疼”。例如,一个慢性疼痛患者可能会发现,原本不会引起不适的压力或摩擦现在却变得异常痛苦。

专家提示,疼痛不要忍,出现急性或慢性疼痛,都要及时就医,排查躯体疾病,并用专业手段缓解疼痛。

减少疼痛需科学治疗

随着医学研究的发展,新理念、新技术不断涌现,针对许多疼痛问题,已经有药物治疗、物理治疗、微创介入治疗等多种手段。

“疼痛微创介入治疗以其创伤小、效果好且安全性高等特点,已广泛用于慢性肌肉骨骼疼痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等疾病的治疗。”李水清说,药物等保守治疗无效或无法耐受药物不良反应的患者,可选择此方法治疗。

疼痛也是疾病 不要“硬扛”



越来越多的临床研究证明,把疼痛管理好,患者的治疗效果也会更好。“以膝关节关节痛为例,在治疗过程中,缓解疼痛能够改善患者的运动、睡眠、消化、心肺功能等,对疾病本身的好转也有很大促进作用。”樊碧发说。

对于会带来剧烈神经痛的带状疱疹,目前已有疫苗可以进行预防。“带状疱疹是一种复发性疾病,当出现免疫力低下、过度劳累等情况时,体内潜伏的病毒就会导致疾病发作。”樊碧发建议,50岁以上人群应积极接种带状疱疹疫苗。

让疼痛管理更可及

面对众多患者的需求,当前,全国已有超3000家医院设立了疼痛科。然而,让疼痛管理更可及,仍然面临挑战。

“我国疼痛医疗资源存在结构性矛盾,基层医疗机构在专科医师、诊疗设备配备等方面有较大差距。”中国科学院院士韩济生说,破解这些难题,需要推动优质疼痛医疗资源扩容下沉。

中国中西医结合学会疼痛学专业委员会主任委员熊东林表示,县域疼痛科要走中西医结合的路径,针灸、贴敷等中医技法设备简单、费用低廉,与西医结合能够更好服务基层群众。

当下,多方力量正在行动。国家卫生健康委开展疼痛综合管理试点工作,规范疼痛综合管理流程,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平;中日友好医院疼痛科打造“全国疼痛规范化诊疗培训平台”,已累计培训基层医师超3万人次;《针对慢性疼痛的客观量化评估体系》等发布,让疼痛管理进一步标准化……

“加强慢性疼痛的全程管理,是从以疾病为中心转向以患者为中心的重要内容。”樊碧发说,让更多人得到规范的疼痛治疗,不仅是医学问题,更关乎民生福祉。

多位专家建议,要进一步构建以疼痛科为主的慢性疼痛多学科诊疗平台,加强基层学科建设,让疼痛患者在家门口就能享受到规范、有效、便捷的诊疗服务。

新华

怎样算“有效”晒太阳? 看影子就知道

随着年龄的增长,骨质疏松这个“静悄悄的流行病”可能正在向你逼近。体重过胖过瘦走极端、防晒过度缺维生素D、迷信“老来瘦”没肌肉……这些因素都在影响着骨骼健康。

这类“胖人”骨折风险高

北京协和医院内分泌科主任夏维波教授介绍,科学管理体重与骨骼健康密不可分。无论是低体重还是肥胖症,都会增加骨折风险,其中腹型肥胖的人、腰围更大的人骨折风险更高。同时,建议公众减少少体脂尤其是内脏脂肪,同时通过锻炼保持和增加肌肉量,以促进骨骼健康和全身健康。

与此同时,过度减重同样影响骨健康,福州大学附属省立医院内分泌科主任医师侯建明教授提醒,短期内过度减重会导致营养缺乏,钙、维生素D和蛋白质摄入不足,内分泌失调,激素水平的下降,骨代谢失衡,力学刺激减弱。尤其年轻女性过度减重情况下可能会引起内分泌代谢紊乱,雌激素水平降低,导致破骨细胞过度活跃,骨骼质量、强度下降,增加骨折的风险。

四五十岁是骨量下降拐点

苏州大学附属第二医院骨科主任医师徐又佳教授表示,正常的人体骨骼是非常坚硬的,但骨质疏松后从站立高度跌倒就可能会出现脆性骨折,尤其是椎体、髌部、肱骨近端(肩部)和桡骨远端(腕部)四个部位。

徐又佳教授提醒公众,人的骨量从40~50岁开始出现下降的“拐点”,而骨量下降的拐点,就是我们应该重视增加骨量和预防骨质疏松的起点。

晒太阳有助合成维生素D

充足的光照能够帮助人体自身合成维生素D,过度防晒则会影响这一过程。什么样的阳光强度能帮助合成维生素D?中南大学代谢内分泌研究所所长谢忠建教授解释说,日常我们可以通过看阳光下自己影子的长度来判断。如果影子比自己身高长说明阳光中的紫外线强度不够,比身高短的情况下阳光中的紫外线强度才够。

与此同时,公众还可以通过维生素D含量高的海洋中脂肪较多的鱼类等食物获取维生素D。对阳光照射不足等人群,也可以使用维生素D的补充剂,包括400单位、800单位、5000单位等不同口服剂型,还可以通过肌肉注射维生素D制剂来补充。

应对骨质疏松 光补钙还不够

单纯补钙还不足以应对骨质疏松。北京协和医院内分泌科副主任李梅表示,在治疗方面,除了钙和维生素D是非常重要的治疗基石外,还可以联合多种药物治疗。比如雌激素的替代疗法,使用双膦酸盐、地舒单抗等抑制骨丢失的药物,甲状旁腺素的类似物等促进骨形成的药物,还有双重作用的药物等。 北青



指压板应该怎么踩?

近日,有网友发布视频称,自己跟练踩指压板时,脚底突然喷血,紧急送医处理。当事人薛女士表示,自己是网上看到踩指压板可以助眠才试一试。江苏省第二中医院针灸科副主任中医师吴晓亮在接受记者采访时表示,足部确实是人体的“全息反射区”,但指压板作用面积宽泛,盲目地大面积踩踏,很可能踩了半天还是“白踩”。

“解压不刺痛”“健康踩出来”……在购物平台,关于指压板的产品介绍都离不开“身体保养”这个概念。在社交平台,还有各种各样使用指压板的经验分享,除了用来改善睡眠,还有人用它来活血、减肥、调节月经、助排便等。

其实,在中医理论中,我们的脚底就像是一个微缩的“人体地图”,比如脚趾对应头部和大脑、脚掌心对应心肺等胸腔器官、脚后跟对应盆腔和生殖器官等。五脏六腑,四肢百骸,脚底确实都有“开关(反射

区)”,可对远端的身体部位产生调节作用。但吴晓亮提醒,市面上售卖的很多指压板,设计通常凸点分布密集且坚硬。当人站立其上时,全身重量都压在脚底,产生的压强很大,这种“硬质的刺激”若未经适应,极易造成软组织损伤,也就可能出现薛女士的类似遭遇。

“管它哪里,使劲踩就行了,总能有个区域起作用。”如果你有这样的想法,那就大错特错了,因为足底养生讲究的是“精准狙击”。

“指压板的作用面积很宽泛,但对反射区的刺激,范围越小、位置越精准,才越有效果。如果有女性患者想调理宫寒问题,就要精准找到子宫反射区,在脚跟内侧。”吴晓亮坦言,往往手指点按或者用按摩棒、针灸等方式更好,总体原则是温和、不强忍疼痛。

通过刺激足底相应的反射区,如子宫区、肾区,神经系统相关的区域,可能对改

补气养血 推荐3款秋冬养生汤

◆ 五红补血汤 ◆

秋冬季节,很多人易出现手脚冰凉、脾胃运化功能减弱的症状,这是气血不足、体质虚弱的表现。秋冬季是“收”“藏”的季节,此时进补可帮助人体补血养阴精,食用一些红色食材,如由五种红色食材制成的五红补血汤,有助于补气养血。

【材料】
红枣:调养脾胃、补气血,还有助于人体红细胞生成。
枸杞子:补肝肾、明目,对老年眼花有治疗作用。
红豆、红皮花生:红豆利水通淋、红皮花生补血养血。二者还富含叶酸及B族维生素,为血液生成提供原料。
红米:红米铁含量比白米更丰富,有助于补益气血、活血化瘀。
五种食材搭配制成五红补血汤,在补气养血的同时还不滋腻,尤其适合女性在月经期后食用,有助于改善身体血液微循环、美容养颜。

【制作】
准备红枣5~6颗、枸杞子6~12克、红豆20~30克、红皮花生20~30克、红米30克。红皮花生、红豆、红米提前浸泡一夜;红枣去核备用。锅中倒入适量清水,放入红皮花生、红豆、红米、红枣,大火煮开后转小火再煮30分钟;放入枸杞子后再煲10分钟即可。

【小贴士】
五红汤作为早餐时,营养含量是比较足,所以碳水化合物可少吃或者不吃。女性可在经期结束后,连续食用5~7天五红补血汤,有助于补气养血、缓解疲劳、增加活力。

◆ 羊肉大麦汤 ◆

羊肉的温热,避免因单独食用羊肉而上火。

二者共同食用,有利于保持肠胃功能健康,提升阳气、抵御寒冷,帮助增强体质、提高免疫力。

【制作】
准备羊肉300克、大麦100克、草果5枚。先把羊肉洗净后焯水;然后在锅中加入适量清水,放入大麦、草果和羊肉,大火煮开后,转小火炖煮40分钟左右即可食用,可加入适量盐调味。

【小贴士】
平时有口干舌燥、大便干结、盗汗等症状的人群,不宜食用过多羊肉。其次,感冒发烧时不宜食用羊肉汤。

◆ 猪肚鸡汤 ◆

秋季天气开始转冷,早晚温差大,是感冒高发季。因此秋冬季养生需避寒就温,除了注意身体保暖以外,饮食上也要尽量少吃冷的、凉的食物,多吃温热食物。此时可以食用一道帮助提高免疫力、预防感冒的汤品——猪肚鸡汤。

【材料】
猪肚:甘温,入脾胃经,补中益气、健脾胃。猪肚属于高蛋白、低脂肪肉类,钙、铁、锰含量相对比较高,还含有胃泌素、胃蛋白酶,可以助消化。
鸡肉:甘温,对于心、肝、脾、肺、肾都有补益功效。鸡肉的蛋白质含量比猪肚还要高,且脂肪含量低,含有丰富氨基酸,好消化。
胡椒粉:辛热,入膀胱经、肾经,能够温中散寒、止疼。如果手脚关节出现冷痛,或者肚子凉、疼痛,可以在制作猪肚鸡汤时加入胡椒粉,帮助缓解不适。

【制作】
准备半只鸡、猪肚半个、胡椒粉适量。先把鸡肉切块后焯水备用,猪肚洗去表面“黏液”,清洗干净后切丝备用。锅中加入适量清水,放入鸡肉、猪肚丝和适量胡椒粉,大火煮开后,转小火炖煮40分钟左右即可。

【小贴士】
如果因为穿得少、着凉等原因出现一些身体发冷等类似感冒前期的症状,可以在炖煮猪肚鸡汤的时候加入胡椒粉,帮助缓解不适。但是如果已经进入感冒阶段,出现了发烧等症状,就不再适合吃猪肚鸡汤了。

胡椒粉每日用量9~15克为宜,体质偏热、易上火人群不宜食用胡椒粉,可以把胡椒粉换成比较平性的山药,更适合大部分人群食用。

此外,如果是外感风热,出现了嗓子疼、鼻子干、眼睛要冒火等表现,也不适合吃猪肚鸡汤等温热的食物。 央视



“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人 就是关爱未来