

生活中,有一种疼痛如同温水煮青蛙,它发生缓慢,很容易被人们忽视,或者觉得忍忍就过去了,这就是医学上所称的慢性疼痛。慢性疼痛给人们的身心带来伤害,让生活质量下降,更重要的是,人们对它的“忍气吞声”是最大的误区,很可能带来严重的后果。疼痛科医生就来给大家介绍五种不能忽视的疼痛。

慢性头疼 持续一个月必须治疗



对于突然发生的剧烈头疼,大家感觉难忍,都会立刻去医院检查。然而,对于慢性头疼,很多人不以为然,认为是小毛病。也有很多患者经过X线、CT,甚至磁共振等检查无异常,也就不理会了。

其实,这很不对。对于持续一个月以上的慢性头疼必须积极治疗。慢性头疼不仅仅会影响生活质量,导致心烦、失眠等,还会降低身体抵抗力、降低机体反应性及应急能力,甚至影响人体多系统脏器机能。

《世界卫生组织蓝皮书》指出,控制好偏头疼,能使全球GDP上升两个百分点。可见,头疼还是能影响国计民生的大事。

颈肩部僵疼 严重者可危及生命



脖子和肩膀僵硬或者疼痛,一般是颈肩长期保持一个姿势,又不注意活动造成的。

现在人们往往在电脑前坐一天,缺少活动,平时还有很多人天天手机不离手,总是低头看手机,或者是司机等等,这些人群都会经常出现脖子和肩膀僵硬,长期的不良习惯,可能造成颈椎逐渐老化退变。

等到椎间盘突出压迫脊髓或者骨质增生压迫神经血管,出现严重的神经痛、头晕,以及行动障碍时,可能就需要开刀手术解决了,此时悔之晚矣。

另外需要注意,颈肩部疼痛可能不只是颈椎问题,心脏的神经反射区也有可能投射到颈肩,因此,颈椎疼痛也要积极检查,千万不可大意,以防忽视导致生命危险。

这五种疼痛拖不得 当心小病成大病

带状疱疹后神经痛 拖成顽疾可致抑郁

得带状疱疹一个月,仍然有遗留下的疼痛,我们称为带状疱疹后遗神经痛。

这种疼痛表现多样,但多为自发痛或诱发痛,发作时常有针刺、刀割、烧灼、虫咬的感觉,轻微触碰、风吹、接触衣服或温度的微小变化都可能诱发疼痛,痛起来让人觉得“生不如死”。

如果积极治疗,大部分后遗症神经痛会逐渐改善。但如果不加重视,坐等疼痛消失,等带状疱疹的疼痛恶性循环累及和侵蚀脊髓背根神经甚至脊髓背角,就可能遗留非常顽固而剧烈的神经痛,造成严重后果。

长期的剧痛可导致抑郁、躁狂等精神-心理疾病,使患者逐步进入“疼痛-自我紧张和生活能力丧失-疼痛加重”的恶性循环。



慢性腰疼 置之不理可丧失行动力

慢性腰疼最常见的病因是腰肌劳损。腰肌劳损是慢性的腰部劳损,也是人人皆知的一种腰部疾病。大多数人对它的态度是拖着不治。

它主要由两种原因引起,一种是急性腰部扭伤后,未能及时合理地治疗,从而形成了慢性腰肌创伤性瘢痕及粘连形成,减弱了腰肌的力量,产生了腰痛。

另一种原因是长期的、积累性的腰部微小创伤积累所造成,如一些长期处于坐位工作,经常在非生理位置下操作的修理工,以及长期固定姿势工作的钟表工、打字员等。此外,一些需要弯腰的劳动者,如果他们平时不注意体位及加强腰背肌锻炼,均可有腰部的积累性损伤,形成腰肌劳损。

长期的腰痛,最终会导致脊柱稳定系统功能失调,脊柱变形加速,后期可能发展成为神经的不可逆严重卡压,导致不能忍受的腰痛和下肢的放射痛。严重者可影响到大小便功能,甚至丧失一部分或全部行动能力。



糖尿病性周围神经痛 可致截肢

糖尿病患者出现手脚发麻,像戴上手(袜)套,或有针刺样感觉,遇到这种疼痛,有可能是糖尿病并发周围神经损害。

出现这种神经痛,如果足够重视,严密监测血糖水平,并且积极治疗,内分泌科大夫与疼痛科医生协作,有可能控制其进展甚至逐渐缓解病情。

可如果仍未引起足够重视,任由其发展,后期神经病变就会进一步加重恶化,出现神经病理性疼痛,这意味着患者保护性感觉功能异常,严重的还会出现感觉缺失,绝望和无能为力感,甚至也可导致抑郁,严重影响患者生活质量。

已知糖尿病周围神经病变是糖尿病患者足部溃疡形成的主要危险因素之一,足部溃疡高危患者,最终有可能导致感染坏疽,患者最终截肢。

(据《北京青年报》)



糖尿病预防从“早”做起

医生提醒:早发现早预防饮食要清淡

本报记者 郝 婧

早发现早预防早治疗

“我平时基本没啥症状,有时候感觉头晕,以为是没休息好,也没当回事。”55岁的王建设平时身体很健康,也很少去医院,前几天单位组织体检,他被检测出血糖高。为进一步确认,他便到自治区人民医院进行复查,检测出空腹血糖为15.7毫摩尔/升,确诊为糖尿病。

对于像王建设这样平日很少关注血糖的人有很多。

党毓起介绍,糖尿病早期其实是可以预防的,首先要保证良好的睡眠质量,经常睡眠不足6小时者,糖尿病的患病风险会更高。此外,还要定期检查血糖,有肥胖或超重、血压与血脂偏高、糖尿病家族史等高风险者,30岁以后每3年测一次血糖;一般人群45岁以后每3年测一次血糖。这样可以早发现、早诊断、早治疗。

“肥胖,尤其是腹型肥胖是糖尿病发生的危险因素。”党毓起说,大家要通过运动和饮食来实现减肥,特别要关注腹部脂肪,因为腹部减肥能大大提高糖耐量,控制高血压,这与糖尿病病情发展密切相关,通过运动和饮食来实现减肥,特别要关注腹部脂肪,因为腹部减肥能大大提高糖耐量。

党毓起提醒大家,保持运动对于糖尿病的预防至关重要,每天运动30分钟,可以选择散步、慢跑、游泳等。只要掌握科学的方法,糖尿病是可以预防的。

近年来,随着糖尿病人数的不断上升,糖尿病已成为继肿瘤、心脑血管疾病之后,威胁人类健康的第三大“杀手”,而我国糖尿病发病率高达11.6%,居全球首位。远离糖尿病,我们该做些什么?在联合国糖尿病日到来之际,记者采访了银川市中医医院内分泌科主任医师党毓起。

糖尿病人该咋吃有讲究



盐和低糖的状态。

主食、副食搭配要合理,每餐主食的量约为2两左右,副食摄入的总量保持在每日蔬菜类500克至1000克,肉类100克至150克,豆制品50克至100克,禽蛋类每日1至2个。需要注意的是每日油脂类总量控制在20克至30克,也就是2到3勺植物油;食盐用量应控制在6克至8克,所用糖类均为甜味剂制品。

同时,含糖量高的水果或干果要限量,水果含有一定量的单糖、双糖,按照150克至200克带皮橘子、梨、苹果等可以换成25克主食适当选用。

“当糖尿病患者的病情得到控制,血糖处于平稳状态,就可以进食低糖的水果,如小番茄和桃子等,尽量不要食用香蕉、葡萄、红枣、柿子等高糖的水果。”党毓起说,一般来说,水果在每天上午10点左右进食为宜,每天食用的蔬菜应保持在每日餐食的50%左右,但如果食后血糖升高,则最好将血糖控制好以后再适量选用。

宁夏又一新冠肺炎预防中药制剂获批备案

本报讯(记者 郝 婧)11月8日,记者获悉,近期在自治区药监局、自治区中医药管理局的大力支持下,宁夏中医医院暨中医研究院新冠肺炎预防院内制剂“益气防疫合剂”,获自治区药监局紧急备案。

据了解,针对本轮疫情和宁夏地域、气候及新冠病毒变异特点,宁夏中医医院暨中医研究院在国家卫生健康委派驻工作组中医药专家、自治区中医药专家修改审定推荐的新冠肺炎预防中医处方基础上,组织医院中医药专家进行了剂型确定、制剂名称及功能主治论证,并由制剂室开展了工艺和质量标准的系统研究。

截至目前,医院已累计向银川市西夏区6个集中隔离点及核酸采样人员、发热门诊等重点岗位医务人员等3000余人,配送煎药20448瓶(袋),取得良好效果。该中药合剂获得备案后,群众可通过医院微信公众号、我的宁夏App等手机软件,选择“急诊科-方便门诊”进行实名预约挂号,凭挂号信息在门诊楼(7号楼)1楼方便门诊开具处方后购药取药。

据医院专家介绍,“益气防疫合剂”主要用于益气固表,宣肺解毒,健脾祛湿。适用于成年人新冠肺炎及流行性感冒的预防,症见神疲乏力、食欲不振,偏于脾肺气虚夹湿证。服用时应注意孕妇及哺乳期者禁用。

9日起银川市妇幼保健院总院作为“黄码”专用医院

本报讯(记者 郝 婧)11月9日,记者获悉,为保障封控管控区域、健康码“黄码”孕产、妇女及儿童的有序就诊,全力保障患者身体健康和生命安全,从11月9日8时起,银川市妇幼保健院总院作为封控管控区域、健康码“黄码”人员专用诊疗区域,疫情期间暂不接收封控管控区域和“黄码”人员以外的患者。银川市妇幼保健院阅海分院作为健康码“绿码”非管控区域普通患

者就诊区域,正常接诊普通患者。银川市妇幼保健院相关负责人表示,封控管控区域人员就诊前,需联系社区,社区所属的市级就医保障工作将调度救护车提供就诊接送服务,并做好诊前安排。同时提醒患者,目前银川市妇幼保健院总院发热门诊正在改建过程中,发热患儿请到银川市妇幼保健院阅海分院发热门诊就诊,成人发热患者请到其他定点保障医院就诊。

宁夏中西医结合医院全力保障封控区(红区)人员医疗服务

本报讯(记者 郝 婧)11月9日,记者获悉,宁夏中西医结合医院被作为封控区(红区)人员接诊定点医院后,医院迅速行动,全力为封控区(红区)患者提供医疗服务保障工作。

该院建立了医院救治工作领导小组例会制度,定时听取各组工作汇报,对存在问题当即研究,迅速改进,确保作为封控区(红区)接诊定点医院各项任务执行到位,各项工作落实及时。迅速成立定点救治医院领导小组,将每一个环节、每一项任务都细化到人,确保各项工作任务都有人管、有人盯、有人促、有人干,全力做好定点医院医疗救治工作。

同时,对接诊“红区”人员各岗位职责、个人防护标准、环境消杀细则进行了再细化,对核酸采样工作流程、工作标准、工作要求进行了再完善,坚决筑牢医院感染防控安全防线。

目前,封控区和集中隔离点患者医疗救治服务正有序开展。

治医院领导小组,将每一个环节、每一项任务都细化到人,确保各项工作任务都有人管、有人盯、有人促、有人干,全力做好定点医院医疗救治工作。

同时,对接诊“红区”人员各岗位职责、个人防护标准、环境消杀细则进行了再细化,对核酸采样工作流程、工作标准、工作要求进行了再完善,坚决筑牢医院感染防控安全防线。

目前,封控区和集中隔离点患者医疗救治服务正有序开展。

—— 吃出健康 ——

多喝水 防心衰



在2021年欧洲心脏病学会(ESC)年会上报道的一项来自美国国家心肺血液研究所的研究指出,从小到老,好好喝水有助于降低心力衰竭风险。

研究发现,中年时血钠水平较高与老年时心衰或左心室壁厚相关。中年时血钠每增加1mmol/L,25年后,发生左心室壁厚和心力衰竭的风险就分别增加1.20倍和1.10倍。如果中年时血钠超过142mmol/L,在70-90岁时左心室壁厚和心力衰

竭的风险开始增加。研究者表示,142mmol/l的血钠水平属于正常范围,不会显示为异常,不过医生在定期检查中应该注意评估这些人的喝水情况,如果发现经常饮水不足,应予以纠正。

目前建议,成年女性每天饮水1600至2100毫升,成年男性每日饮水2000至3000毫升。但是全球范围内进行的调查表明,很多人甚至都够不到上述范围的下限。

(据《北方新报》)

听说早餐不能吃这四种食物？

茶叶蛋影响钙、铁吸收？其实影响不大

煮茶叶蛋时,用的茶叶量有限,同时生物碱类物质的量也有限,对于钙的吸收并不会产生大的影响,更不会导致骨质疏松。另外,茶叶中还含有单宁、鞣酸等物质,会和鸡蛋里面的铁结合,降低铁的吸收率。但是鸡蛋中的铁本来吸收率就不高,也不是铁的主要来源,所以,大可不必为这个方面担心。

无花果含糖高会导致肥胖？

大多是葡萄糖和果糖无花果富含维生素、矿物质等。无花果中的营养物质具有一定的健康功效,包括抗氧化、抗癌、抗肿瘤、增强免疫力等功能。无花果含的碳水化合物(糖)是16克/100克,其中的糖大多是葡萄糖和果糖,如果不是长期大量食用是不会引起肥胖的。

烤红薯会增加肠胃负担？

膳食纤维反而防治便秘！

红薯中含有多种人体所必需的营养素,还含有丰富的膳食纤维。膳食纤维可以促进肠胃蠕动,防治便秘,加快排泄体内有害毒素。烤红薯时,要采用干净卫生的用具,可以用微波炉、烤箱等,就不会产生致癌物。

空腹不能吃香蕉？

正常量不会引起“高镁血症”根据《中国食物成分表(2009)》,每100克香蕉可食部分含有镁43毫克,一个正常成人即便是一次进食200克,镁的含量也只有86毫克,仅为每日推荐摄入量(330毫克)的四分之一,不可能引起高镁血症。而且,食物镁的吸收率也是随人体镁的营养水平发生变化的,也就是说,当人体镁的营养水平充足时,肠道对镁的吸收率也就自然降低。所以,空腹是可以吃香蕉的。

(据《北方新报》)