

健康提醒

■ 本报记者 单憬岗

调查显示，全球 65% 的成年人每周都会有不同部位的疼痛感，但其中 70% 的人认为疼痛是生活的一部分，60% 的人没有采取过任何措施。

专家表示，引发疼痛的原因有很多种，有天气引起的，有自身情绪引起的，还有饮食结构不平衡引起的，最多的还是疾病引起的。

什么样的疼痛需要去体检与治疗呢？近日，记者就此采访了海南省医学会疼痛专业委员会主任委员、海南省人民医院麻醉科主任欧阳碧山教授。

疼



腰疼

腰疼别不当回事  
首先要排除肾脏问题

■ 本报记者 单憬岗

“日常生活中，腰痛首先要排除肾脏问题。”专家表示，喝水少、排尿少，导致尿积累，毒素大量增加，容易导致肾炎、肾结石等，从而引发腰痛。此外，还有感染肺结核和肾肿瘤也会引起腰痛，患者检查时应首先排除这三个方面的疾病。

海南医学院第二附属医院体检中心主任杨松教授说，急性腰扭伤或腰肌劳损的腰痛，是用力弯腰、挑重担或举重物之后突然发生的。

泌尿系统结石引发的腰痛，往往是一侧腰腹部突然发生刀割样绞痛，疼痛可沿输尿管行走方向放射到下腹部、会波及大腿内侧，每次持续几分钟到数小时不等。

腰椎间盘突出症引发的腰痛如炸裂一样痛，会沿臀部放射至大腿后侧、腘窝、小腿外侧，多有针刺或电击样的感觉。腰疼过后下肢感到麻胀，病人躺卧后则症状可减轻，但站、走，甚至咳嗽、喷嚏、排便时腰疼会加重。

“女性腰疼发生率很高。”杨松说，妇女月经期前后，由于骨盆腔充血，血液循环受阻，反射性地引起腰酸腰疼；子宫颈发炎后，会伴有腰酸腰痛等表现。盆腔腹膜炎、慢性附件炎、盆腔结缔组织炎等也会引起腰疼。

据介绍，腰痛应该做多项检查：一是拍X光片，这是腰部疼痛病人的常规检查；二是检验血、尿常规；三是磁共振；四是妇科检查。生殖器官炎症的发病率较高，如输卵管炎、盆腔炎等，容易并发腰痛。通过检查能及时查出是否存在生殖器官疾病。杨松说，腰痛的病人，首先应注意自己的腰痛是怎么发生的，有无扭伤史，腰部有没有受凉等情况。更重要的是不要麻痹大意，必要时应去医院进一步检查。到医院后，需要讲清腰痛的部位和性质，是酸痛，还是刺痛、放射痛。对怀疑有骨质增生，心脏病等疾病的患者，要配合骨密度检查、心电图等排除疾病。

疼痛是病 止疼要紧

七种疼痛应及时就医

慢性疼痛是一种疾病

疼痛通常容易定位，表现为钝痛或剧痛。

内脏疼痛，源自于脏器的浸润、压迫或牵拉，部位较深，很难定位，表现为压缩样或压榨样痛。急性心肌梗死、肠梗阻或肿瘤浸润所致的疼痛大都可出现内脏疼痛。

神经病理性疼痛的临床主要特征为自发性疼痛、痛觉过敏及异样疼痛等。到目前为止，神经病理性疼痛的发病原理还不十分清楚，也缺乏较为满意的治疗方法。

躯体疼痛，如术后疼痛或骨转移痛的疼痛，来自于皮肤或深部组织。这种

7种疼痛别轻视

慢性疼痛是一种疾病，是一种主观感受。疼痛又分为急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛随着有害刺激的消除，疼痛一般也就消失了。但有些慢性疼痛，如带状疱疹后遗痛，即使带状疱疹病好了，但疼痛一直存在，甚至更疼，“慢性疼痛不仅是一种症状，更是一种疾病。”

欧阳碧山表示，疼痛的主要类型有三种：躯体疼痛、内脏疼痛和神经病理性疼痛。

躯体疼痛，如术后疼痛或骨转移痛的疼痛，来自于皮肤或深部组织。这种



发生的，又有情绪激动等症状，这往往是脑溢血的前兆，必须马上就医。

二是持续一个部位的痛，可能是大脑里长了肿瘤，患者会在吃东西时又痛又呕吐。

三是感染引起的头痛，伴有发烧、呕吐的头痛，要小心是病毒感染的引起。

头痛要做哪些检查

日常生活中，经常头痛需要做哪些检查项目呢？杨松表示，首先要进行全面体检，详细了解病史；其次要做血压检测，排除血压异常引起头晕头痛的可能；三要做血流变检测，监测是否存在高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、心肌梗塞、血栓形成等；四要做

做脑部检查，筛查是否有脑缺血、脑肿瘤、脑动脉硬化等；五要做心脏检查。

“对于头痛，不能采取头痛医头的方法简单止痛处理，在诊断未明确前，切忌使用强烈的镇痛剂。”杨松说。

头痛要做CT检查，似乎是一条“金科玉律”，其实并非如此。杨松说，必须做CT检查的包括脑血管疾病患者、感染性疾病、颅内占位性病变、中风等引发的头痛；可做可不做CT检查的包括一氧化碳中毒、高血压、咳嗽性、脑炎、脑膜炎、癫痫性等头痛；不需做CT检查的头痛包括偏头痛、神经官能性头痛、紧张性头痛、丛集性头痛、鼻及副鼻窦疾病头痛、眼疾头痛等。

腹疼

腹腔“伙伴”多  
腹痛小心辨

见的检查方法，除了大家熟知的胃镜和肠镜检查，还可以做彩超、胶囊胃肠镜、CT、超声内镜、腹腔镜等。

那么，经常腹胀腹痛怎么办呢？杨松提出了六种对策：首先是端正坐姿，收小腹。容易腹胀的朋友吃饭的时候要坐直，有意识地收缩小腹，这样可以加速肠胃运动，缓解腹胀腹痛；其次是食物油腻时，餐后吃一个核桃，借助核桃中的特殊氨基酸，减少高脂肪对动脉血管的损害；三是用餐前休息片刻或洗个脸，消除疲劳，用餐时能缓解胃胀气；四是吃火锅后喝点酸奶，以保护胃肠道黏膜；五是消化不良时，饭后吃点菠萝和木瓜；六是睡前可以做简单的伸展操，以排除胃部累积下来的胀气。

西医和中医两方面来检测。

西医上首先要排除各个腹腔脏器的炎症，因为这些器官的炎症很快就会导致腹痛。而恶性肿瘤一开始还不会痛，这是因为器官只有表面包膜上才有神经末梢，只有当肿瘤长大到侵犯包膜时才会痛。导致腹痛的原因还有胃出血、胃溃疡、寄生虫、肠梗阻等，肠道里面胀气也会痛。

如果西医难以查出，就要从中医来检查，例如脾胃虚寒和脾胃虚热等导致的腹痛。

海南医学院第二附属医院体检中心主任杨松教授说，腹痛常

■ 本报记者 单憬岗

日常生活中，人们难免遇到腹痛。专家表示，由于腹腔存在很多器官，因此腹痛病因多种多样，必须通过检查才能得知腹痛的原因，从而对症下药。

据介绍，腹腔里的器官很多，有胃、肝、胆、肠、阑尾，妇科的子宫、卵巢等。要获悉腹痛的原因，必须从

健康百科

拔火罐治疗不是多多益善

■ 本报记者 邓钰

近期，媒体报道称，济南一女子9天内连续拔罐27次，导致发烧昏迷被送入医院。经过医院诊断，这名女子背部因拔罐出现二度烫伤，需住院治疗。

拔火罐有什么好处？人们对拔火罐存在哪些认识误区？记者近日就此进行了采访。

中医认为，拔火罐具有除湿驱寒的功效，能够治疗风寒性感冒、肌肉酸痛和长期腰痛等病症。

海南医学院第一附属医院中医科副主任医师袁勇表示，海南气候湿润，加上天气炎热，吹空调着凉的人很多，容易出现湿邪困脾的情况，拔火罐可以缓解这种情况。此外，拔火罐具有通经活络、行气活血、祛风散寒的功效，可以改善血液循环、提高人体免疫力、缓解肌肉酸痛疲劳。但是，火罐治疗必须辨证对待，并非人人都适合拔火罐。

“拔火罐不能包治百病，也不是多多益善。”袁勇表示，很多人认为拔罐时间越久越好，其实不然。通常而言，治疗急性疾病时的疗程只要三天，治疗慢性疾病的疗程一般是七到十天，皆为一天一次，每次游罐时间最多不能超过半小时。“拔罐过于频繁，或游罐时间过长，容易造成气虚以及烫伤皮肤。”

专家提醒，刚拔完火罐，毛细血管扩张，皮肤处于脆弱状态，这时洗澡很容易造成皮肤发炎。正确的做法应当是拔罐两个小时后，皮肤恢复正常状态以后才能用温水洗澡。拔罐后，饮食应以清淡为主，不吃辛辣、生冷食品。

生活中，一些人喜欢去美容院，或者在家给自己或亲人拔罐。袁勇解释，拔罐讲究对症，不同的病症有不同的拔罐手法和时长。人们必须经过医生诊断后，才能在一定的穴位进行施治。

哪些人不适合拔火罐？

- 儿童、孕妇以及老年人等体质较弱的人
- 经常多梦心慌、易出冷汗、气虚无力的人
- 患有上火、热感冒等热症的人
- 对火罐过敏，皮肤会出血、起疹子的人
- 有紫癜、血友病等出血性疾病患者

成人近视突然加重或是糖尿病惹的祸

■ 本报记者 徐晗溪

陈女士戴200多度的眼镜已有十多年了，最近她发现视力越来越模糊，到医院检查后发现，近视度数已经加深到300多度了。她很疑惑：“和儿童相比，成人的视力状况应该更加稳定，为什么近视度数还会不断加深呢？”

海口市人民医院眼科副主任医师吴清静接受采访时表示，随着电子时代的来临，工作看电脑、休息看手机……一系列的不良用眼习惯，正让成人近视问题来势汹汹。

据介绍，通常情况下，青少年的眼睛尚未发育完全，会因用眼过度致使睫状肌处于紧张状态而加重近视。但对于成人来说，眼睛已发育完全，一般较少会出现近视加重的现象。有时，因用眼过度可能会出现暂时性的视物模糊，但在稍加休息后，一般都可恢复正常。如果成人突然出现近视加重，则需要警惕是否身体某些方面出现了问题。

“糖尿病会导致近视加深。”据吴清静介绍，当糖尿病患者血液中血糖含量增高到一定程度时，眼球内的糖含量也会增高，引起眼内房水渗透压减低，晶状体可能由于葡萄糖含量增加而处于相对“高渗”状态，发生水肿，致使屈光力增加，产生近视症状。

除了糖尿病等原因，不注意用眼卫生、用眼习惯不正确也会导致近视加重。此外，眼镜不合适也会加重视疲劳和近视。如果发现眼镜无法满足视力要求，就应该及时到正规医院的眼科做检查，更换合适的眼镜，并定期复查。

医生表示，针对青少年的预防近视准则，对成年人来说同样适用。日常生活中，每天近距离用眼时间累计最好不要超过6个小时；每30—40分钟要让眼睛休息一下；多做室外运动，减少游戏机、手机、电脑等电子产品的使用时间。

“想缓解眼睛疲劳，做眼保健操是不错的方法。闭目休息的同时，通过对眼眶周围穴位的按摩，可以消除睫状肌紧张或痉挛。”吴清静表示，通过积极预防，可以让我们的视力延迟“衰老”。