

## H 健康提醒

## 疼痛是病 止疼要紧

## 七种疼痛应及时就医

■ 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,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。



“疼痛对我们每个人来说都不陌生。”欧阳碧山说,2004年,国际疼痛研究会将10月11日定为“世界镇痛日”;中华疼痛研究会将每年10月的第三个星期定为中国镇痛周。每到中国镇痛周期间,省医学会疼痛专业委员会就会免费诊治疼痛病人,指导并配合海南骨科医院在全岛各基层医院巡回义诊。

“疼痛已成为继体温、脉搏、呼吸、血压之后第五大生命体征。”欧阳碧山介绍说,疼痛是一种令人不快的感觉,伴有实质上的或潜在的组织损

## 慢性疼痛是一种疾病

伤,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瘤的疼痛,来自于皮肤或深部组织。这种

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。

## 7种疼痛别轻视

慌作呕等。

关节痛:特点是关节胀痛或红肿。如膝关节、肘关节或踝关节炎症等。

神经痛:特点是阵发性痛如闪电样、刀割样、烧灼样、针刺样、牵扯样或麻木。如三叉神经痛、坐骨神经痛、手臂痛、带状疱疹神经痛及后遗痛、糖尿病神经痛等。

颈椎病:特点是头、颈、肩、背的酸痛或灼痛,手臂麻木,头晕耳鸣,心

头痛:如三叉神经痛、颈源性头痛、偏头痛等。

肌筋膜痛:特点是颈肩腰的酸胀痛,局部压痛,受凉、夜间或晨起时疼痛,活动或理疗后缓解。如颈枕痛,肩周炎,腰背肌劳损,臀腿痛,足跟痛等。

全身痛:如骨质疏松,纤维肌痛,强直性脊柱炎,躯体化障碍等。

腰疼  
别不当回事  
首先要排除肾脏问题

## 最常见:颈源性头痛 最危险:头胀欲裂脑溢血

■ 本报记者 单憬岗

很多人都曾经头痛过,但是常常不把它当回事。海南医学院第二附属医院体检中心主任杨松教授提醒,必须高度重视头痛。因为有些头痛可能是严重疾病的表征,最好及时就医体检。

## 头痛种类多

“最常见的头痛是颈源性头痛。”杨松介绍说,这种头痛常伴随颈椎的活动费力、受限,常常有眼部不适。大多数颈椎病会引起头痛,中老年人后枕部经常出现疼痛,随着年龄增大,疼痛越来越频繁,需引起重视。

此外,运动型头痛常发生于运动或体力劳动时,疼痛部位一般在头颅两侧靠近耳朵的部分,这种头痛是心肌缺血的重要征兆。

偏头痛很常见,以反复发生的单侧头痛或双侧头痛为特征。约60%

患者有家族史,成年患者女性多于男性,与月经周期有很大关系。

神经官能性头痛呈胀痛或跳痛并有波动性,常伴有失眠、多梦、乏力、眩晕、记忆力下降等表现,往往痛苦难言,检查时却找不出病理改变。这种病药物治疗效果不显著,主要靠精神乐观、多参加文体活动来缓解。

高血压性头痛伴有头晕、头胀,多发于早晨,位于前额枕部或颞部。

三叉神经性头痛发病急,阵发性,如同被电击一样的短时剧痛,反复发作,可因进食、洗脸、讲话而诱发。约30%的头痛患者与血管病有关,这是因为脑短暂缺血或者颈动脉、大脑后动脉、基底动脉、椎动脉等狭窄和阻塞时,会出现供血不足或缺血,具体表现为中度持续性、波动性头痛。

## 三种头痛需及时就医体检

据了解,有三种情况的头痛必须及时就医体检。

一是脑袋胀痛。若是酒后突然

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、癫痫病等头痛;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。



■ 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,从而对症治疗。

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

## 腹腔“伙伴”多 腹痛小心辨

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

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,餐后可吃一个核桃,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,饭后可吃点菠萝和木瓜;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。

## 7种常见的腹痛表现

## 1.一阵绞痛,这一般是肠梗阻

## 2.右下腹疼痛,极可能是阑尾炎

## 3.大吃大喝后肚子疼,这往往是胰腺炎,疼痛一般位于肚子的中上部

## 4.右上腹疼痛,伴随恶心呕吐和发热,极可能是胆囊炎

## 5.育龄女性整个肚子都疼,可能是宫外孕

## 6.腰腹部疼,下体也疼,可能是尿结石

## 7.肚子上有个包,剧痛,可能是疝气

## H 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、肌肉酸痛和长期腰腿痛等病症。

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说,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。但对于成年人来说,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。

除了糖尿病等原因外,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”。