

疼痛不可“忍”,4点提示送给您

近日,中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等共同发布《“远离疼痛 乐享健康”联合提示》。围绕痛不可“忍”、常见“痛”点、镇痛“药”点、治痛有“方”四个主题,中日友好医院疼痛科主任樊碧发、首都医科大学附属北京天坛医院疼痛科主任罗芳进行了解读,呼吁公众关注常见疼痛,提高疼痛防治意识。

提示1 疼痛是预警信号 盲目忍痛不可取

疼痛是机体面临刺激或疾病时发出的预警信号,应高度关注。但很多人存在“忍忍就过去”的错误认知,认为疼痛会自行缓解。疼痛的刺激会诱发血压升高、心肌缺血、胃肠蠕动变慢等并发症。疼痛发生时,即使症状不严重,也不应忍耐,应早干预、早治疗,阻止

病情加重、转为慢性疼痛或产生心理障碍。此外,早期治疗能提高药物治疗的敏感性,疗效更好。

慢性病患者合并突发疼痛,需及时就医。例如,高血压患者可能既往发生过头痛,如果突然出现疼痛剧烈发作或伴随呕吐、视物模糊或单侧肢体无力,需立即就医,明确是否存在脑血管病。

提示2 疼痛发生有诱因 重视预防是关键

控制诱因能预防疼痛的发生。比如,保持良好情绪、确保规律作息、均衡饮食,可以在很大程度上预防紧张性头痛、偏头痛的发生。腰背部疼痛与久坐久站等不良姿势相关,改变不良姿势,适当锻炼腰背部肌肉力量,可以预防疼痛发作。退行性骨关节病常与骨质疏松等因素相关,尤其

是中老年女性,建议积极补钙、维D等营养。

采取预防措施的同时,需要关注和记录疼痛的发作规律,总结适合自身的措施。疼痛发生后要及时就诊,通过养成良好的生活习惯、调节情绪、接种相关疫苗等方式,防疼痛于未然。

提示3 口服镇痛药应用广 合理用药很重要

使用对症的镇痛药物可以有效缓解疼痛。常见的镇痛药有两类。一类是阿片类,主要用于治疗严重的疼痛,尤其是癌症疼痛。这类药物不当服用会产生成瘾性,必须在医生指导下使用。另一类是解热镇痛药,主要包括对乙酰氨基酚、非甾体类抗炎药,世界卫生组织推荐此类药物作为基础镇痛药物,适用于缓



解轻至中度疼痛。老年疼痛患者如需同时服用其他基础疾病用药,应由医生根据个体情况评估后指导用药,以减少用药风险。

提示4 多管齐下抗疼痛 综合疗护促健康

疼痛的综合疗护是结合了药物和非药物的整体疗法。最新治疗理念提倡联合应用物理治疗、心理治疗和运动疗法等非药物治疗及预防手段最大限度地消除疼痛。其中物理治疗包括热疗、冷敷、超短波、冲击波等,这些无创性手段安全性高、使用方便、容易接受。(摘编自《健康报》)

不能梳头穿衣 或患风湿性多肌痛

因手臂抬不起来,3个月来,江苏常州82岁的李女士一直和衣而睡。江苏省常州市七院肾内风湿科副主任医师潘素霞判断她可能患风湿性多肌痛,随后的检查得以确诊。

潘素霞介绍,风湿性多肌痛老年人多发。病因不明,典型症状是颈肩部和上臂肌肉、大腿肌肉疼痛,严重者不能起床,不能梳头、穿衣,下肢不能抬举,不能下蹲,上下楼梯困难,部分患者疼痛较重以至于不能翻身和深呼吸,影响生活。有些患者还可出现低热、贫血、乏力等症状。治疗主要是服用小剂量激素,一般预后较好。但由于长期服用激素会诱发高血压、骨质疏松等问题,要定期复查。(摘编自《常州晚报》)

建议联合补充钙和骨胶原

复合骨胶原(Ⅱ型胶原蛋白)富含多种负电粘多糖和氨基酸,其负电性使其能有效吸附钙等正电营养从而帮助人体形成新骨。2006年9月,CCTV-10《科技之光》栏目曾以“骨骼强健有良方”为题报道了复合骨胶原项目发明人赵成军。节目中,一位年近60的大妈在十多年前就出现了骨质疏松带来的骨骼和关节疼痛,她每天都补钙,希望减轻疼痛,可大量补钙并没有明显缓解痛苦。

骨胶原像磁铁一样吸附钙目前,针对骨质疏松,社会上普遍就是补钙,但真正补钙后,它不一定能吸收。其实,钙以及其他的营养成分并不是自主作用于人体骨骼组织的,它还需要一个重要的帮手,那就是复合骨胶原。说它重要,是因为复合骨胶原中含有复合型粘多糖和胶原蛋白,是骨骼组织之间的重要承载媒介。

复合骨胶原项目发明人赵成军在节目中指出:“复合骨胶原在骨骼中扮演着钢筋和水泥的角色,而钙和其他矿物质只扮演了砂子的角色,如果我们单一补充钙和其他无机质,而没有钢筋水泥,骨骼大厦是建造不起来的。”

老年人体内的骨胶原含量少,且更新慢。多年来,赵成军和他的研究团队以动物软骨为原料,提取了一种特殊的胶原蛋白——Ⅱ型胶原蛋白。它能像磁铁

一样,吸附氨基酸、矿物质等正电营养,促进骨纤维的形成。

和格骨胶原能增强骨密度一位28岁的小伙子,在2014年拍X光片时,发现他整个左侧髌关节糜烂、关节间隙消失,到了2015年3月,情况更严重了,且局部骨骼的密度也大大降低,就像是两张砂纸在一起磨,他很痛苦,关节的活动度小,绞索感明显。当把Ⅱ型胶原蛋白给他用上后,观察他4个月后的片子,看到左侧髌股的密度改变了,出现了关节间隙轮廓,这就相当于两块冰在一起磨,它的摩擦较光滑,减少了疼痛。

建议补充和格牌骨胶原,早补早受益据了解,目前市场上较常见的是Ⅰ型、Ⅲ型胶原蛋白。武汉和格生物技术有限公司生产的和格牌骨胶原片是Ⅱ型胶原蛋白,拥有国家发明专利(ZL02120433.0),能增强骨密度。10多年来,和格牌骨胶原以高品质赢得万千消费者的青睐。不少老客户的60岁左右的儿女们,从最开始的反对爸妈吃和格牌骨胶原,现已转变成自己也开始补充和格牌骨胶原啦!建议您和家人重视补充,早补早受益。

订购热线

400-6698-505 13677339238 0731-84483088

国食健字G20070258 鄂食健广审(文)第240718-02202号 本品不能代替药物



养护心脑血管,进群咨询专家

加入心脑血管微信群,就可享受足不出户、全国心脑血管专家一对一指导疾病防治的福利。欢迎微信扫描二维码入群,也欢迎介绍朋友入群。

群友“敦厚”:我80岁,血压稍高,吃药控制正常。前些年心脏不舒服,住院诊断为肾上腺心动过速,吃比索洛尔。现在有时心脏不舒服时,心跳好快。但做心电图正常,医生也说不出治法,怎么办?

浙江医院老年心内科教授谢海宝:没有“肾上腺心动过速”这个病名,应该就叫“心动过速”。比索洛尔和倍他乐克等β阻滞剂一类的药确实可用于心动过速。建议你最好到心血管科看看,做个心脏超声、动态心电图,排除冠

心病。如果没查出其他问题,仅有心动过速,比索洛尔可继续用。

群友“老李”:我头昏近二十年,一天24小时都头昏。我看过中医、西医,做了CT、磁共振和彩超,服了不少药。我血压、血糖正常,长期服他汀,血脂也正常,怎么办?

谢海宝:一般老年女性易出现头昏,与植物神经功能紊乱等因素有关,男性整天头昏的情况很少见。由脑供血不足等问题导致的头昏,多是一阵阵的,时好时坏。你有没有受过伤?你的病史很重要。建议到神经内科看看,必要时到五官科看看,排除内耳方面的问题。(记者刘惠)



癌前病变不是癌

癌前病变是慢性炎症、不良的生活方式等多因素造成的。它们中的大部分可能会处于稳定状态,有的甚至会逆转到正常状态,最终有极小一部分才会演变成癌症。癌前病变并不是癌,许多癌前病变通过改善生活习惯、对症治疗等,可维持现状甚至逆转;及时复查也能在癌变前手术根治。

研究表明:胃上皮异型增生、上皮内瘤变是重要的癌前病变,是正常胃黏膜转化为胃癌之前的

最后一步。轻中度的异型增生要积极对症治疗和去除病因,并定期复查;重度的建议立即手术。

异型增生被视为肠型胃癌早诊早治的一个关键环节,如能对其进行积极的随访监测,并进行有效干预,将显著降低胃癌的发生率和死亡率。建议大家对于不完全性肠化、巴雷特食管、各种异型增生等这些真正的癌前病变,要积极治疗、定期复查。(浙江省绍兴市中医医院消化科副主任 黎云辉)