

疼痛忍多了当心“过敏”

女性疼痛患病率高于男性

自去年8月起李女士就受到肩痛的折磨,“当时我以为是吹空调受凉了,‘湿气’重导致的。一直忍了半年,什么都试过了,才到医院疼痛门诊来看”。最终她被确诊为冻结肩,也就是“五十肩”。后来,医生用微创方法帮她松解和治疗之后,疼痛明显减轻了。

数据显示,2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。在收治的患者中,女性患者占比接近六成。西安交通大学第一附属医院疼痛科副主任医师每晓鹏表示,这是因为从生理角度看,女性体内较高的雌激素水平增强疼痛敏感性,还调节神经递质影响疼痛信号传递。女性疼痛感受器密度更高,大脑对疼痛信号处理方式与男性不同,内啡肽等镇痛物质水平可能较低。社会心理方

在医院门诊,经常可以听到患者对疼痛的描述——胀痛、酸痛、抽痛、像针扎样痛……疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。专家提醒,疼痛不应被忽视,科学的疼痛管理有助于享受健康生活,否则小心痛忍多了变“脆皮”。(摘编自《金陵晚报》《西安日报》)



面,社会文化可能使女性更倾向于表达疼痛,且女性面临更多压力源,长期压力增加疼痛敏感性。这些激素、神经生物学及社会心理因素共同作用,导致女性疼痛患病率相对于男性更高。

有些痛忍多了易变“脆皮”

疼痛是一种常见的临床症状,而慢性疼痛是一种独立的疾病,但“忍”却不是解决办法,甚至产生危害。

江苏省人民医院麻醉与围术期医学科主任刘存明表示,忍痛在我国文化中备受推崇,尤其是男性。但

是要特别注意的是,疼痛有急性疼痛和慢性疼痛之分。其中,急性疼痛往往是一种症状,多数随着原发病治愈而消失,“关公刮骨之痛”就属于此类疼痛;而慢性疼痛和高血压、糖尿病、冠心病类似,本身就是一种疾病,可由多种病因引起,如炎症、神经损伤、肿瘤或糖尿病等,亟须更多关注。

刘存明提醒,疼痛医学里有个概念叫“痛觉敏化”,简单来说就是对疼痛“过敏”,“当你慢性疼痛置之不理,它很可能逐步影响到神经、脊髓,甚至导致大脑中枢‘过敏’,造成治疗难度

加大,逐渐成为易痛的‘脆皮’体质,严重时轻微触摸皮肤都会感到疼痛难忍”。

早防早治以免延误病情

目前慢性疼痛患者面临两个难题,一是拖延看病,越拖越痛;二是找不对科室,这在中老年疼痛患者中非常典型。专家建议,如果疼痛程度加剧、持续时间长、伴随其他严重症状或找不到原因,建议尽快就诊。

根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》,早期治疗能够提高药物治疗的敏感性,达到更好的治疗效果。目前对神经痛、癌痛、骨关节疼痛等都有规范化治疗方案。非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多,包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经系统毁损性手术治疗等。

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

支气管也会长结石

70岁的孙先生最近两年多饱受咳嗽困扰,甚至出现了痰中带血。虽然服用止咳药后略有缓解,但一直没有根治。近日,导致他咳嗽的罪魁祸首被揪出——支气管内一颗小石头。取出这颗结石,孙先生基本不咳嗽了。

支气管结石发病年龄广泛,高峰在60岁左右,男女发病率相近。这种结石形成的原因复杂,既往有感染如肺结核或组织胞浆菌病等可能引发钙化,钙化过程通常始于纵隔、肺门或支气管周围淋巴结。(浙江大学医学院附属第一医院安吉分院呼吸内科主任医师 沈茜)

超六成口干与药物有关

药物是口干症最常见的原因。据报道,64%的口干症与药物有关。总是口干难耐,甚至出现口腔灼热、味觉减退等症状,那就快来自查一下,是不是正在服用以下药物。

抗抑郁和抗精神病药物:西酞普兰、氟哌啶醇、苯乙肼,它们会发生阿托品样作用,从而造成口干症状;镇静和抗焦虑药物:阿普唑仑、地西泮、三唑仑;抗高血压药:可乐定、甲基多巴、利血平、胍乙啶,还有卡托普利、赖诺普利、依那普利等抗高血压药都能

造成明显口干症状;抗胆碱药:阿托品、东莨菪碱、山莨菪碱等药物能使唾液分泌明显减少; α 受体和 β 受体阻滞剂:酚妥拉明和普萘洛尔分别会选择性阻断 α 受体和 β 受体,干扰唾液腺分泌;肌松药:替扎尼定;镇痛药:阿片类药物和非甾体类抗炎药;抗组胺药:阿司咪唑、氯雷他定、溴苯那敏;其他:大量应用烟碱、醛固酮受体拮抗剂——螺内酯、抗帕金森药——司来吉兰,以及伪麻黄碱等都能抑制唾液分泌,从而导致口干。(摘编自《北京青年报》)

树枝划破手引发破伤风

关键提示 并非只有铁锈物品造成的伤口才会得破伤风。

在ICU躺了2个月的邱先生近日出院了。今年8月,72岁的邱先生右手被树枝划破,他没当回事。随后,他的右手肿胀,触痛明显,脖子转得不灵活了,脸部肌肉僵硬,嘴巴只能微微张开,就医后被诊断为破伤风。

破伤风是专性厌氧菌感染引起的急性特异性感染,临床表现为:起初全身不适、头晕头疼、肌肉发紧、反射亢进,接着发生肌肉强直或痉挛、张口困难、苦笑面容、牙关紧闭等症状,最终导致呼吸麻痹甚至死亡。破伤

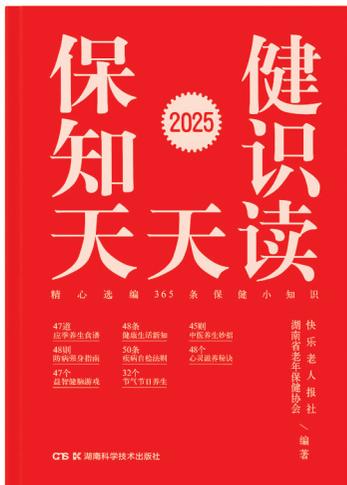
风病毒的潜伏期为3—21天。破伤风发病暴露因素以铁钉、铁丝扎伤或铁器刀具割伤为主,其次为草木、竹子、树枝及玻璃等割伤,以及跌倒、车祸、重物砸落引起的外伤。易感染破伤风的伤口有三点特征:1.组织开放性损伤,创口较深;2.有破伤风杆菌侵入,比如沾染泥土、粪便、铁锈、木刺等,包括被动物或人咬伤的伤口;3.伤口存在缺氧环境,如伤口较小、较深、内部有血块或异物堵塞等。(江苏大学附属医院ICU主任 尹江涛)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

既能读 又能听的 健康日历来啦!

2025 新年健康读本

- 顶级健康专家 每月权威健康提示
- 首席编辑团队 每日精选保健资讯
- 七大健康栏目 全面覆盖日常生活
- 标准朗读音频 天天读还能天天听
- 经典诗词韵律 养身养心双管齐下
- 每日健康档案 轻轻松松活过百岁



定价 88 元

读者优惠价 39.9 元

包邮到家



请扫码订购

书名:《2025 保健知识天天读》
作者:湖南省老年保健协会 快乐老人报社 / 编著
出版社:湖南科学技术出版社
书号:ISBN 978-7-5710-3235-7

汇款订购地址:长沙市香樟路 225 号红星国际酒店 7 楼 快乐老人报 410018
收款人:刘舒芹 电话:18229802056 汇款人需详细附上姓名、地址和电话

咨询电话

400-998-1832

工作时间
周一至周五

上午 9:00-12:00
下午 14:30-17:30

辽宁、吉林、黑龙江、海南、内蒙古、甘肃、青海、宁夏、新疆、云南、西藏

以上地区不包邮,邮费 10 元起,每加购一本加 5 元邮费