

10月15日是世界镇痛日。专家提醒,疼痛是疾病,必须正确诊断对症治疗

8种疼痛千万莫忽视

10月15日是第七届世界镇痛日,主题为“关注急性痛”。专家提醒,疼痛是一种疾病,而治疗疼痛需要正确诊断,对症治疗才有效。

疼痛虽小却关乎生活质量

疼痛是一种与组织损伤或潜在的组织损伤相关的不愉快的主观感觉和情绪体验,是一种复杂的生理、心理活动。若急性疼痛不及时有效治疗,在中枢及局部可发生结构变化,转变成慢性疼痛。不同部位的疼痛,其特征、发作时间、疼痛程度、伴随症状均不同。除疼痛外,还伴有血压升高、心率加快、出汗、末梢发凉、食欲不振、精力不集中,不能正常工作。

急性疼痛不仅给患者带来痛苦,还给她带来严重的生理及心理损伤,增加并发症的发生率,延迟恢复时间,增加医疗费用。随着镇痛技术的发展,对急性疼痛的治疗已经从既往的保守治疗改为积极主动治疗。保守治疗的方法往往是在患者已不能忍受疼痛时,根据患者的需要肌注或静注镇痛药物,而积极主动的治疗则包括患者自控镇痛、硬膜外镇痛和连续神经阻滞镇痛等。

看疼痛进对门是关键

出现疼痛不知怎么办、痛不欲生,求治无门、小痛科科看,大痛哪科都不管……这是许多饱受疼痛困扰的患者经常会面临的尴尬境遇。现实如此,很多患者出现疼痛的症状,往往并不知道怎样去看门诊。

据首都医科大学疼痛治疗专家王保国教授介绍说,疼痛诊疗为多学科交叉领域,涉及临床许多专科,所以专业范围相对广泛,凡是慢性的、长期的、困扰人们生活健康的疼痛,都可到疼痛科或疼痛中心诊治。

虽然疼痛科在很多医院已逐步开展,但半数的疼痛病人就诊时并没有首先想到挂疼痛科的号,比如腰椎间盘突出突出的病人会去骨科治疗,而女性腰疼会挂妇科的号……目前,无明显诱因引起的疼痛患者较多,他们不知道去看什么科,很多病人周转了好几个科室才到疼痛科。

也许有人会问,如果胸痛,应该去疼痛科还是去心脏科?也就是说到



底如何区别疼痛科与其他科室的关系呢?王保国教授认为,选择什么科室就诊应根据疼痛的性质来决定。如果是胸壁剧疼并且出了疱疹就应到疼痛科就诊;如果是心脏压痛、闷痛就应看心脏科;如果是胸膜炎引起的疼痛,就与呼吸有关,则应到呼吸科进行治疗。一般来说,对于尚未查出病因或者即使查出病因却无根治方法的疼痛性疾病,都可以看疼痛科。

王保国教授特别强调,疼痛是很多疾病的症状,多个学科的医生都会面临疼痛的诊断和鉴别。经过多年临床经验的累积,遭遇多种疑难疼痛疾病时,采取多学科会诊的方式最为有效。疼痛多学科会诊由麻醉疼痛科、神经外科、神经内科、骨科、影像科等学科国内知名专家教授共同出门诊,同时看一个疑难疼痛患者,客观地审视病情、发表观点,利于做出诊断,制定出一套合理的、适合病人个体化的治疗方案。同时,各个学科的专家也可以相互了解不同学科对疼痛的治疗进展,交流治疗经验,共同提高业务水平。

刘婧婷

出现以下8种疼痛需警惕

专家提醒,遇到以下疼痛征兆请及时就诊:

- 1、剧烈疼痛:全身或局部剧烈的疼痛可能预示有比较严重的疾病存在,需尽早就诊。
- 2、伴有发热:感染可能是腰痛、胸痛、腹痛、头痛、关节疼痛的潜在性原因。许多脊柱外的感染性疾病可以出现腰腿痛,这时候的腰腿痛只是全身性疾病的局部表现,然而脊柱在感染时出现的发热则是局部疾病的全身性表现。另外,许多肿瘤也可以引起发热。
- 3、出现马尾综合征:即出现会阴部麻木甚至感觉消失、尿潴留、大小便失禁。腰腿痛的病人出现马尾综合征是一个相对紧急的情况,应尽快地手术治疗。
- 4、伴明显的体重下降或既往有肿瘤病史:这种通常是全身性疾病、感染和恶性肿瘤的特点。
- 5、老年病人和儿童出现腰痛:老年的腰痛首先要排除肿瘤,其次是椎体压缩性骨折、椎管狭窄、退变相关。儿童一般不会出现腰痛,一旦出现应该引起重视。儿童疼痛常与感染、肿瘤、脊柱侧弯、先天畸形有关。
- 6、休息痛和夜间痛:持续不断的休息痛和夜间痛是严重腰腿痛的表现,但是更为重要的是这现象是感染某些炎症和许多肿瘤的特点。
- 7、长期使用皮质激素后出现的疼痛:长期使用皮质激素后可致骨质疏松引起压缩性骨折,同时免疫力下降,会造成感染、肿瘤。
- 8、明确的外伤史后出现的疼痛。

链接

包皮过长、包茎可能引发“大麻烦”

“小病”别拖 隐患早除

考研前夕却进医院

张宁(化名)是我市某高校的应届毕业生,研究生考试前两天,突然发现自己下身流出了许多脓状渗液,且伴有阵阵恶臭味。小张意识到自己的“小毛病”终于给他的身体造成了影响,于是,立即在室友的陪伴下赶到解放军第163医院泌尿外科,向专家求治。

原来,小张曾在一些医疗杂志上就了解到自己可能属于包皮过长,也知道这种病应该尽早进行手术。几年来的寒暑假,小张不是做家教,就是忙于复习应考,感觉没有影响正常的生活,就一拖再拖。而这一次终于拖不下去了。

接诊的是解放军第163泌尿外科专家余医生,看了小张过长的包皮和已经渗液的患处,余医生确诊了小张属于包皮龟头炎,这种情况在泌尿外科临床上十分常见。余医生随即安排进行“韩式光化包皮雕绣术”为小张手术治疗,割去过长的包皮,使龟头部位松懈;除去了堆积的污垢,手术时间不足半个小时,又开了一些消炎药。两周后,小张特意给赵主任打来了电话,一是表达对余医生的感谢,二是告诉余医生,自己顺利参加了考试,且发挥好。这场病的“意外”,并没有让他近两年的努力白费。

包皮过长容易引发包皮龟头炎

解放军第163泌尿外科专家余医生告诉我们:无论是包皮过长,还是包茎,都容易在包皮下积聚由皮脂腺分泌物和上皮脱落组成的包皮垢,尤其在气温越来越高的时候,更容易使包皮垢内的细菌上行感染,引起包皮龟头炎等生殖感染疾病。

包皮过长、包茎的患者,应随时注意个人卫生,坚持天天清洗,保持局部清洁;食用清凉可口的食物,饮用消暑止渴的饮料。一旦患病,也不要恐慌,但一定要到大医院寻求治疗。专家也提醒广大包皮、包茎患者,即使没有影响目前的生活,也应尽早进行“韩式光化包皮雕绣术”的治疗,祛除隐患,别让“小毛病”拖出“大麻烦”。

你的包皮该不该手术?

解放军第163泌尿外科专家余医生告诉我们:一般来讲,男性过了青春发育阶段,包皮仍然把阴茎及龟头全部包住,根本无法上翻,便称为“包茎”;如果能够向上翻起,但不能使阴茎龟头露出,称为“包皮过长”。

此类疾病的危害也是显而易见的,除了会引起包皮龟头炎外,包皮腔内的细菌还会上行感染,引起膀胱炎、肾盂肾炎和前列腺炎。更让人胆战心惊的是,这样的“小问题”还会诱发阴茎癌。此外,反复的包皮炎症,易导致龟头与包皮粘连,使阴茎勃起受到限制,这不仅会造成夫妻间

性生活的不和谐,还可导致心理性男性功能障碍。

正因上述原因,包皮过长的人一般都要求手术切除。尤其以下几种情况临床上建议必须进行手术:

- 一、包茎:生殖器完全被包皮包住者。
- 二、包皮过长:生殖器勃起后,龟头仍然无法自然从包皮中露出,若硬将包皮后拉,露出龟头会引起疼痛者。
- 三、包皮过长引起合并症者:如尿道炎、包皮龟头炎、小便困难等。

有上述情况出现,应尽早到正规医院进行手术切除。

包皮包茎不仅危害着青少年的健康成长,更是众多成年男性的困扰,应广大读者的要求,解放军第163医院泌尿外科目前已经开通了健康咨询热线:0731-88850608,为读者提供免费咨询。

本栏目由解放军第163医院泌尿外科微创中心协办

泌尿外科重点科室

专家热线:0731-88850608

网址:www.jfj163.com

地址:长沙市开福区洪山桥1号

乘车路线:113路直达,星2,132,133,136,803,805,807,808,901,501,303路至洪山桥站下

KMP

克明面业

一面之交 终生难忘

克明面业股份有限公司

健康饮食面对面

吃富硒挂面——健康营养每一天

据相关媒体报道,被国内外科学家誉为“生命之火”的硒能抑制癌细胞的生长,科学界更是将其誉为人体微量元素中的“抗癌之王”。除此之外,“硒”还可以增强免疫力,除了在防止糖尿病、白内障、心脑血管疾病及肝病上有着独特功效外,“硒”平衡还能增强机体的钙吸收能力,避免缺钙的发生。硒的强抗氧化作用,也能实现延缓衰老,维持机体生命机能的作用。

硒在大自然中是一种稀缺资源,我国也存在缺“硒”或少“硒”地区,其中全国22个省缺硒、贫硒县高达72%。目前,我国约三分之二的地区约七亿人口处于缺硒状态。

因为“硒”对于人体具有重要的作用,而很多人又处于一种缺硒的状态,所以我们在日常生活中就应注意多补充“硒”元素。但在日常生活中补硒是不宜通过药物进行的,最好的方式是在日常饮食中多吃些富含硒的食品,例如经常吃富硒挂面。而在选择富硒挂面时,就要注意选择好的富硒挂面产品,因为名牌产品在生产富硒挂面时,一般会精选富含硒元素的真材实料,并采用独有的生产工艺与设备,保留原粮天然的营养及风味,除了起到补硒的作用外,还使饮食更加健康、营养与安全。

寒露节气过后宜滋阴润燥

10月8日是24节气中的寒露,寒露节气之后,空气已结露水,渐有寒意。气象部门为此提醒,寒露过后针对天气变化,应适当多食甘淡滋润的食品。

据了解,寒露节气后,雾天会逐渐增多,这是因为秋天冷空气移动速度快,迅速过境时,上空温度比地面温度高,空气难以产生对流,容易引起雾气。秋雾虽美,一是容易引起交通事故,二是雾吸附了空气中的废气和粉尘,容易引发呼吸道疾病。寒露节气后,随着气温下降和空气干燥,感冒病毒的致病力增强。根据个人的具体情况,适当多食甘淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠。

石志勇