

很多女性都在忍的“慢性疼痛”

专家提醒:别把疼痛当成生活常态

本报记者 王璐 通讯员 曾洁

随着社会对女性健康关注度的不断提升,一个长期被忽视的话题正走进大众视野——慢性疼痛。生活中,不少女性常常将头痛、腰痛、关节酸痛等不适默默忍受、习惯性忽略。医生提醒,女性慢性疼痛的发生率显著高于男性,若长期拖延不治,不仅会严重影响生活质量,还将进一步波及睡眠、情绪乃至整体健康。

女性慢性疼痛发病率更高 背后有三大原因

近年来,多项医学研究显示,女性慢性疼痛的发病率明显高于男性。这一现象并非偶然,而与生理、结构及生活方式等多方面因素有关。

首先是激素变化的影响。女性体内雌激素水平会随着月经周期、孕产期以及围绝经期不断波动,而激素变化会直接影响人体对疼痛的敏感度。例如,经期偏头痛、产后腰痛以及更年期关节不适等,都与激素水平变化密切相关。

其次是身体结构差异。女性腰椎生理曲度相对更明显,盆底

肌群在妊娠、分娩后更容易出现劳损。同样的久坐、弯腰或抱重物,女性发生腰背疼痛或肌肉劳损的概率往往更高。

此外,女性往往承担着家庭与职场的双重角色。长期的工作压力、家务负担以及照顾孩子等责任,让不少女性长期处于高强度劳累和精神紧绷状态。神经长期紧张,肌肉持续紧绷,也容易诱发或加重慢性疼痛。

这些常见疼痛

很多女性正在默默承受

在临床上,有几类疼痛问题在女性群体中尤为常见,但往往容易被忽视。

偏头痛:反复发作的“紧箍咒”

偏头痛是一种常见的神经系统疾病,发作时可表现为单侧或双侧剧烈头痛,并伴随怕光、怕声、恶心等症状。研究显示,女性偏头痛的发病率约为男性的3倍,许多患者的发作与月经周期密切相关。不少女性习惯依赖止痛药“硬扛”,却忽视了规范诊疗和长期管理。

产后腰痛:许多妈妈的长期困扰

怀孕期间体重增加、分娩过程中的身体变化以及产后频繁抱娃、哺乳、熬夜等,都可能让腰背部肌肉和韧带长期处于高负荷状态。很多人将产后腰痛归因于“月子没坐好”,认为难以改变。实际上,通过科学的物理治疗、康复训练和核心肌群锻炼,大多数产后腰痛是可以得到明显改善的。

全身酸痛:检查正常却持续不适

有些女性长期感到全身酸痛、疲惫乏力,睡眠质量差,但多次检查却没有发现明显器质性问题。这类情况可能与纤维肌痛等慢性疼痛综合征有关,其本质与中枢神经系统对疼痛的敏感度异常有关。治疗往往需要药物、运动、心理干预等多种方式综合进行。

更年期关节痛:常被忽视的信号

进入围绝经期后,女性体内雌激素水平逐渐下降,不少人会出现潮热、出汗等症状,同时也可能伴随关节僵硬或疼痛,尤其是手指、膝关节等部位。很多人简单认为是“年龄大了”,从而延误干预。实际上,通过专业评估并在医生指导下进行骨骼健康管理或相关治疗,可以有效缓解症状。

专家提醒

疼痛不是“忍一忍就过去”

“女性慢性疼痛发病率高、容易被忽视,但危害不容小觑。”湖南省职业病防治院疼痛科学科带头人朱剑表示,偏头痛、产后腰痛、更年期关节痛以及不明原因的全身疼痛,都不应被简单理解为“忍忍就好”。

长期慢性疼痛不仅会影响工作和生活,还可能引起睡眠障碍、情绪低落,甚至诱发焦虑、抑郁等心理问题。

他建议,女性在出现持续或反复疼痛时,应重视身体发出的信号,及时就医进行专业评估,明确病因后接受规范化治疗。同时也要避免自行长期服用止痛药,以免掩盖病情或产生不良反应。

此外,在日常生活中,保持规律作息、适度运动、学会缓解压力,也有助于减少慢性疼痛的发生。

专家呼吁社会给予女性更多关注与理解。当疼痛被看见、被重视、被科学应对,女性才能以更加从容、健康的状态,在家庭与社会中绽放光芒。

健康新知

开心时步履轻快 是多巴胺在起效

为什么人在开心时,连走路都会格外轻快?美国科罗拉多大学博尔德分校科学家在最新一期《科学进展》杂志上揭晓了答案。

这一切都跟大脑中的一种化学物质——多巴胺有关。多巴胺常被称为“快乐分子”,它在奖励、动机和运动中扮演关键角色。简单来说,当你期待好事发生时,多巴胺会让你的身体“提前热身”,行动更快;而当惊喜出现时,它会再次给你一股“动力爆棚”的感觉。

为了搞清楚多巴胺如何控制运动,研究人员设计了一个简单实验:参与者用操纵杆触碰屏幕上的目标,每次成功都会获得奖励——一道闪光和一声蜂鸣。

结果显示,如果奖励超出预期(比如本不抱希望却意外中奖),参与者的动作会突然加快,这种变化在听到蜂鸣后仅220毫秒就发生了。如果奖励是意料之中的,动作则没有明显变化。

这种奖励模式正是多巴胺神经元在学习中发挥的作用。就像20世纪90年代科学家训练猴子一样:当猴子听到铃声却得不到果汁时,大脑中的多巴胺活动会下降,传递出“失望”信号;反之,惊喜则会激发多巴胺的二次释放,让身体“加足马力”。

多巴胺不仅影响快乐与运动能力,还与健康息息相关。比如,帕金森病患者因多巴胺神经元受损,行动迟缓;抑郁症患者则因奖励系统失调,步履沉重。未来,医生或许能通过观察一个人的走路速度,来辅助诊断这些疾病。

(2026.03.04,科技日报,刘霞/文)

村里练起“八段锦”

春日养生正当时。长沙市中医医院驻黑麂峰村工作队将优质中医资源送到基层女性身边。该院星沙院区中医专家汤娟为村民开展春季养生讲座,随后,大家在驻村干部带领下,于户外广场练习八段锦,在绿水青山间舒展身心、感受传统养生魅力。

通讯员 谭乐 摄影报道



发现

我国科研团队研发新技术 开创“流体封堵”心脏介入治疗范式

中国医学科学院阜外医院潘湘斌团队联合中国科学院深圳先进技术研究院徐天添团队完成的磁流体左心耳封堵术原创研究成果,首次实现了基于磁流体材料的左心耳原位封堵新策略,标志着心脏介入治疗从“固体适配”进入“流体封堵”的新阶段,将为房颤患者带来全新的中国方案。

房颤是全球高发的心血管疾病,其最致命的并发症是中风。尽管左心耳封堵可显著降低房颤患者的中风风险,但器械相关血栓、心包积液、残余

漏等并发症始终是临床痛点,制约治疗获益,也让该技术推广面临瓶颈。

潘湘斌团队介绍,在超声引导下,磁流体材料通过介入导管注入左心耳腔内。凭借低黏度流体特性,材料可沿梳状肌间隙及腔内隐窝自然铺展,实现对复杂腔室结构的三维充盈。术后CT三维重建及解剖切片显示,磁凝胶与腔壁之间未见可测量空隙,达到影像学层面的“零残余漏”表现。

在材料注入初期,通过体外磁场提供定向磁力,使磁流

体在目标区域内稳定聚集并同步完成原位固化。体外流体动力学实验显示,在模拟左心房血流剪切力条件下,磁场约束可提供约6倍于血流冲刷力的安全冗余阈值,从而确保成型过程稳定可控。当封堵器形态完全凝固变硬后,会产生粘合力与支撑力,不再需要外加磁铁即可固定在病变位置,安全成型。

潘湘斌表示,这项技术开创了“流体封堵”的心脏介入治疗新范式,未来有望拓展至心房间隔缺损、血管栓塞等多个复杂腔隙的治疗,临床应用前景广阔。

(2026.03.06,新华社,彭韵佳/文)