

能忍则忍？疼痛是身体在“求救”

头痛、颈椎痛、胸痛、腰痛……疼痛被认为是人类除呼吸、脉搏、体温、血压外的第五大生命体征。对于疼痛，公众存在哪些认知误区？哪些疼痛需要特别关注？湖南省人民医院疼痛科主任、副主任医师曹启旺提醒，不少人认为疼痛能忍则忍，其实疼痛是身体发出的求救信号，若不及时就医，可能会导致大病。

疼痛会给工作生活带来困扰

在湖南省人民医院疼痛科门诊，不少患者说自己被疼痛困扰。

近日，疼痛科门诊来了一位40岁出头的女士，姓黄。她带了一沓片子和化验单，对医生说自己全身疼痛已经两年多了，严重影响工作和生活。这两年多来，她看了不少医生，做了数不清的检查，结果都是正常的。医生说她没有病，只是心理作用，让她去精神科看看。

可是，黄女士实实在在感受到身体上的疼痛，“我浑身很痛，但这种痛说不清楚，没有人理解我。”同样痛苦的还有黄女士的丈夫，自从妻子得了这个“怪病”，他经常夜里起来给妻子按摩，导致他也睡不好，白天工作力不从心。经过一番检查，医生发现黄女士的这种“怪病”是纤维肌痛综合征引起的。

曹启旺表示，疼痛主要分为急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛是机体受到损伤之后，通过神经传输然后经过大脑反馈的信息，去除刺激因素就不再疼痛了。慢性疼痛则持续时间长或反复发作，会给正常的工作生活带来极大干扰，可引起患者血压、心率、血糖升高，心脑血管事件增加，抵抗力下降，还可能引起患者焦虑、抑郁、失眠、丧失工作能力和社会功能，甚至导致患者自杀。

据《中国疼痛医学发展报告(2020)》统计结果显示，在我国，慢



图片来源网络

性疼痛患者超过3亿人，且每年以2000万的速度增长。其中，50%以上的慢性疼痛患者，疼痛持续时间至少为两年；20%的慢性疼痛患者，疼痛持续时间在20年以上；47%的慢性疼痛患者，因疼痛导致步行困难；65%的慢性疼痛患者，因疼痛导致睡眠不足或无法入睡。

疼痛能忍则忍真的好吗

一个人从出生开始就会经历这样、那样的疼痛：生病打针、意外摔倒、不小心切到手指等常见的小病小伤；病痛、分娩、意外事故等危险性更高的病症。对于疼痛，很多人不以为然，且存在一些认知误区。

【误区1】 疼痛不是什么大事，忍一忍就过去了。对此，曹启旺表示，急性疼痛是症状，会随着原发病的治愈而消失。但超过3个月的疼痛属于慢性疼痛，慢性疼痛是一种疾病。长期得不到有效止痛治疗的病人，容易出现因疼痛导致的病理性交感神经功能紊乱，并发展为难治性疼痛。

【误区2】 止痛药有副作用，少点不太痛就行。止痛药在医生指导下合理使用可以发挥有效的治疗作用，并尽量减少副作用，总体利大于弊。坚持不吃止痛药或者镇痛不全的患者，慢性疼痛本身就会导致机体功能障碍及对精神心理产生不良影响，

最终形成难治性的神经病理性疼痛，不利于疾病的治疗。

【误区3】 过早使用强效镇痛药，以后会无药可用。正常使用镇痛药物，耐药发生率较低。相反，疼痛发作时再用药，患者短期内大量使用镇痛药物更容易引起耐药性。镇痛药使用越早，剂量越小，效果越好。

【误区4】 哪疼就去哪科看，不知道看什么科的就不看了。不少人认为，头痛医头、脚痛医脚、肚子痛就看胃肠。对于急性的、由原发性疾病引起的疼痛，应就诊相应科室。对于慢性疼痛或者疼痛没有查出病因的，则需到疼痛科治疗。

读懂疼痛背后的“求救信号”

曹启旺表示，疼痛有轻有重，很多人在疼痛的时候都会选择忍耐。但是，不是任何疼痛忍忍就行，疼痛有可能是身体正在发出求救信号，建议及时到医院检查治疗。

曹启旺提醒，疼痛在生活中虽然很普遍，但有一些疼痛一定要多加判断、引起重视，先排除大病的可能，再解决小病的风险。在很多疼痛不明显的阶段，人们很容易忽视，或者拖延治疗，这是非常危险的。所以，要了解各类疼痛反映的信号，为自身健康加保险。

(据湖南省人民医院公众号)

健康提醒

取暖要做好防病保健

每到冬季，取暖成了很多地区不可或缺的提高生活质量的方式。不管是暖气，还是空调、地暖，在取暖前后必须做到以下防病保健工作。

供热前打扫卫生

供热前要将室内各个角落进行一次清洁卫生，特别是客厅沙发四周，布沙发套最好清洗一次或换用新的。冰箱内的物品也最好彻底清理，并对冰箱内外，特别是封条处和扶手处进行彻底的消毒。此外，最好将卫生间的各个角落也彻底清洁一番，定期用专业的消毒剂清洁马桶，并使室内的其他用品不受污染，达到防病的目的。

注意设施安全

要经常观察室内用热设施有无漏气漏水现象，如发现异常问题，应及时和供热企业取得联系，由专业人员进行处理，以防发生事故。

每天要开窗通风

人们长时间呆在暖气房里，很容易出现头晕、口鼻发干，甚至引发感冒。特别是本身就患有某些疾病的老人儿童，室内长时间不通风会降低身体抵抗力，因此，每天都要开窗通通风，遇到雾霾天气时，可以待雾霾消散后再开窗通风。开窗通风也是有讲究的，不要开太早，每天10时到16时都可以，每次以半小时为宜。

保持房间的湿度

取暖时往往有部分人会出现口鼻干燥、头晕眼花、胸闷气短等“暖气病”表现。这是因为室内温度上升后致使空气湿度下降所致。冬季供暖时室温最好控制在18℃到22℃之间，同时采取措施加大室内空气湿度。如可在暖气片旁边放上一盆水，或者用几块湿毛巾搭在暖气片上，让水蒸发后，提高空气湿度，空气湿度在45%到55%之间比较合适，当湿度低于40%的时候，鼻部和肺部呼吸黏膜上的纤毛运动就会减弱，病毒、细菌极易附在黏膜上，刺激咽部，引发疾病。

另外，对付“暖气病”，还需要注意补充体内水分，吃果蔬，从含水丰富的食物中补充体内水分，补水的过程中要少吃盐。

(据《解放军报》)

健康新知

每周运动3小时脂肪肝风险降低40%

脂肪肝是很多人体检报告上的“不速之客”，大多因饮食不健康、生活起居不规律所致。运动加上健康饮食能减轻脂肪肝，但很多人认为坚持运动难以做到。其实降低脂肪肝风险每天需要运动的时间并不长，《临床肠胃病与肝病学》杂志刊登美国斯坦福大学一项新研究发现，每天休闲运动22分钟即可使脂肪肝风险降低40%以上。

为评估休闲运动量与非酒精性脂肪肝等肝病发病风险之间的关联，研究团队对2017~2018年美国国家健康

和营养检查调查涉及的5529名18岁以上参试者展开研究。排除483名丙肝、乙肝、饮酒过量和服用脂肪源性药物超过半年的患者以及742名肝脏B超数据不合格的患者后，研究人员对剩余4304名非酒精性脂肪肝患者的相关数据展开后续分析。

结果发现，每周休闲运动达标（中等强度运动至少150分钟，或高强度运动至少75分钟）可使罹患非酒精性脂肪肝的风险降低44%。新研究同时也发现，每天久坐时间超过8小时，会导致非酒精性脂肪肝发病率

增加44%。研究人员分析发现，每周运动150~299分钟或大于300分钟，非酒精性脂肪肝发病率可分别降低40%和49%。新研究还发现，休闲运动时间越长，罹患肝纤维化和肝硬化的风险就越低，每周运动量至少300分钟，肝纤维化和肝硬化风险可分别降低59%和63%。

新研究结果表明，作为一种生活方式干预措施，每周3小时的休闲运动可显著降低非酒精性脂肪肝、肝纤维化和肝硬化风险。

(据《大众卫生报》)