



“疼痛”是我们每个人一生中体验最早、最多的主观内在感觉，也是我们经常遇到的问题。每年的10月11日被国际疼痛学会定为“世界镇痛日”，今年的10月17-23日则是“中国镇痛周”。今天，我们邀请首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心主任医师杨华清讲讲疼痛到底算不算病？日常生活中，又如何避免颈肩腰腿痛？

疼痛也是病 有痛就得治

□本报记者 陈曦

记者：很多人觉得，疼痛是伴随着疾病而来的，不能算病，是这样吗？

杨华清：这种说法是不对的。“疼痛”是人们经常遇见的问题，但因为长期以来，人们对疼痛的认识比较片面，认为疼痛只是疾病的症状，只要病治好了，疼痛就会消失，所以很多患者会默默忍受疼痛的折磨。可实际上，很多病理性疼痛本身就是一种严重影响患者生活质量和工作质量的疾病。世界卫生组织早在2000年就提出“慢性疼痛是一类疾病”。

记者：哪些疼痛性疾病需要我们特别注意呢？

杨华清：我们常见的疼痛疾病有颈肩腰腿痛、三叉神经痛、顽固性头痛、带状疱疹后遗神经痛等。其中，三叉神经痛是面部三叉神经的一支或几支分布区反复发作性短暂而剧烈的疼痛，是最典型的神经痛。这类疾病可以通过传统的药物、微创、手术进行治疗。顽固性头痛和血管扩张或痉挛、脑动脉及颅内外结构炎症、椎基底动脉供血不足等因素有关，是一种常见的临床症状，多见于偏头痛、紧张性头痛、颈源性头痛等。带状疱疹后遗神经痛是指急性带状疱疹临床治愈后持续疼痛超过一个月的后遗症，是带状疱疹病毒破坏脊髓后角细胞所致。

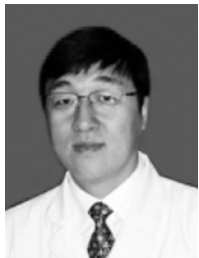
我重点要说的颈肩腰腿痛，是骨科门诊常见疾病，流行病学研究结果表明，目前在全世界范围内颈肩腰腿痛已经成为发病率最高的职业性疾病。这种疾病多为慢性劳损及无菌性炎症引起的以病患部位疼痛，肿胀甚至功能受限为主的一组疾病。常见病包括：颈椎病、肩周炎、腱鞘炎、腰间盘突出、骨质增生等疾病。因起病比较隐蔽，症状不典型或疼痛时轻时重，有时甚至可自行缓解，因而不被广大患者所认知，从而错过了治疗的最佳时机。

记者：颈肩腰腿痛如何缓解

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 骨科康复中心主任医师 杨华清

或者治疗？日常生活中有什么注意事项呢？

杨华清：对于因劳累引起的颈肩腰腿痛，通过休息、按摩等方法一般可得到有效的缓解。但是对于疾病引起的颈肩腰腿痛单纯通过按摩是不能消除疼痛症状的，需及时进行治疗。在日常生活中要注意以下几点，可以避免颈肩腰腿痛的发生。

日常活动采用正确的姿势

正确的姿势不仅能够省时省力，减少人体骨关节、肌肉、韧带的磨损，又可避免不良姿势造成的各种损伤。例如：搬取重物时先双膝屈曲下蹲，然后再搬取重物则不易损伤腰部。生活中应防止长时间的单一姿势，纠正不良姿势，防止过度劳累。

选择合适的床具

睡眠是人们生活的重要部分之一，人生将近有三分之一时间是在床上度过的。睡床的合适与否直接影响人的健康。硬板床睡上去不舒服，软床睡上去又易引起脊柱的变形，时间长了就会出现腰酸腿痛。一般认为在木板床上加一个5-10厘米厚的床垫最为适宜。

尽量避开风寒潮湿的侵袭

生活起居，工作学习的环境要干燥，温暖，特别不要睡卧在寒冷潮湿的地上，淋雨后要及时更换衣服。剧烈活动和出汗后不要立即冲冷水澡。

合理运动避免肥胖

平时运动注意强度，避免劳累。可以多进行游泳、平板支撑等运动，可以避免颈肩腰腿痛的发生。肥胖会增加相应肌肉、韧带和骨关节的负担，从而引起相应不适，所以建议控制体重。



6个信号提醒你 压力太大了

经常头痛

有些头痛是紧张性头痛，这是由下巴收紧、脖子肩部或背部紧张和磨牙等引起的。在工作中或睡觉时，人们会下意识地绷紧脖子和肩膀周围的肌肉，这会导致头痛。

身体疼痛

有时很难确定区别应激性疼痛和运动疼痛。如果感觉到紧张，交感神经系统会被激活，产生类似要开战的反应。然后血液被送到主要肌肉组织，增加肌肉紧张，准备你战斗或逃离。这时候如果你不采取任何行动，肌肉就会变得疼痛。

总是生病

每次遇到流感、感冒或其他疾病都扛不住，你有可能是营养不良或者是压力大。压力会抑制

我们的免疫系统，当有压力时，皮质醇激素升高，当我们长时间暴露在皮质醇的时候，我们身体的免疫力会下降，这会让产生炎症的其他物质上升。容易导致经常感冒、咽喉炎、流感甚至像类风湿性关节炎、红斑狼疮、纤维肌痛等疾病。



皮肤瘙痒

紧张时，很多人会不自觉抓挠手臂或者脸。压力会导致皮肤炎症。有时，当我们忍受焦虑的时候，身体感觉比我们通常的感

觉更强烈，这会让我们更痒。错把压力带来的皮肤瘙痒认为是有什么东西咬。

痤疮

别以为长痤疮只是周末吃太好了！当有个很大的痘痘并且爆开了，这就可能是压力引起的。压力较大时，身体释放出皮质醇。痤疮是由激素失衡引起的，这就是为什么青春期的时候会长痘痘。

汗多

压力较大时体会出汗，这让人很讨厌。有科学家认为，在进化层面上来说，出汗是向周围的人发出警告。

运动产生的汗水和压力产生的不一样，后者是因为在面临威胁性情况时，汗腺分泌肾上腺素，引起反应。

(吴茜)

每天踮脚气色好

踮脚走能改善全身血液循环，能锻炼肾经，有强肾作用，还能有助于改善老年人的气色。它不仅能使人的心率保持在每分钟150次左右，让血液可以供给心肌足够的氧气，有益于人的心脏、心血管健康，还能锻炼小腿肌肉和脚踝，防止静脉曲张，增强踝关节的稳定性。

最重要的是，它可以避免损伤膝盖，这对很多膝关节不是很好的老年人来说，是个不错的锻炼方法。

常见的的方法是：双足并拢着地，用力抬起脚跟，然后放松，重复20~30次。别看方法简单，可健身效果不错。

踮起脚时，双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量，大致相当于心脏脉搏排血量。下棋、打牌、玩电脑或久立不动时，最好做做踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅。

(耀文)



如何预防职业性一氧化碳中毒

接触机会

煤气制造、含碳燃料油加热炉燃烧不完全均可产生一氧化碳，因而在这些场所工作的员工均可接触一氧化碳。

毒性危害

一氧化碳被吸入后，通过肺泡进入血液循环，与血液中的血红蛋白和某些含铁蛋白形成可逆性结合，使血液携氧能力下降，阻碍氧的释放和传递导致低氧血症、组织缺氧，由于中枢神经系统对缺氧最敏感，故首先受累。脑组织的原发损害为水肿、充血及出血继而出现变性，坏死或软化。

重度中毒时出现深昏迷、强直性痉挛，以致死亡。

临床表现

1.急性中毒：(1)轻度中毒：表现为头昏、头痛、眼花、头晕、耳鸣、恶心呕吐、心跳、四肢无力。脱离中毒现场后症状可消失。(2)中度中毒：除了上述症状外，面色潮红、口唇呈樱

桃红色，多汗、脉快、烦躁、步态不稳、意识模糊、甚至昏迷、及时抢救一般无明显并发症或后遗症。(3)重度中毒：迅速进入昏迷、牙关紧闭、强直性全身痉挛，大小便失禁。

2.急性中毒的神经系统后遗症。有的重症患者在苏醒之后，意识正常，但经过2~30天的假愈期后，又出现神经系统受累的表现，常见的有：精神异常，脑局灶损害，颅、脊神经损伤。

慢性影响

长期接触低浓度的一氧化碳可有头痛、头晕、耳鸣、乏力、睡眠障碍、记忆力减退及心电图改变。

治疗

1.中毒患者应立即转移至新鲜空气处，保持呼吸道通畅，注意保暖。
2.呼吸心跳停止应立即施行人工呼吸、体外心脏按压、吸氧，切勿轻易放弃现场抢救。
3.根据不同情况可使用呼吸

中枢兴奋剂，高压氧仓疗法，冬眠疗法，治疗脑水肿，防治神经系统后遗症等。

职业性预防

1.加强生产设备的密闭化。加强职业病防治知识的宣传与普及。

2.加强通风措施。

3.严格遵守操作规程、进入一氧化碳浓度较高的环境中，须戴空气呼吸器。

4.参加上岗前及定期职业健康检查，有明显的神经系统、各种中枢神经和周围神经器质性疾病，心血管疾病患者不宜从事接触一氧化碳工作。

职业与健康

北京市卫生和计划生育委员会

盈凯思能(北京)投资咨询有限公司, 营业执照注册号为110105017120721, 由于公司行政人员外出办理业务不慎丢失营业执照副本原件, 为了不影响公司正常业务的开展以及证件丢失可能会给社会和公司造成的不良影响, 公司特此通告告知。

盈凯思能(北京)投资咨询有限公司 2016.10.18

我公司北京市西城糖业烟酒公司因不慎, 将《企业法人营业执照》正本遗失, 注册号为: 110108000538772, 特此声明作废。

北京市西城糖业烟酒公司 2016年10月18日

赵佳琪, 身份证号码: 2208221990** **0012, 因你自2016年8月3日至2016年10月18日一直未到岗工作, 连续旷工77天, 依据员工手册规定连续旷工超过3天(含3天)或6个月内累计旷工10天(含10天)的属于严重违反公司规章制度, 我单位决定于2016年9月30日与你解除劳动合同。特此公告

北京团兴劳动与社会保险服务有限公司 2016年10月18日