



对于止痛药,相信大家并不陌生,感冒引起头痛、运动过度导致肌肉关节痛、年纪大了腰痛、女性生理期肚子痛、肿瘤患者晚期伴随“癌痛”……当疼痛来临,止痛药便有了用武之地。可是止痛药那么多,你真的会用吗?今天我们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给您详细介绍,关于止痛药,你想了解的那些事儿。

## 吃了会上瘾?

# 医生教你正确使用止痛药

□本报记者 陈曦

### 慢性疼痛的危害有哪些?

国际疼痛学会将疼痛定义为由强烈刺激(或称为伤害性刺激)引起组织损伤而产生的不愉快的感觉。疼痛超过3个月,定义为慢性疼痛。疼痛是人们日常生活中经常遇到的问题。中国目前约有1亿人患有慢性疼痛。疼痛的病因是多种多样的,其中肌肉骨骼系统慢性疼痛、颈肩腰腿痛最为常见。

长期疼痛给患者造成了极大的痛苦,影响患者的健康和生活质量,甚至可能造成多器官系统功能紊乱。例如:睡眠障碍、抑郁、焦虑、情绪紧张、心慌易汗等;消化系统功能紊乱,表现为食欲下降、恶心呕吐、逐渐消瘦;肢体活动受限,血栓形成风险增高;多系统、多器官的功能紊乱。

### 慢性疼痛的影响因素是什么?

慢性疼痛是多因素交织导致的病理性损害结果。疼痛的发生与生活习惯、职业因素及慢性疾病史相关。例如吸烟者、女性人群腰痛的患病率更高,肥胖患者有

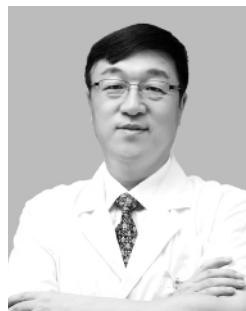
更高的慢性膝痛患病率,糖尿病、高血压病等慢性病则与非神经性慢性疼痛相关。此外,抑郁、焦虑、失眠等精神心理系统疾病也可以导致肌肉骨骼系统慢性疼痛。

### 止痛药物分为哪些类别?

常用止痛药物主要分为以下几类:非甾体抗炎药,常用药物包括对乙酰氨基酚、布洛芬等,可用于轻度、中度的非癌性疼痛、关节炎、痛经、头痛等;阿片类药物,适用于术后疼痛以及晚期癌症疼痛病人,其镇痛效果强,但具有成瘾性;抗癫痫药,常用药物包括苯妥英钠、卡马西平,常用于神经病理性疼痛的治疗,如三叉神经痛等;催眠镇静药,如地西泮、硝西泮等,易引起药物依赖和耐药性;抗抑郁药,常用药物有氟西汀、帕罗西汀,主要用于治疗由于紧张、焦虑等神经心理因素导致的疼痛。

### 止痛药物应该如何选择?

非甾体抗炎药中一部分药物如布洛芬等是非处方药物,常用于骨关节炎、多种发热和各种疼痛症状的缓解。现在市售的剂型比较多,分别有布洛芬片、布洛芬



本期嘉宾

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

胃肠道出血者禁用。肝功能不全者、肾功能不全者、严重高血压和充血性心力衰竭者、血细胞减少者,妊娠和哺乳期妇女禁用或慎用。

用药期间不宜饮酒。不能擅自加量或减量。避免联合应用两种或两种以上非甾体抗炎药物。急性疼痛发生时,请及时就医,不能随意用药。

疼痛需要引起公众的正确认识,正确对待,不能无法忍痛时才去就医。并在医生的指导下规律、科学用药。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

缓释片、布洛芬胶囊、布洛芬缓释胶囊、布洛芬颗粒、布洛芬悬浊液、布洛芬栓等。布洛芬片和布洛芬胶囊是普通剂型,布洛芬缓释片和布洛芬缓释胶囊,都是缓释剂型,能够维持药物浓度,延长药物作用时间,起效快、胃肠道刺激性小。这类非处方药物患者在药店可直接购买,但应按照说明书谨慎服用,不要擅自增减剂量。

其他处方类止痛药需在专科医生指导下购买服用。

### 止痛药的副作用有哪些?

胃肠道损害 非甾体抗炎药的主要不良反应,可引起消化不良、黏膜糜烂、胃及十二指肠溃疡出血、严重者可致穿孔。

肝损害 可引起肝炎、粒细胞减少、再生障碍性贫血、转氨酶升高等不良反应,严重者可导致肝坏死、甚至死亡。

肾损害 可导致肾功能不全。心脏损害 如可发生高血压、冠心病和心肌梗死等不良反应。

### 吃止痛药有哪些注意事项?

有相关药物过敏者禁用。活动性、消化性溃疡和近期

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 保护食道要讲“度”



温度:食管正常耐受温度为40℃-50℃,如果超过65℃危害更大,可能造成黏膜溃烂等问题。浓度:腌制的高盐食物或油炸食品等含有大量亚硝酸盐,致癌性很高。硬度:进食偏硬的食物,会加重食物与食道的摩擦,造成黏膜机械性损伤。速度:食物不进行充分咀嚼,颗粒粗糙的饭菜易损伤食管黏膜上皮,引发急性炎症。

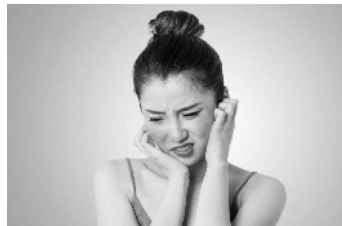
#### 烘干机过滤网要定期清理



每次烘干机使用完毕,要将过滤网取出,用软毛刷清除上面的毛屑和线头,注意不要弄破网面。在烘干运行结束后,注意打开滚筒门盖,排除烘干机内部的水分,保持机器干燥,避免滋生细菌。挑选干衣机时,滚筒的材质最好选择不锈钢材质,避免因生锈造成衣物磨损。

### 红灯

#### 疲劳也可能造成过敏



即使没有家族史的人也会患上过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等疾病。耳鼻喉科医生称:太累也会过敏。当下许多人忙于工作、生活压力大,且久坐不动,经常加班、熬夜等不良生活习惯会降低人体免疫力,从而加重过敏症状。

#### 憋尿是个危险动作



憋尿的过程可能让尿系统承受多种“暴击”。可能引发膀胱炎、尿道炎、肾盂肾炎等尿路感染病症,导致支配膀胱的神经功能发生紊乱,肌肉也会变得松弛无力,严重者将出现尿频、尿不净,甚至尿失禁、尿潴留等问题。女性憋尿会刺激盆腔,使盆腔器官功能紊乱,导致免疫力下降,引起慢性盆腔炎。

## 秋季保健重在养肺

中医认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。根据中医五行学说,五脏在秋应肺。因此,秋季保健重在养肺。

人体吸入空气中的污染物,轻者可引起支气管、肺泡的炎症,重者可引起中毒甚至癌变。因此,秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

中医认为,肺与大肠相表里,大便秘结可诱发或加重慢性支气管炎等肺部疾患,又可诱发老年性痴呆。因此,通利大便既可以降肺气、泄浊阴、预防衰老,又可防治慢支、咳嗽等。所以,平时应多喝水,多吃新鲜蔬菜与粗粮,多做腹部按摩。

笑口常开不仅是治疗百病的“良药”,也是促进体内器官年轻的“灵丹”,对肺尤其有益。欢笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体的交换,从而消除疲劳、解除抑郁、抛开烦恼,有助于恢复体

力与精力。

秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。也可直接将水“摄”入呼吸道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2至3次。

中医认为,燥为阳邪,易伤津损肺,耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺,百合、银耳、荸荠、山药、秋梨、芡实、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

秋季进补是中国人的传统习俗,除食补外,可选择一些具有养阴益肺作用的中药以补肺,如明党参、北沙参、太子参、玉竹、东阿胶、西洋参、燕窝等,可泡服、煮粥,或与肉食类同炖服食。

强健肺脏的最佳方法是适当的体育锻炼。慢跑、散步、打太极拳等运动,可以改善呼吸功能、增加血液循环、增强心肺功能。(杜静)

·广告·

丰台区市场监管局

## 巧用“物料平衡”开展食品安全检查

为督促食品生产企业落实从原料采购、生产过程到成品入库各环节的食品安全主体责任,生产出让群众放心的京产芝麻油,丰台区市场监管局灵活运用“物料平衡”的方式,对辖区内食用油食品生产企业开展食品安全检查。

一是摸清库存底数 执法人员现场检查了企业的生产车间、成品库及原料库,对原料库中剩余的相关原料和成品库中相关产品的实际数量进行盘点,做好记录。

二是严查记录制度 检查企业芝麻籽油的生产用食品原料、食品添加剂和食品包装材料等原辅料进货查验记录、出入库记录、生产过程控制记录、投料记录、产品出入库记录,要求企业提供该产品的

配方及作业指导书对企业规定的损耗值进行记录。同时对企业的原料和成品之间的物料平衡分析制度进行检查,检查企业制度是否合理证明原料和成品之间的物料平衡关系。

三是查核算物料平衡 结合对4个库房的现场检查,并调取原料验收、出入库等5项记录,通过对企业的原辅料投入和成品产出之间的差异分析,查明食品生产物料从采购、投入到产出全过程的使用轨迹和损耗,判断食用油生产企业在生产加工过程中是否存在掺杂掺假、标签和实际配方不相符、违法添加以及使用过期原料等日常监管中难以发现的潜在风险和违法违规行为。

(周舟)