

健康日历

【中国镇痛周】

疼痛不仅是疾病的一种症状，慢性疼痛本身就是一种疾病。如今，疼痛已经被列为继体温、脉搏、呼吸及血压之后的“人类第五大生命体征”，并越来越受到社会的重视。我国将每年10月的第三周定为“中国镇痛周”，提醒公众关注疼痛，不要让“忍痛”成为习惯。

不要让“忍痛”成为习惯

□本报记者 边磊

3亿人患有慢性疼痛

相关数据显示，人在一生中或多或少都会经历疼痛困扰，91%的中国人经历过身体疼痛，34%的人每周都会经历身体疼痛。什么是“疼痛”？其实，“疼痛”是每个人一生中体验最早、最多的一种主观感觉，国际疼痛学会将疼痛定义为“一种与实际或潜在的组织损伤相关的不愉快的感觉和情绪情感体验，或与此相似的经历”。

由于“疼痛”过于常见，人们反而更容易忽视这种感觉，这导致大众对疼痛特别是慢性疼痛的认识知之甚少。据了解，慢性疼痛的发病率约20%，也就是说，中国有近3亿慢性疼痛患者，其中能得到专业治疗的寥寥无几。

在疼痛产生初期“忍忍就好了”“过段时间就不疼了吧”是很多患者的想法，以至于大部分因疼痛而就诊的患者已经忍耐到极限，生理和心理都处于负面状态，生活质量急剧下降。

这5类疼痛不能忍

当身体出现以下几种疼痛时，意味着该到疼痛科就诊了：

不明原因的疼痛 不少疼痛患者辗转多个科室，经历许多检查也查不出引起疼痛的病因。这类患者经过疼痛科医生的检查以及诊断性治疗，绝大部分可以找到原因，从而采取对症治疗。

无特效治疗方法的疼痛 如带状疱疹后疼痛、幻肢痛、三叉神经痛等。像带状疱疹后遗神经



痛这类疾病，尽管皮肤好了，但是后遗疼痛却一直持续下去。对于这种无特效疗法的疼痛，应及时前往疼痛科，进行针对性治疗，在最初阶段就将疼痛控制住。

无手术指征的颈、肩、腰、腿痛 颈、肩、腰、腿是四个易磨损部位，早期不会有明显的器质性改变，仅表现为疼痛。这类疼痛持续时间漫长且有反复，极易被患者所忽视，有时候疼得厉害就吃点止痛片。事实上，只要把疼痛的问题妥善解决，骨关节部位的血液循环就会好起来，对关节本身也有益处。

神经源性疼痛 如中枢性疼痛、交感神经萎缩症、三叉神经痛、舌咽神经痛等。

癌性痛 癌症对患者身体的消耗是个慢性过程，但一旦出现严重的癌性疼痛，产生的刺激对人体的损害比癌症本身还严重，

许多癌症晚期患者因癌痛而“生不如死”。研究表明，积极治疗癌痛，不仅可以提高患者生活质量，甚至可以延长患者的生命。

如何让医生读懂你的“痛”？

很多疾病最初被发现也是因为疼痛，能够正确描述你的疼痛有助于医生更准确地找到背后的原因。然而，很多患者花费了很多时间也说不清自己怎么个痛法？协和医院多学科协作疼痛科普团队告诉您5步描述法，能让医生迅速读懂你的“痛”。

第一步：告诉医生疼痛的部位 是脖子、肋骨、胯骨，还是膝盖、脚脖子？如果是线上复诊的患者，可以画张示意图或者找张人体照片标记出疼痛的部位，帮助医生理解。

第二步：想想疼痛持续时间与发作频率 “持续时间”是指

疼痛第一次出现的时间，是1周前？2月前？半年前？还是5年前？“发作频率”是指疼痛是持续性一直痛还是阵发性疼痛？如果是阵发性的，每次发作时间有多长？每阵发作间隔有多长？有时候经过治疗，疼痛的程度也许缓解不明显，但是发作频率降低、发作时间缩短，也是病情改善的标志。

第三步：试着描述一下疼痛的性质 这就是医生口中常问的“怎么个疼法”？比较具有代表性以及专业性的描述大致如下：酸痛、胀痛、火烧痛、针扎痛、串电痛、蚂蚁爬、绞痛、一碰就痛、刀割痛……

第四步：进阶到描述“疼痛的程度” 向医生形容有多痛，如果不能理解或者不好描述的话，简单告诉医生，夜间是否影响睡觉、白天是否影响工作生活也可以。

第五步：回忆疼痛诱因及加重或缓解疼痛的因素 “诱因”指的是首次出现症状时可能的诱发原因，比如劳累、剧烈运动、外伤……“加重或缓解因素”指的是疼痛出现以后，什么情况下会轻一点，什么情况下会重一点？比如休息、弯腰、排便、用药之后会好一些；按压、运动、睡眠不足之后会加重等。

【健康红绿灯】

绿灯

挑选床垫应软硬适中



硬板床虽然有很好的支撑作用，但不符合脊柱的生理曲度，腰部往往处于悬空状态，导致或加重疼痛；软床垫则会改变人体固有的生理曲线，使身体肌肉持续紧张，造成频繁翻身、失眠等困扰。建议挑选软硬适中的床垫，应以3厘米床垫下陷1厘米，或10厘米床垫手压下陷3厘米为宜。

6种食物是通便利器



西梅：西梅中的山梨糖醇具有高渗透作用，可以达到通便的效果。咖啡：触发神经系统或荷尔蒙反应，刺激结肠收缩。燕麦：可溶性膳食纤维较为丰富。芹菜：膳食纤维含量高。牛油果：给肠胃添点润肠的“油水”。带籽水果：如火龙果、猕猴桃等，可刺激肠道蠕动，促进排便。

红灯

桶装水也有保质期



从卫生角度讲，桶装水也有“有效期限”。一般密封完好的桶装水保质期为90天，开封后的最佳饮用时间不超过一周。若7天内难以喝完整桶水，最长也不要超过15天，建议烧开后饮用，以免细菌超标，引发肠胃不适等问题。瓶装水开封后，最好也在当天喝完。

身体极度疲劳时别喝咖啡



忙碌的工作透支了人们的精力，于是困倦、疲劳也纷纷找上门，有些人会喝咖啡来提神醒脑。专家提醒，在身体极度疲劳时，喝咖啡不仅起不到提神的作用，还会伤及心血管系统，产生心慌等症。因此感到累了，最好的办法是抽时间小睡一会。

秋天吃蟹有讲究 小心掉入美味陷阱



秋风起，蟹黄肥，食蟹最好的季节莫过于秋天。此时螃蟹味道鲜美，肉厚肥嫩，具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效，但同时它也是一种“高危”海鲜，一不留神，就可能掉入了它的“美味陷阱”。秋季吃螃蟹到底有哪些禁忌，接下来就带大家一起揭开健康吃蟹的秘密……

四个部位不能吃

蟹腮 蟹的呼吸器官，打开壳后应首先去除。

蟹心 打开蟹壳后，会看见蟹身中间六角形片状物，这便是蟹心，它与蟹膏连在一起，大部分人会认为这是蟹膏的一部分。

蟹胃 藏在蟹黄之中，一个三角形小包，蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。

蟹肠 一部分隐藏在蟹黄之

中，在蟹黄之中有一条很明显的黑线，那便是蟹肠，它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置，蟹肠和蟹胃一样，里面都是螃蟹的排泄物，不可食用。

两种状态不能吃

不吃死蟹 螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中，使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长，体内积累的组织胺越多，毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透，毒素仍然不易被破坏，会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

不吃生蟹 螃蟹体内含有各种病原微生物，单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死，吃生蟹极易诱发寄生虫病。

“相克”食物不宜同食

柿子 蟹肉中富含蛋白质，

而柿子中含有大量的鞣酸，这两样物质会互相发生反应，形成蛋白质凝固成块状物，胃部难以消化。所以有人吃了螃蟹又吃柿子，就可以造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

浓茶 吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水，茶水和柿子一样，都含有鞣酸，易造成胃肠不适。

寒凉食物 吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物，螃蟹性寒，再吃寒凉食物，会导致腹泻、肠胃紊乱。

因螃蟹性寒，故不宜多吃，脾胃虚寒的人尤其要注意节制，避免腹痛、腹泻。蟹性寒，制作秋蟹膳食可以适当加入紫苏、生姜佐食，二者皆是辛而温的药材，可以达到缓解蟹性寒的功效。

(马琳)