

# 有些痛 可以不必忍

疼痛 是每个人经常遇到的问题。国际疼痛学会将每年10月的第三个星期一设立为 世界镇痛日 ,旨在提醒大众关注疼痛 ,推动疼痛诊治公众健康教育。

疼痛是人们日常生活中常见的问题之一 ,它可以由创伤、手术、疾病或其他原因引起 ,无论是哪种类型的疼痛 ,都会给我们带来不适和困扰。许多人认为疼痛是不可避免的 ,或者只有在疾病严重到一定程度时才需要镇痛。其实 ,这种观念是错误的。与疼痛相对应的是镇痛 ,是指对各类疼痛的治疗。我们可以通过多种方法来预防、缓解和治疗疼痛 ,提高生活质量。

过去的几十年中 ,镇痛技术和镇痛药物得到了显著的发展和改进。现在 ,医生可以根据患者的具体情况 ,选择最适合的镇痛方法 ,包括药物治疗、物理疗法和手术治疗。



## 药物治疗

药物镇痛是一种常见的疼痛管理方法 ,通过使用药物来减轻或消除疼痛症状。这种方法可以用于围手术期 ,也可用于疾病或损伤引起的疼痛。

药物镇痛的类型和剂量取决于疼痛的严重程度和类型。常见的镇痛药物有非甾体类抗炎药、麻醉性镇痛药、抗焦虑药物。药物镇痛在治疗的同时可能存在一些潜在的副

作用和风险 ,如长期使用阿片类药物可能会导致药物依赖和药物滥用的问题。因此 ,使用药物镇痛时 ,应遵循医生的建议 ,并定期监测身体反应。

## 物理疗法

物理镇痛是利用不同的物理手段来刺激人体的神经系统 ,从而减轻或消除疼痛。最常见的方法是热疗 ,通过使用热水袋、热敷或热毛巾等热源 ,增加局部血液循环 ,放松肌肉 ,从而减轻疼痛。冷疗是通过使用冰袋、冷毛巾等冷源 ,减少组织的代谢率 ,

降低炎症反应 ,从而减轻疼痛。

物理镇痛疗法还包括按摩疗法、牵引疗法和电疗法等。按摩疗法通过按摩肌肉和组织 ,促进血液循环 ,缓解肌肉紧张和疼痛。牵引疗法通过拉伸脊椎和关节 ,减轻神经压迫和椎间盘突出症引起的疼痛。电疗法

通过电流刺激神经 ,干扰疼痛信号的传递 ,从而减轻疼痛。

物理镇痛通常由专业的物理治疗师或按摩师操作 ,以确保安全性和有效性。安全、副作用小是物理疗法的优点 ,可与其他治疗方法联合应用。

## 手术治疗

手术治疗是一种更为主动的镇痛方法 ,适用于无法通过其他方法缓解疼痛的严重患者。手术治疗可以通过切除疼痛源、植入镇痛装置或神经阻滞等方式来减轻疼痛。

神经阻滞镇痛是一种常见的麻醉技术 ,这种技术可以应用于身体的不同部位和神经 ,包括脑部、脊髓、颈

部、胸部和四肢等。神经阻滞镇痛的主要原理是通过注射局部麻醉药物来阻断神经的传导功能。

这些药物会阻止神经细胞的电信号传递 ,从而使疼痛信号无法到达大脑 ,达到长时间的疼痛缓解效果。现今比较流行的星状神经节镇痛就是一种常见的神经阻滞疼痛管理技

术 ,主要用于治疗慢性疼痛 ,如神经性疼痛。这种技术的优点是可以减少药物依赖。

手术方法治疗疼痛虽有效 ,但也存在一定风险和副作用。手术过程可能会导致感染、出血或其他并发症。此外 ,术后康复期较长 ,患者需要遵循医生的指导进行康复训练。

## 其他疗法

目前 ,还有一些替代疗法也被用于缓解疼痛 ,如针灸、瑜伽和气功。这些替代疗法在某些情况下可能会起到一定的镇痛作用 ,但它们的疗效和安全性仍然存在争议 ,需要更多的科学研究来证实。

此外 ,良好的习惯和健康的生活方式可有效预防疼痛。比如 ,因失眠、疲劳、工作压力大等原因引发的头痛 ,可以是偏头痛、紧张性头

痛、丛集性头痛和其他三叉植物神经性痛等。其中 ,颈源性头痛的发病率越来越高。这与如今手机盛行 ,百姓中 低头一族 多密切相关 ,因为长期的不良姿势会导致颈椎曲度变直、变形。

颈源性头痛的治疗方案有很多 ,如超声引导下定位微创介入治疗、精准穿刺星状神经节阻滞、口服药物治疗等。

无论采用何种镇痛方法 ,都需要医生根据患者的具体情况进行评估和选择。因为每个人的疼痛感受和病情不同 ,所以镇痛方法也需要个体化和定制化。医生会综合考虑患者的疾病类型、疼痛程度、年龄、健康状况和个人偏好等因素来选择最合适的治疗方案。

(来源:健康中国 微信公众号《有些痛 可以不必忍》)

## 做好五点强壮骨骼

10月20日是世界骨质疏松日。骨质疏松症是一种代谢性骨病 ,主要特征是骨量减少、骨微结构被破坏 ,导致骨强度下降和脆性增加 ,进而发生骨折。多数骨质疏松症患者是在早期没有明显的症状 ,通常是在骨折发生后 ,才发现已经患有骨质疏松症。

骨骼的发育成熟是一个漫长而复杂的过程 ,人的骨量在30岁-35岁达到顶峰 ,此后骨量逐渐减少。为了达到更高的骨量峰值 ,保持骨骼健康 ,做好以下五点非常重要。

1

### 均衡饮食

钙是骨骼的主要成分 ,对于维持骨骼的结构和功能至关重要。老年人可以增加摄入牛奶、酸奶、奶酪、小鱼干、豆腐、紫菜、海带等富含钙质的食物 ,要避免过量进食影响钙吸收的食物 ,如酒精、咖啡、碳酸饮料等。维生素D有助于钙的吸收和利用 ,除了适当晒太阳 ,老年人还可以通过食用富含维生素D的食物 ,如鱼肝油、蛋黄等来补充。同时 ,建议适量摄入蛋白质 ,保持饮食的多样化 ,确保摄入足够的钾和镁。

2

### 适度活动

预防骨质疏松症的运动方法有很多 ,老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择。运动应循序渐进、持之以恒。不建议老年人进行负重、深蹲训练 ,可能导致关节损伤。其他抗阻运动及行走、慢跑、游泳、骑车等 ,可以提高心肺功能 ,促进血液循环 ,有助于骨骼健康。平衡和灵活性训练如舞蹈、太极拳等 ,可以降低跌倒的风险。太极拳已经成为预防老年病的重要运动方式 ,能够降低髋部骨折的发生率。除了上述运动 ,老年人还可以尝试伸展运动、握力训练等。

3

### 增加日晒

选择上午11时到下午3时 ,尽可能多地暴露皮肤于阳光下 ,可持续晒15-30分钟 ,以促进体内维生素D的合成。尽量不涂抹防晒霜 ,以免影响日照效果 ,但应避免长时间直接暴露在阳光下 ,避免皮肤晒伤。

4

### 积极治疗基础疾病

某些疾病可能加重骨质流失 ,如甲状腺功能亢进症、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性酸中毒等 ,患者要积极治疗。

5

### 适时补充钙剂及维生素D

骨量峰值过后 ,人的骨量逐渐减少 ,男性超过50岁、女性绝经后 ,均应定期监测身高。当身高降低超过2厘米时 ,需要警惕椎体压缩性骨折 ,建议定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松症 ,老年人需要积极进行抗骨质疏松治疗 ,同时合理补充钙剂和维生素D。建议每日额外补充500-600毫克元素钙 ,每日补充800-1000IU维生素D。肾功能不全患者需补充活性维生素D ,但要注意监测血钙与尿钙 ,补充过量将导致高钙血症和肾结石。

(来源:健康中国 微信公众号《做好五点 强壮骨骼》)