

疼痛,每个人都经历过。疼痛是临床上最常见的疾病症状,也是病人到医院就诊的最主要原因之一。美国疼痛学会已经把疼痛列为除体温、脉搏、呼吸、血压之外的“第五生命体征”,可见疼痛之普遍。



“神经痛”可遍及全身各处,由于病因不同、部位不同,涉及神经内科、神经外科、麻醉科、康复科、放射科、骨科等各学科,很难分诊到特定的临床科室就医,长期饱受疼痛折磨的患者深感不便。为了更好地为广大神经痛患者提供有效的诊治,本市13家三级甲等医院开设“神经病理性疼痛诊疗中心”。作为神经痛的专门就医渠道,中心

“绿色”减肥法——中医针灸

针灸减肥的机理是:肥胖症患者的体内过氧化脂质高于正常值,针灸可以使人体中过氧化脂质含量下降,加速脂肪的新陈代谢,增加能量消耗;通过对神经系统的调节,抑制胃肠的蠕动和胃酸分泌,减轻饥饿感;通过调节“下丘脑垂体肾上腺皮质”和“交感肾上腺皮质”两个系统,有效调节内分泌紊乱,加速脂肪的新陈代谢,从而达到减肥目的。针灸减肥主要分为针刺减肥疗法、耳贴减肥和穴位埋线减肥等。

■ 针刺减肥 这是最为常见的减肥方法,应用广泛,疗效稳定,每周需治疗至少3次以上,每次40分钟左右,进针时患者有酸胀痛麻等不适感,因此,对于惧怕针刺,时间安排上有困难的患者不适宜。

■ 耳贴减肥 这是用王不留行籽或磁珠贴按压耳穴相应的部位,继而达到减肥的目的,每周换珠两次,患者在饭前揉压耳穴5-6分

近期,痔疮老病号又开始犯愁了,每年夏天痔疮总要发作一两次,甚是苦恼。痔疮在夏季易发,主要原因有二,一是夏季容易出汗,肛门处一不注意卫生,痔疮就特别容易发作;二是痔疮的发作与日常饮食有着密切的联系。夏日饮食一定要清淡,多喝水,多吃富含粗纤维的蔬菜,如菠菜、芹菜、韭菜、青菜等,多吃新鲜的时令水果,如西瓜。酒类、辛辣食品少碰少吃为妙。

运动预防痔疮也能起到良好的辅助作用。推荐两个方法:1. 提肛运动即自我调整括约肌,收缩,放松肛门,一收一放,每次50下,约3分钟,每日一到二次。可以站着做,也

外科祛痛“一刀除”

部分疼痛可以通过服用止痛药得以控制,但还有一大类疼痛属于“顽固性疼痛”,是用常规治疗方法难以奏效的疼痛。主要包括:(1)神经损伤后疼痛,如臂丛神经、腰骶丛神经撕脱伤后疼痛;(2)截肢后疼痛,如幻肢痛、残肢痛、截肢痛;(3)脊髓损伤后疼痛;(4)带状疱疹后疼痛;(5)癌性疼痛;(6)脊髓空洞症所致的疼痛等。

顽固性疼痛对人体的生理和心理造成严重的负面影响。很多患者被疼痛折磨得死去活来,日不能食,夜不能寐,疼痛带来的影响已经远远超过了原发病本身!据报道,疼痛是导致美国社会生产力丧失的首要原因。

而在我国,长期以来人们对疼痛的认识相对片面,认为疼痛只是

疾病的症状,不需要特别治疗。另外很多患者经过长期治疗无效后,失去信心,认为疼痛不可能得到缓解,也就不愿意去医院治疗。而且长期以来疼痛并没有引起医疗上足够的重视,很多医生对疼痛的了解并不多,结果是超过一半的病人未得到满意的疼痛处理。

实际上,许多顽固性疼痛必须进行治疗。长期剧烈的疼痛,带给人的伤害不仅是身体上的,还会造成精神抑郁,有的甚至会因此产生厌世情绪。以抑郁症为例,抑郁症有两大典型症状,一是感觉身体不适、疼痛,二是情绪低落,觉得活着没意思。据统计,我国抑郁症患者的自杀率高达15%!通过治疗身体疼痛,抑郁症患者的自杀率可以下降到1%!这充分证明了止痛对于人的精

对症止痛 无痛生活 本市首批神经病理性疼痛诊疗中心成立

帮助患者早期诊断、早期规范治疗,从而及早摆脱疼痛困扰,更好地享受无痛生活。

复旦大学附属华山医院神经内科董强教授表示,神经病理性疼痛是指损害或疾病累及到躯体感觉系统后引起的疼痛,分为外周性和中枢性两种。常见的带状疱疹后神经病理性疼痛患者会表现为对疼痛过度敏感,很轻的刺激就可以引发受

累神经支配区域皮肤的明显疼痛,就连日常轻轻抚摸也会让患者疼痛不已。

神经病理性疼痛对患者的生活质量极具破坏性。有些患者自制铁丝网做一个罩子罩在局部皮肤敏感的部位,缓解由接触诱发的疼痛。有些患者身体某个地方不能触碰,连衣服都没法穿。还有很多中风的老年人,比如脑出血,病情危重,好不

神状态的强大影响。医学止痛,并不仅对抑郁症患者的精神状态有利,对其他以顽固性疼痛为症状的患者都有用。

新华医院神经外科开展的顽固性疼痛的外科治疗原则是根据疼痛的类型、部位、性质和病人的情况及预期生存时间选择适当方法。首先使用电生理方法进行精确定位,然后进行脊神经后根入髓区毁损或选择性脊神经后根切断,可有效治疗顽固性疼痛。尤其是对于癌性疼痛(60%以上的肿瘤疾病都会伴随疼痛,而且是剧烈的疼痛)和神经损伤后疼痛具有良好的疗效。广大疼痛患者应重拾信心,调整心态,积极治疗,与医生一起战胜疼痛。

孙辉(上海交通大学医学院附属新华医院神经外科)

容易抢救成功,但脑中风后遗神经病理性疼痛,非常痛苦。长期疼痛导致患者抑郁、焦虑等负面情绪,甚至是精神方面的问题,所以这群“痛不欲生”患者的需求不容小觑。

神经痛发生后,患者通常尝试服用普通止痛药物缓解。事实上,神经病理性疼痛已经有了针对性的治疗药物,多个国际临床指南共同推荐新一代的钙离子通道调节剂为神经病理性疼痛的一线治疗药物。如果效果不佳或者反复出现不明原因的疼痛,千万别拖延忍痛,应该及时去新成立的神经病理性疼痛诊疗中心、神经内科、神经外科或者疼痛科就诊。

柏豫

或手指离开穴位以后,对穴位的刺激就随之消失了。后来,医生就把针具埋在患者的穴位中,让它长期刺激穴位,这就是最初的穴位埋藏疗法。穴位埋藏疗法是一种长效针刺疗法,弥补了针刺疗法的扎针时间短、疗效不能持久、不易巩固的缺陷。

随着科学的发展,以一种人体可吸收的生物蛋白载体,比如羊肠线等,代替针具埋在穴位中,通过对穴位产生持续有效的刺激,达到治疗疾病的目的,穴位埋线减肥疗法也因之得名。由于载体在一段时间内会自然溶解,被人体吸收,不需要再次取出,不仅减轻了埋线时的痛苦,也不会在皮肤上留下疤痕创伤,成为目前最理想的埋线技术。埋线减肥疗法的治疗时间约30分钟,疗效可维持2周左右,埋线后的前3天会有较明显的酸胀感。由于埋线针比一般的针灸针要粗,因此进针时会有较普通针刺更强烈的酸胀痛感,也更容易引起皮下出血,对于有明显过敏和出血倾向的患者,不宜使用。倪卫民(上海市中医医院石门路针灸科副主任医师)

方面,也要防止腹泻,一日大便多次,即使便溏薄也会损伤痔疮。同时,大便时间不宜过长,便时不要看书读报。此外,为防痔疮,提倡采取坐姿,因蹲坑姿势容易诱发痔疮以至脱肛。便秘患者要尽早医治,上厕所时切莫过度使劲。

有不少人在痔疮症状轻微的时候,稍微休息一下,血止了,不痛了,就不再去医院复诊。这只是症状缓解,并不代表痔病痊愈。早治才能早好,才不至于拖延到必须住院手术的程度。符合手术指证的痔疮患者应及时手术,夏季衣裤单薄通风,有利于愈合。徐伟祥(上海中医药大学附属市中医院肛肠科主任医师)

夏季防治痔病攻略

可坐着、躺着做,随时随地都可做。旁人看不到,自我感觉良好便可。坚持长期做,对预防复发很有好处。2. 温热毛巾按摩。在便后用温热的毛巾在肛门周围按摩以促进血液循环,可以顺时针按摩50次,再逆时针按摩50次。

除了老年人以外,长时间久坐或久站的职业族更要注意预防痔疮。从痔疮的发生机制来看,肛垫悬韧带受衰老和地球引力的作用日渐松弛,肛垫充血,易形成痔疮。久坐会造成肛门周围血液循环不畅,久

站使肛垫受地心引力影响更大,也易诱发痔疮。在借鉴上述预防措施的基础上,职业族还要养成张弛有度、劳逸结合的工作习惯。同时适当减压,因为工作压力造成的精神压力也会间接诱发痔疮,以年轻白领女性为最常见。

每个人,尤其是痔疮患者,都要养成良好的排便习惯,保持大便通畅。大便秘结、干硬,便时过度用力,腹压迅速增高,静脉丛因此屈曲扩张,往往造成痔疮破裂,肛门皮肤裂伤,出现便血和疼痛。另一



持续30℃以上的气温对身怀六甲、即将分娩的准妈妈来说是严峻的考验,准妈妈在夏季特别要做到“三防”。

防暑 孕妇新陈代谢率增高,到孕晚期可比孕前增加15%-20%,因此会产生更多的热量;同时,有些准妈妈孕期食欲好,又不注意饮食控制,体重增加较多,皮下脂肪增厚,影响散热,所以孕妇特别容易发生中暑。一旦发生中暑,轻则恶心呕吐、胸闷心悸,重则会导致高热、晕厥,大量失水造成脱水还会威胁母儿生命。孕妇度夏首先要注意房间阴凉通风,不要在拥挤闷热的地方久留,尽量避开中午炎热时段外出。其次要多饮水,适当饮用绿豆汤等防暑降温饮料。有些孕妇喜欢食用冰激凌降温,其实,冰激凌里含有大量奶油及糖,热量很高,会产生更多的热,所以,食用冷饮要节制,不要图一时之爽快。

防胃肠炎 夏季炎热,蚊蝇滋生,放置的菜饭很快会变质,加之许多孕妇喜欢吃生冷的食物,若不注意清洗消毒就容易感染肠道致病菌。冰凉的西瓜和绿豆汤是家家必备的防暑佳品,但是一次食用过多,胃肠道受到过度的冷刺激,也会“闹情绪”,出现非感染性胃肠炎。腹痛、腹泻是胃肠炎的常见症状,有时还伴有发热。一旦孕妇患上胃肠炎,医生在用药上会感到进退两难,部分止吐药物有致畸作用。而孕妇本身经常出现大便干燥,药物止泻又容易转成便秘。更为严重的是,胃肠炎时肠道蠕动增加,有时会引发宫缩,导致流产或者早产,预防胃肠炎,合理饮食是关键。

防感冒发热 夏季也是呼吸道传染病高发季节,孕妇抵抗力降低,容易受传染。研究显示,病毒感和高热本身就有致畸作用,孕晚期发热还会造成急性胎儿窘迫,甚至胎死宫内。如果病情发展为支气管炎,频繁剧烈的咳嗽可能引发宫缩或者胎膜早破。假如发生肺炎,影响气体交换,可以造成低氧血症,导致胎儿缺氧。与急性胃肠炎一样,可用于治疗孕妇呼吸道感染及发热的药物谱也较窄。

准妈妈想要安全顺利地度过夏天,应规律生活,注意避暑降温,避免暴饮暴食,不食变质不洁的食物,保持环境干燥通风,若有不适及时就诊。本版图片 IC

李怀芳(同济大学附属同济医院妇产科主任医师)

孕妇度夏『三防』护身