

“中国镇痛周” 疼痛也是病 千万别忍着

关注疼痛 走出三大认识误区

10月的第三周为“中国镇痛周”。身体的疼痛几乎每个人都会遭遇。对于疼痛,我们都知道是什么感觉,因为这种感觉似乎是与生俱来的,人们反而不一定很关注疼痛。因而,在人们的观念中,不少人对于疼痛的认识存有一些误区。



误区一

疼痛,忍忍就能好

疼痛是一种令人不愉快、影响工作效率和生活质量的感受。郑州市中医院自然疗法科主任康献勇说,因为产生疼痛的原因很多,涉及很多疾病,应尽早进行诊治,可将疼痛控制在最小程度,尽快解除痛苦,还能将一些疾病“扼杀”在萌芽中。

但不少人都是抱着“忍忍就好了”的想法。他们认为,疼痛并不是大毛病,只要忍一忍,让疼痛过去就没事了。还有人怕影响工作或者麻烦亲戚朋友,不愿意诊治。殊不知,“忍痛”往往带来严重后果。康献勇认为,“疼痛是一种症状,也是一种疾病,既是一种生理保护体制,也是病痛的信号。因此,当身体的疼痛一次次向我们报警时,千万不可忽视,如果不认真对待,就有可能延误疾病的治疗,招来重病”。正确的态度一是要尽快就医,早期诊治会取得很好的效果,还可减少医疗费用,否则会导致病情加重、恶化。比如

手指疼痛不及时诊治,甚至可能引起全身疼痛,而且持续时间会更长,医疗费用反而增加;二是到正规医院,切不可乱用药止痛,掩盖病情。

据了解,许多慢性顽固性的疼痛疾病,其疼痛对人体身心的损害往往比疾病本身要大得多。有专家说:“疾病摧毁人的身体,但疼痛可能摧毁人的灵魂。”若人们长期处于疼痛折磨中,除疾病加重外,还会因疼痛产生精神困扰,引发抑郁症、人格的改变等,疼痛对人的精神造成的伤害不可忽视。另外,持续的疼痛也将引起人体神经、内分泌、心血管、消化、呼吸等多系统功能失调,还可能使免疫力低下而诱发各种并发症。所以,无论疼痛是一种症状还是一种疾病,都要认真去对待它、治疗它,并且,大部分疼痛也是可以治疗和控制的,至少可以控制在对人体生活影响最小的程度。因此,关心疼痛,是每个人都要注意的事。



误区二

家里随时备着止痛药、广告药

市场上有许多非处方药的止痛片,于是,有些人去药店随意购买止痛片,放在家里备着,有点痛就自作主张吃止痛片。对此,郑州市中心医院急诊科医生杨宁认为,止痛片短期内在医生的指导下服用是非常有效的,一方面可以配合治疗,另一方面可以有效地提高患者的生活质量,但止痛片副作用较大,且不能治本。如长期乱吃止痛片,可能对胃肠、肝脏或其他内脏带来一定的伤害,如果是两三种混着吃,可能对身体带来更大风险,甚至造成胃出血等严重后果。

所以,最好能在医生的指导下服用,通过医生判断疼痛的原因、性质、程度来给药,以便最大限度地利用药物的治疗效应,同时减少副作用。医生还会针对疼痛的原因,对症治疗,“标本兼治”,这样才能取得最好的疗效。

另外,现在市场上还有铺天盖地的广告宣传所谓“纯中药”、“高科技产品”治疗疼痛。杨宁说,广告药很多成分不明,其实往往加有强效止痛药和激素,一时止痛,却造成长期的毒副作用。因此,最好在专业医生的指导下服用止痛药。



误区三

疼痛,使劲揉或按摩

记者随机采访了几位市民,每个人都有过疼痛的经历,疼痛的种类也是五花八门——有的是头痛、牙痛,有的是肌肉疼痛、关节疼痛。在这些人中,很多人喜欢去做按摩,或者自己按揉,认为这样可以缓解疼痛。

针对这种做法,郑州市第二人民医院骨科主任孙晓堂说:按摩可以解除某些疼痛,但不是所有的疼痛都适合按摩。对于某些疼痛,如一些神经炎症所引起的疼痛,强烈的、轻率的按摩手法会扩大炎症的范围,加重水肿。比如说,前段时间,一位老年病人,弯腰引起腰椎间

盘突出症,在洗浴中心按摩了一次,第二天症状不但减轻,反而痛得直不起腰,坐轮椅来医院。孙晓堂说,由于按摩手法太重,导致神经水肿加重,所以腰痛更明显。同时,专家还说,有些人发现自己身体的某个部位有问题时,一般很容易靠所谓的经验去揣测自己得了什么病,自己随便治疗,这种“想当然”的判断,想当然地治疗可能让自己陷入不必要的恐慌,也可能延误疾病的治疗,是要不得的,尤其是老年疼痛患者一定要尽可能地先到医院诊断,在医生的指导下进行按摩和锻炼。

记者 董亚飞 李鹏云

中华糖尿病防治协会 药毒危害与糖尿病并发症免费普查

通 知

糖尿病患者请注意:

糖尿病毒危害与并发症大普查,已在郑州市全面展开。中华糖尿病防治协会将联合我市部分省市级医院、药店开展“全国百家医院”免费大普查活动,加强对糖尿病人的免费扶持和健康管理教育。患者持身份证复印件和一英寸照片报名办理“健康服务证”,办证收取10元工本费,可免费参加“六驾马车战胜糖尿病系统工程”药毒危害与并发症普查。免费普查项目:糖化血红蛋白、血糖、血脂、肾功、神经、眼底、血压等9项。同时享受五大资助,最高享受6000元的治疗减免资助。

详细内容如下

一、办理《糖尿病健康管理证》条件

糖尿病患者持身份证复印件,相关病例、2张一英寸照片到指定办证点办理。凭健康服务证可享受我市权威检测机构免费体检。

二、免费体检项目

糖化血红蛋白,空腹血糖、血脂、肾功能、神经、眼底等相关检测。

三、国内权威糖尿病专家免费会诊

办证患者均可获得北京、上海、天津等国内糖尿病临床资深专家团关于《药毒危害与糖尿病治疗新思路》巡回报告会普及治疗糖尿病最新科研成果,并一对一诊断咨询,为患者进行安全用药指导、跟踪治疗、及时调整治疗方案、确保救助治疗效果。

四、我市首批申请到120万元医疗救助物资(最新糖尿病治疗仪、血糖仪各300台)

凡加入“六驾马车战胜糖尿病系统工程”后,最高可获400-6000元的治疗物资救助。

五、办证时间:从10月17日~10月19日(仅限三天)

报名电话:0371-56666001 56666011

活动全国监督举报电话:400-7060-788

郑州地区名额仅限500名,办完为止。

办证地点:白果林大药房二楼(建设西路与文化宫路交叉口向南100米路东)

中华糖尿病防治协会
二零一二年十月十七日



《高血压不吃药》全新科普书籍 免费向高血压患者赠阅

很多高血压患者有这样的感受:降压容易稳压难!只要吃药控制,血压就降下来,可药效一过,血压又高得吓人,忽高忽低的血压可能会导致血管堵塞、破裂,出现脑溢血、脑梗、中风偏瘫或心脑猝死!

怎样才能让降下来的血压保持平稳不反弹?又怎样才能让高血压患者远离因长期吃药所带来的危害呢?近日,具有35年临床经验的我国心脑血管疾病权威专家刘云辉教授历经13年,通过查阅五千年中医学理论结合现代医学反复论证,终于研制出了降压不吃药的新方法。

由此编著的《高血压不吃药》一书已经正式出版发行。此书出版后马上引起了国际医学界的一片哗然,一致认为该书颠覆了传统高血压病人仅靠吃降压药维持生命的窘境,有效预防并发症的发生,大大延长了高血压患者的寿命,从根本上提高了国民健康生活质量。

该书详细介绍了高血压患者如何通过日常饮食、物理治疗、体外调理等方法,使高血压达到平稳下降且不易反弹的目的。并针对已经出现高血压并发症的患者,列举了大量切实有效消除并发症的保健方法供患者参考。

为响应国民健康教育公益事业,普及高血压科学养护常识,高血压全新康复书籍《高血压不吃药》一书全国免费发放,高血压患者可拨打免费送书电话:400-006-4655进行索取,数量有限,赠完即止。

本次公益活动不收取书本费和邮寄费,如有收取,请拨打电话400-006-4655,举报有奖。



免费赠书