

生活常见疼痛 教您“见招拆招”

疼痛是人的第五大生命体征。长期以来,疼痛常被公众忽视,“忍痛”成为许多人的日常。中老年人日常生活中常见的疼痛该如何应对?今天,我们围绕科学应对策略、常用镇痛药物的规范使用、就医时机等方面提出具体建议,帮助大家正确认识疼痛、科学管理疼痛。

肩颈腰背痛
1——防护、用药、会锻炼

建议保持正确姿势并做好防护,同时进行针对性锻炼,如肌肉拉伸、放松等。药物治疗方面,普通酸痛优先选择外用药膏,直达患处、精准抗炎镇痛、快速渗透,尤其适合老年及伴有基础疾病的疼痛患者。当疼痛范围较广、有明显疼痛或伴有红肿发热时可口服布洛芬等消炎镇痛药,每日单次400mg布洛芬即可达到镇痛效果上限。

腱鞘劳损
2——消炎镇痛莫拖延

急性期时冰袋冷敷减轻炎症,缓解期热敷促进血液循环,配合轻柔按摩拉伸,预防粘连,但应注意避免暴力按、揉。早期、轻度症状以休息和保守治疗为主,双氯芬酸二乙胺乳胶剂等能够缓解症状;中重度症状需药物或医疗干预,若外用药物效果不充分,可在医生指导下短期服用抗炎止痛药或采取手术等其他治疗措施。

3 骨关节痛——分层用药守规范

发现骨关节疼痛应及时就诊确定病因。

治疗方面,除生活方式调整外,注意根据疼痛程度分层用药:轻中度疼痛首选双氯芬酸二乙胺乳胶剂等消炎止痛外用药;中重度疼痛可考虑口服布洛芬缓释胶囊或对乙酰氨基酚片,注意两类药物不可自行叠加服用;疼痛控制不佳时,可在医生指导下使用相关处方药物。

4 运动损伤——冷敷、消肿、促化瘀

运动损伤患者应分阶段处理,急性期(72小时内)可冷敷,并根据实际情况适当加压包扎、抬高患肢减轻肿胀,如皮肤没有破损,可外用双氯芬酸二乙胺乳胶剂等消肿止痛,急性期后可在专业人员指导下口服活血止痛药物活血化瘀。若出现严重疼痛,可能存在骨折或肌肉损伤、韧带断裂风险,需及时就医。皮肤有破损时禁止使用外用抗炎乳胶剂。

5 头痛——如有异常速就医

偶发紧张型头痛可先休息放松;偏头痛、丛集性头痛发作,应尽早规范用药效果更好。

如果头痛反复发作,或突然加重,或伴随视力模糊、肢体麻木等异常症状,或出现新的头痛、恶心,应立即就医,避免延误诊治。

6 牙痛——务必对症去根治

龋齿、牙髓炎及根尖周炎等患者牙痛发作时,先用毛巾包冰块,在疼痛部位进行冷敷,每次10分钟,若效果不明显,成人和12岁以上儿童可口服布洛芬缓释胶囊等缓解疼痛;若为细菌感染,需遵医嘱配合甲硝唑等消炎。若连续服药3天疼痛仍未缓解,务必及时到口腔科就诊。 **李洁**

延伸阅读

膝疼拖成“罗圈腿” 硬扛不是办法

膝关节疼了40年,腿慢慢弯成O型,走路每一步都伴着刺痛。近日,北京大学人民医院青岛医院创伤(骨科)中心主任张培训团队,为84岁的秀梅(化名)完成右侧人工全膝关节置换手术,弯曲变形的右腿重新恢复力线,疼痛终于慢慢消散。

“很多老人觉得年纪大了,腿疼是正常的,忍忍就过去了。”张培训介绍,随着老龄化加剧,膝、髋关节骨性关节炎在老年群体中十分高发。“高龄从来不是关节置换的禁区,真正的红线是脏器功能、基础病控制情况,而不是年龄数字。”

张培训表示,长期忍痛拖延,关节畸形越来越重,肌肉韧带持续挛缩,骨头缺损越来越明显;因怕疼不敢走路,还会引发肌肉萎缩、骨质疏松、心肺功能减退、跌倒骨折风险上升,甚至长期卧床诱发肺炎、血栓等并发症。

张培训提醒,骨性关节炎是关节软骨磨损老化的退行性病变,吃药、理疗只能短期缓解症状,无法让磨坏的软骨复原。早评估、择期手术,才是更稳妥的选择。

记者 **王镜** 通讯员 **周子溪**

睡不着?用针灸

11月22日是世界针灸日,从中医学的观点看,针刺具有疏通经脉、调和阴阳、扶正祛邪的功效。长期失眠的病人,往往会出现气血不畅,精神得不到滋养,阴阳不能调和,也会影响到经筋、脏腑的功能。

并且,从神经通路影响机制方面看,针刺能通过调控神经系统、炎性因子、生物钟基因、脑–肠轴(通俗地说,就是大脑和肠道的“热线电话”,针灸能拔通这条线)等途径,达到延长失眠病人睡眠时间的作用。

总之,针灸改善失眠情况,是因为它能通过刺激穴位,调节身体的“能量开关”,帮阳气“按时下班”,让阴阳重归平衡。

临床上,常选用神门(小指侧腕横纹凹陷里,手掌朝上就能找到)、三阴交(位于小腿内侧,内踝尖直上约4横指处,紧贴胫骨后缘)、照海(在内踝尖正下方的凹陷处)、太溪(在内踝尖与跟腱之间凹陷处)、申脉(在脚外侧,外踝尖正下方凹陷处)等穴位来进行揿针的治疗,用以改善患者的睡眠质量,缩短入睡时间,减少觉醒次数。

急性失眠可单独针灸,慢性失眠需配合生活方式调整,切忌依赖单一疗法。 **王伟**

挥拍运动,延寿、护心、舒缓颈椎

挥拍运动兼具力量、平衡、灵活性和柔韧性的锻炼效果,属于强度适中型运动,对于促进身心健康均有显著作用。

延缓衰老

知名医学期刊《柳叶刀》发表的一项研究发现:最佳的延寿运动是挥拍类运动(羽毛球、乒乓球、网球等),可以降低全因死亡率47%。

有益心血管

挥拍运动有助提高心肌供氧能力和心脏功能,降低血压、血脂、血液黏稠度以及身体炎症水平,还能改善机体代谢。

健脑护眼

击球时,眼睛要判断球路,大脑快速对球速、角度、力量等作出判断,神经系统将综合分析结果快速传递给运动系统,调动相应肌肉群完成一系列动作。

缓解颈椎病

长期伏案、低头玩手机,容易造成颈椎僵硬。打羽毛球时,颈部肌肉能得到拉伸,从而缓解肌肉紧张与疲劳。

提高身体灵活性

打球、接球的过程中,身体迅速摆动,能增强肌肉力量,提高身体敏捷性和协调性。

另外,挥拍运动趣味性和互动性强,能极大愉悦身心。 **刘欢**