

你的身上暗藏着哪些“疼痛开关”

昨天是第15个“世界镇痛日”。疼痛已被确认为继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第5大生命指征”。慢性疼痛更是作为一种严重影响患者生活质量和工作质量的疾病,已引起全世界的高度重视。颈椎病、手腕痛、眼睛痛、腰痛、手指痛……这些上班族常有的日常疼痛千万不要小觑,更不能忍着,学会日常保养才是关键。

疼痛因人而异

在现代医学中,疼痛是一种复杂的生理心理活动,是临床上最常见的症状之一。它包括伤害性刺激作用于机体所引起的痛感觉,以及机体对伤害性刺激的痛反应,常伴随有强烈的情绪色彩。

疼痛,其实是人的一种主观感觉,因人而异,有人被针扎也会痛得尖叫,有人在战场上看到有血流出,才发现自己中弹。疼痛的感觉其实是通过神经末梢上的痛觉感受器产生的。当这个感受器受到刺激后,会通过脊髓将信号传输到大脑,人就会产生痛感。

与此对应,人体中还有一个抗痛系统,这个系统不仅会通过神经发出抑制疼痛的信号,体液中还会分泌出内啡肽、强啡肽等物质。这些物质的作用类似于吗啡,会帮助人体缓解疼痛的感觉。

疼痛程度的判断

疼痛不像体温,用温度计就能量出来。在临床上,都是以病人主观描述为主,医生根据病人的描述进行客观判断。除了常规评估原则之外,还有量化评估原则。

1.数字分级法(NRS):使用《疼痛程度数字评估量表》对患者疼痛程度进行评估。将疼痛程度用0—10个数字依次表示,0表示无疼痛,10表示能够想象的最剧烈疼痛。按照疼痛对应的数字,将疼痛程度分为:轻度疼痛(1—3),中度疼痛(4—6),重度疼痛(7—10)。

2.面部表情疼痛评分量表法:由医护人员根据患者疼痛时的面部表情状态,对照《面部表情疼痛评分量表》进行疼痛评估,适用于自己表达困难的患者,如儿童、老年人、存在语言文化差异或其他交流障碍的患者。

3.主诉疼痛程度分级法(VRS):主要是根据患者对疼痛的主诉,可将疼痛程度分为轻度、中度、重度三类。

(1)轻度疼痛:有疼痛,但可忍受,生活正常,睡眠未受到干扰。

(2)中度疼痛:疼痛明显,不能忍受,要求服用镇痛药物,睡眠受到干扰。

(3)重度疼痛:疼痛剧烈,不能忍受,需用镇痛药物,睡眠受到严重干扰,可伴有植物神经功能紊乱或被动体位。

人对痛的感受和生理、心理、性别、年龄、经历等都有关系。一般来说,男人比女人能忍受疼痛,成年人比孩子和老人更能忍受疼痛,体力劳动者比脑力劳动者更能忍受疼痛。

这些疼痛千万别再忍了

专家介绍,很多疼痛本身就是一种疾病。有的轻微疼痛是疼痛性疾病的早期表现,如果不及时处理,也会发展成严重的慢性疼痛性疾病,任何事情在发生之前,都会有一些征兆,人体也一样。一些简单的疼痛症状,可能是身体给你发出的“求救信号”。

长时间看电脑的上班族、看书本的学生,会感觉眼睛疼痛,这往往是因为视觉出现疲劳导致的。角膜受到微生物感染会造成炎症,也会引起疼痛,急性角膜炎炎症会有眼睛发红、怕光、眼泪增多的表现;慢性角膜炎炎症则有轻度眼睛刺痛、眼睑部位出现结石的症状。

牙齿痛时,不少人会说是牙齿没有清洁干净。其实牙齿痛也是口腔慢性炎症的表现,会引发疾病,包括亚急性细菌性心内膜炎,这是心脏病中的一种。长期感觉到牙痛,还会使牙周组织发生病变,会引起牙周炎、牙髓炎。同时,口腔与耳朵、眼睛是联系在一起的,牙齿痛会造成中耳炎、视觉神经炎的出现。

受凉会引起肚子痛,其实这也要

上班族易患的九大疼痛

1.颈椎病。日常办公室一族会长时间对着电脑工作,由于颈部较长时间不活动,容易使颈椎生理曲度改变,感觉颈部酸痛,脖子扭转困难,更易发展成颈椎病。

建议:把电脑电视屏的位置抬高几公分,或者给电脑显示屏垫几本厚书,这样就把以前的低头动作改为抬头,从源头上预防颈椎病的发生。另外,操作电脑时,腰部尽量挺直。

2.手腕痛。频繁使用鼠标会导致肌腱处于高张力状态,造成韧带增生,出现双手刺痛、麻痹、无力等症状。

建议:用鼠标时,手臂不要悬空,选择弧度大、接触面较宽的鼠标。其次,鼠标的高度最好低于坐着时的肘部高度。连续使用鼠标1小时,最好休息5分钟。

3.眼睛痛。由于光线、视角和屏幕设置等原因,35%的电脑使用者都有眼睛干涩、发红肿痛、有灼伤感、视力模糊等类似症状。

建议:使用电脑时,应将屏幕放在至少60厘米远。每20—30分钟,眼睛望向远处,放松一下。增加户外活动的时间,或者进行如乒乓球、羽毛球等运动。

4.手指痛。手指关节表面覆盖有厚度为1—2毫米的软骨组织,指尖长时间用力可能造成受力区域软骨磨损,甚至出现局部骨刺。

建议:有的人喜欢用触屏手机玩游戏,但每十几分钟,最好就停下来,活动手指手腕,若出现轻度不适,及时热敷。用触屏手机要注意适度,在使用手机的时候,要双手交替使用,防止单手拇指过

度劳累。

分疼痛的不同位置,如果右下腹部感觉到疼痛,往往要考虑是不是阑尾炎,女性右下腹疼痛,则要考虑是不是右侧卵巢、输卵管出现了问题。如果右上腹有疼痛的感觉,就要考虑是不是肝脏、胆囊出现问题。

腰部是肾脏的所在地,是肾气聚集的场所,腰痛往往是肾脏出现了病症,肾虚、肾气不足是主要的表现。

脚跟痛是因为脚跟骨质、关节、筋膜出现病变,在中医看来,脚跟痛往往是肝肾阴虚导致。正在发育的孩子察觉到脚跟痛,往往是跟骨骨膜炎,会影响到脚部的发育,对腿部的形体也有影响。刚生完孩子的女性会感觉到脚跟痛,是因为气血两虚,容易使得凉气透过脚部伤害身体。

对于疼痛患者,及时、按时用药才会更加安全、有效。另外,长期疼痛还会引起一系列病理生理变化,影响患者的情绪和心理健康,甚至出现因疼痛导致的与神经病理性疼痛相关的交感神经功能紊乱,表现为痛觉过敏和异常疼痛等难治性疼痛。因此出现疼痛不应拖延,应及时治疗。

度劳累。

5.腰痛。长时间伏案,腰部缺乏足够支撑,上半身的重量全压到腰椎上,容易导致正常生理曲度改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。

建议:在办公室最好是选择高背、有弧度的办公椅,在座椅上面放一个中间突出、有一定硬度的弧形靠垫,保持头和腰椎的重心连线垂直于地面。日常可以适当参加体育锻炼,劳逸结合。

6.肩痛。在办公室长期保持端坐姿势,肩部肌肉处于紧张状态,易压迫血管,从而导致血液供给不足,引发疼痛。

建议:两肩耸起后,停1秒钟,再将两肩用力下沉。这种简单的耸肩活动,可起到促使肩颈部血流畅通、舒筋活血作用。

7.腿痛。坐得过久,下肢缺少活动,腿部肌肉的张力和收缩力就会下降,静脉血液回流不畅。久而久之,容易患下肢静脉曲张,引发酸胀、麻、疼。

建议:每半小时就要在办公室里走一走,也可以在座位上做一些简单的锻炼。

8.头痛。在封闭的写字楼里,整日埋头于文件堆中,紧张、焦虑、压力和疲倦往往容易引发头痛。

建议:眼睛过于专注于某物太久,也会引起头痛,这时你需要的是让眼睛好好休息一下,也可有效预防头痛。

9.臀部痛。很多人久坐都会出现臀部痛的情况,这是由于正常人体的脊柱、腰部是向前凸出的,而骶骨则向后凸,从而形成一个正常的生理弯曲。

建议:每工作一小时,就应走动一下,经常去户外活动。

这些身体“止疼开关”你知道几个?

生活中我们经常会遇到一些疼痛,其实我们的身上有许多“止疼开关”,可以通过按压等方式,将疼痛感“关掉”。



牙痛开关——按虎口或下关穴

“牙痛不是病,疼起来要人命!”牙痛总会让人坐卧不安,此时不妨试试身体两个止牙痛的穴位。一个在“虎口”附近,即拇指、食指合拢时肌肉的最高处。揉压虎口时,应朝小指方向用力,这样才能更好地发挥疗效。另一个在耳朵前方,颧骨与下颌之间的凹陷处,即下关穴。



肩痛开关——提揉“肩峰”

揉肩除了能舒活肩部气血,还能按压“肩井穴”,即胸部正上方与肩线交接、肩部最高处,多多按压有助于缓解肩膀酸痛、落枕等症状。



头痛开关——揪揉眉间

两眉间有个“印堂穴”,按摩这个位置有助于缓解头痛、鼻部不适等症状。



背痛开关——搓揉后腰

背痛时,用双手搓揉后腰,腰酸背痛的症状会有立竿见影的改善。腰部是中医所指的“带脉”所行之处,特别是脊椎两旁,是肾脏所在位置,经常按摩有助于缓解腰酸背痛。

据新华网

秋季眼睛干涩?

10月13日,爱尔眼科专家现场教你防治干眼

秋天天气转凉,很多人经常觉得眼睛干涩、酸胀,甚至视力下降,这都是干眼的症状。这里给大家教几招,帮助大家抵抗秋季干眼。

有意识的多眨眼:当专注使用电脑或手机时,人的眨眼次数降低,导致泪液分泌不足,眼睛因此就会觉得干涩。有意识地多眨眼,可以让泪液及时补充,滋润眼球。

适当补充人工泪液:觉得眼睛干涩

时,可以滴一滴人工泪液,隐形眼镜试用者长时间配戴,更加剧眼睛干涩,可以通过人工泪液缓解。

进行专业干眼治疗:衡阳爱尔眼科医院开设干眼特色门诊,推出干眼SPA理疗,针对睑板腺功能障碍的干眼患者,配合特定药物采用熏蒸、热敷、按摩的治疗方法,可有效缓解眼干涩、痒、疲劳等不适。针对于病症严重的干眼患者,可进行OPT脉冲光干眼治疗,能够封闭睑周

围异常毛细血管,活化睑板腺腺体功能,抑制炎症,促进泪液分泌,改善泪膜环境,持续保持眼表湿润。

10月13日上午9点,衡阳爱尔眼科医院于6楼会议中心举行“秋季预防干眼名医课堂”,干眼特色门诊张星慧主任将现场为中老年朋友、都市上班族讲解如何有效防治干眼,参与活动即可体验干眼雾化一次及享受相关治疗优惠政策,参与活动即可获得精美礼品一份,报名及详询:8239955。

广告