

疼痛也分好坏 这几种疼法需就医

疼痛是很多人看病就医的原因。不过,疼痛并非一无是处,它的存在也有积极的一面。今天,疼痛科医生就来教大家分辨“好”痛和“坏”痛。

“好”痛多是短暂的

在专业的医学中将疼痛列为第五大生命体征,与呼吸、脉搏、血压等并列,可见其对人体的重要性。那么,有人就说了,疼痛对人是折磨的,怎么还有“好”痛一说呢?

这是因为疼痛是人类不断进化的结果,假设一个人没有疼痛的感觉,那么他身处危险也会不知,更不用说逃避了。举个例子,当我们靠近燃烧的火焰时,会因为灼热的痛感而躲避,这就是疼痛对于人类的重要意义。

所谓的“好”痛大多数是短暂的,当人体遇到危险时,马上由各种传感器生成电信号沿着神经迅速传递到脊髓或大脑,然后再发出指令做出自我保护或躲避的动作。当危险去除后疼痛也就随着消失了。其实很多疼痛都有它积极的一面,比如说吃坏东西了,就会出现肚子痛,就会逼迫我们寻找医生的帮助进行对症处理,消除变质食物对人体的继续伤害。类似的例子数不胜数。

慢性炎症引起的“坏”痛

在现实生活中除了上面提到的“好”痛外,还有一类痛是

所谓的“坏”痛。比如说肩周炎的疼痛,主要是由于肩关节周围肌腱劳损导致的慢性炎症,继而引发疼痛。这种疼痛又会限制肩关节的活动,延缓炎性物质代谢的速度,造成堆积而增加疼痛,从而形成一个恶性循环。这一类“坏”痛我们归为炎症性疼痛,其对人体的伤害是比较大的,严重影响生活和工作。

针对这一类疼痛我们就应该积极地干预它,可以通过消炎来达到治疗的目的。在疼痛科有一种安全简便又高效的方法,就是在关节周围注射消炎镇痛药物以减轻炎症,打破这一恶性循环,为肩关节功能的恢复创造有利的条件。

神经痛往往更“阴险”

临床上还有一种更“坏”的疼痛,我们叫它神经病理性疼痛,简称神经痛。它是指神经在受到压迫等刺激甚至没有任何刺激的情况下,不断地放电并刺激中枢神经系统,让大脑产生疼痛的感觉。

典型的例子就是带状疱疹导致的神经痛。虽然皮肤的损伤通过三周左右的时间可以自愈,但有些情况下,急性期疱疹病毒对神经造成的损伤就没有那么容易修复了。这些受损的神经会随时放电,从而让人产生疼痛的感觉。病人常常表现为非常剧烈的刀割样、针刺样、烧灼样疼痛,皮肤受到任何风

吹草动都会加重疼痛。且这种疼痛往往持续性存在,甚至还有不断加重的可能。

对于这一类疼痛来说,治疗主要分两步走:在疾病早期要想方设法帮助神经自我修复,恢复正常的功能状态;而到了疾病的晚期,比如神经损伤达到半年以上,神经的变性已经到了无法挽回的地步。这个时候,就需要根据神经的功能做神经毁损或其他干预神经电冲动传递的手段了,而且治疗效果有一些也不尽如人意。

(北京青年报 王小平)

敲黑板 这几种疼要就医

上面说了这么多,那么有一个比较现实的问题,哪些疼痛需要尽快找医生诊疗呢?

- 1.疼痛持续时间长,反复发作;
- 2.疼痛对生活和工作造成影响;
- 3.神经痛,表现为针刺样,放电样,刀割样疼痛;
- 4.口服常规止痛药物无法控制。



儿童肥胖症,这些你知道多少?

儿童肥胖症患病率的上升是一个全球性的健康问题。近年来,我国儿童肥胖症的发病率为5%~8%,呈逐渐上升趋势。肥胖不仅影响儿童的健康甚至还可延续至成年,增加患高血压、糖尿病、冠心病、胆石症、痛风等疾病的风险,故应重视对肥胖的防治。

儿童肥胖症是什么?

可分为单纯性和继发性。95%~97%肥胖患儿为单纯性肥胖,是由于长期能量摄入超过人体的消耗,使体内脂肪过度积聚、体重超过一定范围的一种营养障碍性疾病,不伴有明显的内分泌和代谢性疾病。而继发性肥胖症是指继发于神经—内分泌—代谢紊乱基础上的肥胖症。

儿童肥胖的诊断以体重超过同性别、同身高参照人群均值10%~19%者为超重,超过20%者为肥胖。其中超过20%~29%者为轻度肥胖、30%~49%者为中度肥胖,50%者为重度肥胖。

体质指数(BMI)是评价肥胖的另一个指标,指体重(kg)/身高(m)的平方(m²)。18.5kg/m²≤BMI<24kg/m²为同龄、同性别的第95百分位数可诊断为肥胖;当BMI为24~27.9kg/m²或在第85~95百分位数为超重,并具有肥胖的风险。

儿童肥胖症的病因有哪些?

单纯性肥胖的发病主要与以下因素有关:

- 1.能量摄入过多。为本病的主要原因,长期摄入的营养超过机体代谢需要,剩余的能量便转化为脂肪贮积于体内。
- 2.身体活动量过少。使用电子产品,长时间久坐,缺乏体育锻炼,即使摄食不多也可引起肥胖。
- 3.遗传因素。目前认为,肥胖的家族性与多基因遗传有关。肥胖双亲的后代发生肥胖者高达70%~80%;尤其是母亲肥胖者其后代发生率为40%~50%;双亲正常的后代发生肥胖者仅10%~14%。

4.其他因素。如进食过快,或饱食中枢和饥饿中枢调节失衡以致多食;精神创伤以及心理异常等因素亦可致儿童过量进食。

继发性肥胖的发病主要与疾病因素有关:因罹患内分泌代谢性疾病、精神疾病等所致的病理性肥胖。此外,菌群失调导致调节、储存能量失衡亦可导致肥胖。

儿童肥胖症的生理危害有哪些?

儿童肥胖程度越严重,对儿童健康的危害越大。可导致循环、呼吸、消化、内分泌、免疫等多系统损害,影响儿童智商、行为、心理及性发育。

- 1.血脂明显高于正常儿童,而血脂紊乱是动脉粥样硬化的高危因素。
- 2.肥胖儿童胸壁脂肪堆积,压迫胸廓扩张受限,顺应性降低,横膈运动受限,影响肺通气功能,使呼吸道抵抗力降低,易患呼吸道疾病。
- 3.儿童肥胖是诱发脂肪肝的重要危险因素,重度肥胖儿童脂肪肝发病率高达80%,高血压、高血脂是肥胖儿童发生脂肪肝的危险信号。
- 4.肥胖儿童易患消化系统疾病,患病率是15%,明显高于正常儿童(4%)。
- 5.免疫功能低下,尤以细胞活性明显降低,因而易患感染性疾病。
- 6.普遍存在高胰岛素血症,为维持糖代谢需要,长期被迫分泌大量胰岛素,导致胰岛分泌功能衰竭引起糖尿病。
- 7.易出现性早熟,性发育提前可引起性意识,会较早产生对性的迷惑、恐惧、焦虑等不良心理状态,影响儿童学习和生活。
- 8.肥胖儿童的智商低于健康儿童,其活动、学习、交际能力弱,久而久之会出现抑郁、自卑,使儿童对人际关系敏感、性格内向,社会适应能力低,影响儿童心理健康。

儿童肥胖症的治疗方式有哪些?

目前治疗方式包括一般治疗、药物治疗、手术治疗,其中以一般治疗为主。

- 1.一般治疗:调整饮食和增加体育运动,减少高脂肪、高糖食物摄入,增加膳食纤维、水果及蔬菜饮食,并且配合运动处方干预。
- 2.药物治疗:应在医生指导下充分结合个人情况选择最合适的药物。只有正规的强化生活方式干预方案未能限制体重增加或改善并发症时,才使用药物治疗。
- 3.手术治疗:儿童肥胖一般不建议手术治疗,若必须进行手术治疗,必须由医务人员评估手术指征。

小儿肥胖症日常生活管理要注意什么?

- 1.调整饮食结构。优先选择新鲜蔬菜水果,限制高糖、高热量过多的食品,每餐适量进食,尽量用蒸、煮、炖的烹调方法,少用煎、油炸的方式,避免加餐、饮用含糖饮料。
- 2.注意锻炼。每天运动30~60分钟,每周累计约2.5小时为宜,每周运动4~5天,运动方式以跑步、游泳、球类以及骑车为主。
- 3.养成良好的生活习惯。让孩子习惯走路、做些家务,少用车接送孩子。每次静坐不可超过1小时,限制观看电子产品,作息规律不熬夜,5岁以上儿童保证有连续9~11小时的睡眠时间。
- 4.家长要给孩子信心,不要把忧虑挂在脸上,让孩子心生自卑。这种自卑心理不利于孩子身体的康复,应尽可能地鼓励孩子。

健康生活

带你走进“神秘”的病理科

在我们日常去医院看病的过程中,经常会听到“做病理”这个词。那么,什么是病理呢?简单来说,病理就是通过组织和细胞的检查,揭示疾病的真相,为临床医生提供诊断和治疗的依据。

“神秘”的病理科的主要任务包括两个方面:一是对病变组织进行形态学观察,以了解疾病的发生、发展和变化过程;二是对病变组织进行病因学分析,以找出导致疾病的原因。为了完成这些任务,病理科运用了多种技术手段,如光学显微镜、电子显微镜、免疫组化、分子生物学等。

病理科都做哪些检查呢?

- 1.活体组织检查:通过取得患者的活体组织(如活检或手术切除标本),观察组织的形态学变化,主要用于肿瘤和非肿瘤性疾病良恶性的鉴别,判断恶性肿瘤侵犯、转移程度和范围,以及对疾病的发展程度或治疗反应进行观察。
- 2.细胞学检查:通过对患者的细胞进行检查(例如:胸水、腹水以及宫颈癌的筛查等),了解细胞的形态学变化,该技术的应用为癌前病变及恶性肿瘤筛查、随访、早期诊断提供了更加准确、经济、便捷的检查方法,为无法获取组织标本的肿瘤患者提供了诊疗依据,具有良好的临床应用价值和社会经济效益。
- 3.免疫组织化学检查:通过对组织或细胞中的蛋白质进行检测,了解疾病的发生和发展过程,有助于鉴别不同类型的细胞和病变,提供更准确的病理诊断。
- 4.分子生物学检查:通过对组织或细胞中的基因和核酸进行检测,了解疾病的发生和发展过程,分子病理诊断为肿瘤的诊断及鉴别诊断提供了依据,当遇到少见疑难或罕见病例

时,尤其是通过形态学和免疫组化染色仍不能确定肿瘤的类型,这时候就需要借助分子病理技术,从基因水平来判断疾病的异常情况,协助病理医生作出相对准确的诊断并判断该疾病的预后及转归。

哪些疾病可以作病理诊断?

- 1.肿瘤:肿瘤是一类由异常细胞增殖形成的组织(如癌、淋巴瘤)。病理检查在肿瘤的诊断、分型、分期和治疗中具有重要作用。通过对肿瘤组织进行病理检查,可以了解肿瘤的性质、类型、分化程度、侵袭范围等信息,为临床医生制定个体化的治疗方案提供依据。
- 2.感染性疾病:感染性疾病是由病原体引起的一类疾病,如细菌、病毒、真菌、寄生虫等。病理检查可以帮助诊断感染性疾病,了解病原体的种类、数量、分布以及组织损伤的程度。此外,病理检查还可以评估治疗效果和预后。
- 3.自身免疫性疾病:自身免疫性疾病是指免疫系统错误地攻击自身组织的一类疾病,如类风湿关节炎、红斑狼疮等。病理检查可以帮助诊断这类疾病,了解病变组织的病理特征,为临床医生制定治疗方案提供依据。
- 4.代谢性疾病:代谢性疾病是指由于遗传或环境因素导致的一类疾病,如糖尿病、高血压等。病理检查可以帮助了解病变组织的病理特征,评估病变程度和预后。
- 5.神经退行性疾病:神经退行性疾病是指神经元逐渐丧失功能并被替代的一类疾病,如帕金森病、阿尔茨海默病等。病理检查可以帮助诊断这类疾病,了解病变神经元的损伤程度和病变类型。
- 6.心血管疾病:心血管疾病是指影响心脏和血管功能的

一类疾病,如冠心病、心肌梗死等。病理检查可以帮助了解心肌坏死的范围和程度,评估心脏功能的恢复情况。

- 7.消化系统疾病:消化系统疾病是指影响消化道功能的一类疾病,如胃溃疡、肠息肉等。病理检查可以帮助诊断这类疾病,了解病变组织的病理特征,评估病变程度和预后。
- 8.泌尿生殖系统疾病:泌尿生殖系统疾病是指影响泌尿生殖功能的一类疾病,如肾炎、前列腺炎等。病理检查可以帮助诊断这类疾病,了解病变组织的病理特征,评估病变程度和预后。

病理科在医学研究中也具有重要的地位。通过对疾病发生、发展和变化的深入研究,病理科可以为医学研究提供新的思路和方法。此外,病理科还可以为药物研发提供支持。通过对药物作用机制的研究,病理科可以为药物研发提供理论依据和实验数据。

总之,病理检查在许多疾病的诊断和治疗中都发挥着重要作用。通过对病变组织和细胞的检查,病理学家可以为临床医生提供宝贵的信息,帮助他们制定更精确的治疗方案。因此,如果您或您的亲友患有上述疾病中的任何一种,不妨寻求病理科的帮助,以便更好地了解病情并采取有效的治疗措施。

(天长市中医院 李军)



早餐应该怎么吃?

很多人认为少吃一顿早饭,能让一天中摄入的能量减少,有利于减肥。事实上,吃好早餐更有利于减肥和保持健康,因为吃好早餐的人会有很强的饱腹感而不吃或少吃零食,从而控制总能量摄入。

(人民网 陈子源)

早餐应该怎么吃?

能量占比

计划好每天进食所摄入的总能量,并规划好比例,有助于控制体重。早餐提供的能量应占全天能量的25%至30%。

专家提示

长期不吃早餐,会伤肠道、伤脾胃、伤胆囊。

进食时段

一日三餐规律进食,是获得充足营养的基础。

两餐之间应该间隔4至6小时,因为食物在这几个小时内已经被人体代谢,胃肠道的消化吸收能力增强,能高效获取食物中的营养。

如果吃午餐的时间为11:30至13:30,建议在6:30至8:30吃早餐。

专家提示

日常生活中,可以根据摄入食物的种类和数量,判断间隔时间。

健康早餐应具备哪些条件?

种类丰富

食物应包括富含碳水化合物的谷薯类、富含优质蛋白质的鱼禽肉蛋类和奶豆类、富含维生素和矿物质的新鲜蔬果类。条件允许的话,要尽量吃得更丰富一些。

清淡营养

早餐应清淡且营养全面,尽量少摄入油炸类、腌制类食品。油条等油炸类食品因过于油腻会造成胃肠负担,还可能导致高血脂、肥胖及其他慢性疾病。咸菜等腌制食物易导致摄入盐超标,还可能含有亚硝酸盐,增加致癌风险。

温热新鲜

早餐应以温热且新鲜的食物为主,尽量避免生冷刺激,尤其是对于消化功能欠佳的人群。从冰箱里拿出来的食物也要注意热透。

专家提示

现代社会生活节奏快,为了节省早上的时间,头天晚上可以先把食物做成半成品,早上再煮熟。

早餐应该怎么吃?

学生

早餐最好能包括两种以上的优质蛋白。

全麦面包+牛奶+鸡蛋+果蔬
杂粮粥+肉包+鸡蛋+果蔬

老年人

早餐应选择易咀嚼的食物,同时摄入更多优质蛋白。

燕麦牛奶粥+少量黑芝麻+半个鸡蛋+少量果蔬

上班族

早餐注意尽量少摄入高油、高糖或高盐食物,适当增加谷物、蔬果等富含膳食纤维的食物。

面包+鸡蛋+牛奶
蔬菜三明治+牛奶