

# 面对疼痛,千万别忍忍就算了

## 及时、按时用药才会更加安全、有效

2020年10月11日是第17个“世界镇痛日”,每年10月的第3周为“中国镇痛周”。世界卫生组织于2000年就提出“慢性疼痛是一类疾病”。慢性疼痛严重影响患者生活质量和工作质量,易引发一系列严重问题,如焦虑、失眠、忧郁等。今天,北京中医药大学东方医院刘杨医生跟大家聊聊生活中人们对疼痛的认识误区。

### 误区一:疼痛就一会儿,忍忍就过去

按照主诉疼痛程度分级法,可将疼痛程度分为轻度、中度、重度三类。其中,重度疼痛常表现为: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。

面对疼痛,忍耐是最不理智的选择。很多时候仅仅是一个疼痛,就可能致小病变大病,生活质量大打折扣。

### 误区二:哪疼就治哪,不辨清根本

疼痛只是疾病的表象,究其根

本,疼痛可能来自不同的病因。最常见的腰痛,也需要根据疼痛的部位、性质等特点进行鉴别诊断,必须对症下药,分清疼痛感觉是来自骨骼肌肉痛,还是神经病理性疼痛。

不同的疼痛表现不同,骨骼肌肉疼痛比较常见,大家一般也比较容易分辨。相比之下,神经病理性疼痛,是常常被忽视的一类疼痛,它通常表现为针刺样、电击样、撕裂样、刀割样的疼痛。如果拖延治疗,病情容易恶化。

### 误区三:别的放一边,来点止痛药

不少人在发生疼痛时随便买点止痛药,殊不知这已经为身体埋

下了安全隐患。滥用止痛药(尤其是非选择性非甾体抗炎镇痛药物),对于胃肠道本身就非常脆弱的患者来说,不啻于雪上加霜,容易引发消化道溃疡、出血甚至穿孔。药物都有明确的适用范围和禁忌症,服药需要在医生的指导下进行。

特别提示:急性疼痛是一种症状,它提醒人们应及时去医院看病,是对身体的一种生理性保护。如果身体某部位疼痛时间超过一个月,就应该意识到,自己可能是患了慢性疼痛,应该到医院的疼痛科就诊;或者身体某部位疼痛,到医院各科进行治疗无效,也应考虑去看疼痛科。对于疼痛患者,出现疼痛不应拖延,及时、按时用药才会更加安全、有效。(综合)



## 为什么久不运动,肌肉会萎缩?

我们听说过“肌肉萎缩”这个词语,那么什么是肌肉萎缩?那些人容易出现肌肉萎缩?出现肌肉萎缩时应该怎么办?

肌肉萎缩,是指人体的横纹肌营养不良、肌纤维变细甚至消失等导致肌肉体积缩小的现象。当人的肌肉结构处于废用状态时,最容易出现肌肉萎缩症状。

肌肉是由约80%的水和20%的有形成分组成,而有形成分大部分是蛋白质,因此肌肉收缩的

基本物质是蛋白质,这种蛋白质就是肌肉的收缩蛋白。废用状态下肌肉蛋白质代谢的变化主要表现为蛋白质合成率降低、分解率增加,导致肌肉蛋白总量的净减少,这也是引起废用性肌肉萎缩的直接原因。

另外,运动刺激可以使骨骼肌增强,肌球蛋白的升高会使骨骼肌收缩蛋白在量和质上会发生变化。如果长时间不运动,一部分肌动蛋白发生分

子变性,肌动蛋白的活性便会明显下降。废用状态下,肌肉活动减少,肌肉受到的牵拉刺激也随之减少,使肌肉的张力下降,肌紧张度明显降低,从而产生肌肉萎缩。

当出现肌肉萎缩时,应该如何进行恢复锻炼呢?

### 有针对性地运动

锻炼时,在不增加运动次数和运动时间的前提下,逐渐增加

运动器械的重量,使肌肉产生越来越大的力量来克服它,使肌肉得到充分的锻炼。

### 掌握好运动量

可根据自身的肌力基础而定,一般需要超过本人最大肌力的2/3,比如用最大的力气能举起6公斤的沙袋,那就要挑选4公斤以上的沙袋进行练习,然后随着肌力的增加,沙袋的重量也需要相应增加。

### 掌握好运动节奏

锻炼并非越多越好,但是间隔的时间不能太长。一般来说,每天或者隔一天锻炼一次为好。具体时间可以视疲劳程度以及疲劳消除的情况而定。

生命在于运动,无论是作为废用性肌肉结构患者,还是作为普通人,适量的运动都会使我们的肌肉得到有效的锻炼,赶紧运动起来吧!(来源:科普中国)

## 关于鸡蛋的这些冷知识你知道吗?

鸡蛋是很常见的食物,但是你知道关于鸡蛋的这些冷知识吗?一起来了解一下吧。

### 1.鸡蛋放的时间久了,会散发异味,这些异味是如何产生的?

将臭鸡蛋敲碎后,在锥形瓶中微微加热,然后将瓶内产生的气体分别导入硫酸铜和醋酸铅溶液中,二者都有黑色沉淀生成,这说明鸡蛋在腐败过程中生成了硫化氢。硫化氢是一种无色有毒气体,具有强烈的刺激性气味,而这种气味便是鸡蛋发臭的味道。

### 2.刚买回来的鸡蛋能不能清洗?

鸡蛋虽然看上去脆弱,但结

构复杂,仅是蛋壳就包含了五层不同的物质。

从内到外来讲,蛋壳的第一层是蛋壳内膜,也就是我们有时剥鸡蛋能看到的那层膜。之后分别是蛋壳外膜、乳头状锥形层、栅状层和蛋壳膜。蛋壳的外表看上去很紧密,但它其实是多孔的结构。蛋壳表面有一层胶状物质构成的保护膜,它可以使细菌不易侵入,同时保护蛋内的水分不易蒸发。而用水清洗鸡蛋,会破坏保护膜,容易导致细菌侵入,水分蒸发,使鸡蛋变质。所以在买回鸡蛋后,存储之前并不用清洗,当准备食用时,可以清洗干净再下锅煮熟。

### 3.成年人每周吃多少鸡蛋为宜?

目前医学研究人员发现,鸡蛋

摄入量与心血管疾病及总死亡风险间的关联呈现U型关系,吃鸡蛋过多或过少均不利于心血管健康。研究发现,每周吃3至6个鸡蛋的人,心血管疾病及总死亡风险最低。相比较,每周吃鸡蛋不足1个的人,心血管疾病及总死亡风险分别升高22%和29%;而每周吃10个或以上鸡蛋的人,相应的风险则分别升高39%和13%。

### 4.鸡蛋与其他蛋类的营养有何区别?

鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋的营养价值差别不大。

从蛋白质分析:无论是鸡蛋还是鸭蛋,再或是鹌鹑蛋,不同品种蛋类之间的蛋白质含量差异很小,一般情况下蛋白质含量都在13克/100克左右。其中,鸡蛋的蛋白质含量在12克/100克左右,含量最低;而蛋白质含量最高的是鹅蛋,含量在14克/100克左右。

从脂肪分析:不同蛋品间稍有差异,鸭蛋中所含脂肪最多,约为14克/100克;鸡蛋相对最低,

约为8.8克/100克。

从矿物质分析:鸡蛋中所含的铁元素不多,只有1.8毫克/100克,与瘦肉中铁元素的含量差不多,而其他蛋的铁含量也几乎都在这个水平。除了火鸡蛋,鸡蛋中所含的锌元素与其他蛋的差距也不大。对于大家很关注的钙含量,鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋这些蛋的钙含量都在60毫克/100克左右,与牛奶中的钙含量比较接近。

(来源:科普中国)

