

持续疼痛要早防早治

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受？10月21日是世界镇痛日。专家提醒，慢性疼痛是一种独立的疾病，需要合理的治疗干预。

数据显示，我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛？该如何科学防治？

“能忍则忍”是误区

专家介绍，急性疼痛是身体发出的警告，但当疼痛反复持续1个月以上，就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激，人的神经系统可能发生改变，难以治愈。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示，我国疼痛患者群体庞大，但社会对疼痛管理的科学认知还不足，治疗不及时、不正确容易导致病情加重，需要促进疾病知识普及。

“有些人认为，疼痛能忍则忍，这其实是一个认知误区。”樊碧发说，不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦、免疫力低下，而且精神也受到极大影响，常常伴随着焦虑、抑郁情绪，严重影响生活质量。

如何规范化治疗

尽早干预、积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》，早期治疗能够提高药物治疗的敏感性，达到更好的治疗效果。

根据上述提示，对于轻中度疼痛，患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预；重度疼痛患者则应及时就医，尤其是慢性病合并突发疼痛，可能是病情恶化的信号。

樊碧发介绍，目前对神经痛、癌痛、骨关节疼痛等都有规范化

治疗方案。其中，用药不是越多越好，也不是越少越好，而是强调联合原则，最大限度发挥止痛药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用，并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍，这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经系统毁损性手术治疗等。

研究发现，女性患有慢性疼痛疾病的比例更高，由于生理特征，感受到的疼痛程度更强，治疗难度也更大。

织起综合防治网

多名专家介绍，目前我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。

樊碧发认为，被动的临床诊疗要

转向主动的综合防治。下一步将联合社会各方力量，共同推动开展慢性疼痛的科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病，还要有针对性地开展工作，优化生活习惯、加强体育锻炼等。

国家卫生健康委医政司副司长李大川表示，慢性疼痛机制复杂，不仅需要全流程管理，还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标，切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平，造福更多患者。

小验方

治狐臭验方

取雄黄、密陀僧各30克，轻粉、冰片各5克，研极细末，浸泡于250毫升75%的酒精中，密封一周后备用。用前先剃去腋毛，腋窝用温肥皂水清洗后，擦干，用棉花蘸取上述药液，每天3-5次涂患处，至狐臭完全消失。一般用药10天可取得满意疗效。

治骨髓炎验方

黄芪20-30克，土茯苓、丹参各30克，金银花、山药各25克，蒲公英45克，川牛膝、紫花地丁各20克，当归、骨碎补各12克，黄柏10克，水煎服，每日一剂，连服10-20剂。服药期间加强营养，多食蔬菜，忌吃酒、辣及鱼腥等发物。

治面瘫偏方

牙皂15克，食醋100毫升。将牙皂捣碎，放入食醋内浸8小时后即可应用。用时取棉球蘸药液涂擦健侧口角的后方部位(即地仓穴与牵正穴之间)，每次用药液边涂边揉擦约10-15分钟。每日揉擦数次。

怎样治疗老年斑

我近年来脸上、身上出现了老年斑，影响外表的美观，让我苦恼不已。老年斑生长的原因究竟是什么？怎样治疗？

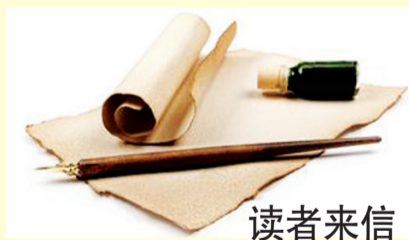
读者 李女士

李女士：

随着年龄的增长，体内的一些抗氧化功能会渐渐的减退掉，到了中老年时期的时候体内游离基会起到一些破坏的作用，很多人认为老年斑是组织衰老的一种先兆斑，这样表现细胞进入衰老的一个阶段，脂褐质色素不仅仅聚焦于皮肤上，并且会侵扰到机体内部。

老年斑如何治疗呢？可使用冷冻法或激光的方法进行治疗，老年斑是由于皮肤发生退行性变化导致的，就会出现大小不等的棕色斑点，发生在面部、颈部及手背等部位。

治疗期间需避免太阳直射，饮食还要低脂肪，要多食用一些富含维生素C和维生素E的食物。



读者来信

佩戴假牙后，每天要摘下来进行清洗，如果长时间不进行清洗，口腔内存留的食物残渣会造成大量细菌堆积、繁殖、产酸，引起龋齿、牙龈炎、牙周炎、根尖周炎等严重的口腔疾病，甚至全身性疾病。

假牙不能一戴了之，患者一定要重视口腔卫生，做好假牙的

佩戴假牙注意事项

清洁保养，同时学会假牙正确的使用方法。

初戴假牙时会有异物感、讲话不清、口水多、恶心等不适，这时需要耐心使用，一般可以逐渐习惯。戴假牙后，如果不及时清洁，会有白色念珠菌等细菌大量

滋生，导致口腔炎症和异味，应保持口腔及假牙的清洁，饭后取下假牙清洗干净，并及时漱口，以免食物残渣沉积。睡觉前要取下假牙，使口腔组织得到有效的休息，假牙取下后用冷水浸泡，切记不要用沸水烫洗或酒精等药物浸泡，以免假牙变形及老化，可定期使用专业的假牙清洁片浸泡。

活动假牙咀嚼功能比天然牙齿差，最好不要吃过硬的食物，如甘蔗、骨头等，初戴时应先练习吃软食，适应后再吃正常食物。有卡环的假牙应顺一定的方向戴摘，不要强行推拉或用力咬紧，否则会使卡环折断、变形。

多喝水

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上，因此补水必不可少。成年人每天喝水的最低限度为1500毫升，而在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。

正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节，正常情况下，每天至少饮用1.5-2L。每次饮水量控制在1-2杯。

更佳。

朝喝盐水晚喝蜜

入秋后会经常觉得口渴，只喝白开水，不能抵御秋燥。人体水分，很快会被蒸发或排泄出体外，所以，应该“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。就是白天喝点盐水，晚上则喝点蜜水，这既是补充人体水分的好方法，又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方。同时还可以防止因



提个醒

冬季饮食小妙招

穿厚衣

一早一晚天冷风大的时候，腹部很容易受寒。尤其是脾胃虚寒的女性，一旦遇到天冷，就会肚子疼、拉肚子，这是胃肠道的自然反应，最好最省事的办法就是多穿点，尤其是把腰腹部包得严实点。

选择冬装的首要标准就是保暖。衣物中所含的空气越多，保暖性就越好。厚的羊毛织物和蚕丝含空气量大，保暖性就好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的，因此，保暖性

秋燥引起的便秘，一举三得。

清晨起床后空腹喝一杯淡盐水，有利于降火益肾，保持大便通畅，改善肠胃的消化吸收。蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用。每天睡觉之前取蜂蜜10-20毫升，用温开水调服，不仅可以健脾和胃、补益气血，还有镇静、安神的作用。此外，盐水和蜂蜜水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠，可能会引起血压升高，而蜂蜜中钾含量较高，有助于排出体内多余的钠。

成年人 体质指数 超过多少为肥胖症

明确肥胖症的定义、诊断标准、分型、分期及相关疾病；规范我国肥胖症临床诊疗路径，提高医疗机构肥胖症诊疗同质化水平……近日，国家卫生健康委发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》，指导进一步提高我国肥胖症诊疗规范化水平。

近年来，我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。作为慢性疾病中的独立病种及多种慢性疾病的重要致病因素，肥胖症的诊疗引发公众广泛关注。

如何诊断肥胖症，哪种程度需要医疗干预？指南对此明确，肥胖症的诊断标准

包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中，在我国成年人中，BMI(体质指数)达到或超过28kg/m²(体重除以身高的平方)为肥胖症。

专家强调，多数超重肥胖是不良生活方式所导致的，根本的解决方法是要坚持健康的生活方式，包括通过合理饮食、适当运动使体重控制在健康范围内。肥胖症的临床治疗，无论采取何种办法，治疗基础都是患者行为改变，只有自己的行为改变了，发挥自身主观能动性，防治效果才会最大化。

中医治疗颈椎病的方法

治疗颈椎病有许多方法，平时的工作要注意劳逸结合，抽空做一些伸展拉伸运动能帮助缓解肩颈的不适，晚上睡觉的时候，枕头也不可放太高，容易导致颈椎受挤压。除了日常保健，我们还可以通过对颈椎病进行治疗，中医手段中的按摩、热敷等都比较适合日常来做，还能在日常饮食中加入一些食疗偏方，进行辅助治疗。

按摩治疗颈椎病的手法，可以分为四步，第一步是从后颈的发际到肩颈的地方用五指进行拿捏，每次可按摩三五分钟；第二步是在肩颈肌肉处按摩三五分钟；第三步是双手手臂抬起，手掌收回至胸前，然后保持头部不动，前后转动肩膀，也做三五分钟即可；最后一步则是转动头部，动作缓慢的向左转至脖子能转到的极限，然后向右转，这样重复转动三五分钟。这几个动作能够很好地放松肩颈的肌肉，预防或者缓解颈椎病的症状。

中药热敷是将一些中药材研成粉末后用盐或者酒炒成糊状后，用布袋装好放入锅中蒸热了敷在肩颈的地方即可，药包的热度要在肩颈能承受的范围内，每次热敷半个小时，可以将药物分成两个包来回交替使用。

除以上两种方法，还可以服用一些中药来治疗或者用药材做成药枕来帮助治疗。

药枕疗法是将当归、川芎、防风、威灵仙等一些有活血化淤、疏通经络、祛风防寒等功效的药材研成碎末后做成枕芯，枕着入睡帮助治疗颈椎病，同时也能防止风湿性关节炎、腰椎病等多种病症，可谓一举多得。

治疗颈椎病还可以使用梳头法，头部有着许多与人体相连的经络和穴位，每天坚持用木梳梳头也可以起到疏通经络、活血化淤的作用，在一定程度上帮助缓解肩膀酸痛的症状。