

# 疼痛来自身体的警报

在医院就诊时,医生对病人说的第一句话基本是“你哪里不舒服?”对于该问题,病患会回答头疼或是肚子疼等。其实,疼痛本身也是病,是身体在向你传达某种警告,千万不能小瞧它。

今年 10 月至明年 10 月是世界抗痛年,慢性疼痛作为现代医学公认的一种疾病,如果你对它的了解仅仅停留在吃止痛药和打封闭上,就太简单了。

## 疼痛种类繁多 对应马虎不得

一直以来,大家都有这样的经验——如果疼痛程度不高,大多数人都会对自己说“这点小事,忍忍就过去了”,这种做法其实并不值得推崇。世界上几乎每个人都不同程度经历过疼痛,如果疼痛持续时间较长,也会需要长时间的治疗与休养,反而降低了大家的生活质量。

“现在,疼痛已被列入继呼吸、脉搏、体温和血压之后的第 5 大生命指征,说明大家对于疼痛的认识已经有了一定提高。”专家表示,痛觉是人类的一种保护功能,但长期不止的疼痛往往适得其反,它已失去警号的功用,对人的生理、心理、生活功能都会产生巨大的影响。

专家告诉记者,疼痛可分为急性和慢性两类。急性疼痛是一种症状,它往往是由于人体得了其他疾病或是受了外伤导致,但一般能够在一个月内治愈;而慢性疼痛则是一种疾病,它分为神经病理性疼痛、炎性疼痛和混合型疼痛三种,现在还把患者恢复超过正常愈合时间并持续疼痛 7 日以上的也纳

## 抗癌 别忘“抗痛”

癌症的恐怖程度不言而喻,不过,癌症病人在接受各种抗癌治疗的同时,往往忽略了抑制癌痛发作,这让病人的治疗过程显得更为痛苦和漫长。

广义上来说,癌痛是指癌症患者所感受到的疼痛感觉,是各种原因造成癌症患者主观上的不良感受。专家告诉记者,癌性疼痛的原因基本可分三类:一类是肿瘤直接引起的疼痛,约占 88%,例如肿瘤侵犯胸膜、腹膜引起的胸痛、腹痛,侵犯骨骼引起的骨痛,压迫脏器引起的相应脏器的疼痛等;第二类是癌症治疗引起的疼痛,约占 11%,例如肿瘤患者放疗放射性口腔炎、神经炎,化疗引起栓塞性静脉炎等;第三类是肿瘤间接引起的疼痛,约占 1%,例如肿

瘤患者免疫力低下,易患带状疱疹,而带状疱疹引起的疼痛属于肿瘤间接的疼痛。

“病症本身的痛苦是一方面,患者个人的精神损害也不容忽视,因此通过一些适宜的治疗手段抑制癌痛,在癌症治疗中也很必要。”专家表示,疼痛是可以分级的,一般与病人沟通时,他们会采用较为简单的数字评分法,0~2 级属于轻度疼痛,对吃饭、睡觉不影响;4~6 级是中度疼痛,对睡眠有影响;7~9 级是重度疼痛,疼得晚上睡不着;10 级是疼痛级别中最高

的疼痛。

目前,药物治疗依旧是癌痛治疗的主要方法,医生会根据最初的疼痛分级评估为病



人制订相应的治疗方案。可能不少病人会担心服用药物会导致上瘾等问题,对此,专家解释,用于治疗癌痛的药物都会严格控制在既定量之内,是经过国家监测的。病人如果能打破顾虑,积极配合,往往会有更好的效果。而对于一些药物副作用明显,又不能接受手术的病人来说,介入治疗是一种值得选择的方式。随着现在微创技术的发展,一些神经介入治疗手术已经变得较好操作。通过一个小手术能提高病人治疗时的生活舒适度,也能切实减轻病人的痛苦。

## 不明疼痛,不妨问问疼痛科

鉴于疼痛是一种较难清晰描述的感觉,有些人患病时能够找到明确的疼痛点,这类人在就诊时也相对便利。但有些人说不出自己到底哪里不舒服,可能是浑身酸痛无力,可能是头晕眼花,这类人在求医时往往会感到很迷茫。

“70%的疼痛病例在我们这边都能得到妥善治疗。”专家称,尽管疼痛科已经建立了一段时间,但在老百姓的心目中并不能算是一个熟悉的科室。大家遇到各种疾病时,还是习惯往专科跑。有时候自己想当然地挂了一个专家号,人家却要你去看看其他科,无奈之下又要重新跑一次,这种情况实在是太多见了。

专家提示,之前遇到过这样一个病人。他来院前几天出差乘坐铺长途汽车,谁知在车上睡了一夜后,早晨起来发现自己痛得动弹不得。疼痛由臀部沿大腿外侧向小腿和踝关节延伸,还伴有小腿和足的无力和麻木。他起先觉得应该是腿的问题,但身边一个看过疼痛科的朋友建议他去疼痛科咨询一下。诊断后,医生的结论却让这位病人吃了一惊——原来他不是伤了腿,而是患了腰椎间盘突出症!“像这样病症与最终诊断结果相距甚远的病例也不少,如果觉得拿捏不准病情,不妨先咨询一下疼痛科的医生。”

(苗露)



## 人的血液组成 及功能是什么血细胞寿命有多长

血液由血浆和红细胞组成。血细胞包括红细胞、白细胞和血小板,约占全血的 45%。血细胞都有新生、成熟和衰老死亡的过程。血浆是血液的液态部分,约占全血 55%,其中大部分是水,占 91%~92%,其余为固体物质,包括蛋白质、无机盐、各种激素和多种酶,蛋白质占 6.5%~7.5%,无机盐和其他物质占 3%左右。

功能:红细胞——携带氧气和二氧化碳;白细胞——防御功能(杀灭病原体、排斥外来异物);血小板——血液凝固功能(止血、愈合伤口);血浆——运送营养物质和代谢产物,参与调解体温和维持酸碱平衡等功能。

正常成人的红细胞在血液中的寿命约为 120 天,血小板的寿命约为 8~11 天,白细胞的寿命 9~13 天,因此,即使不献血各种白细胞到了一定时间也是要死亡的。人成年之后,血细胞主要由骨髓来制造,平均每天可造出 15 亿个血细胞。在有意外失血、献血等情况下,人的造血功能要比正常增高 4~5 倍。

(申飞)

## 戴帽子 会导致脱发吗?

冬天到了,大家都拿出了许多御寒法宝。无论从美观还是保暖角度来说,戴帽子出门都是一种不错的选择。不过对于戴帽子这事儿,网民们倒是有不同的看法。有人说头部散热快,不戴帽子可能会感冒并且脱发;也有人说戴帽子会把头发闷坏,会导致秃顶。事实究竟是怎样的呢?

不戴帽子容易脱发源于网上的一个传言:头乃“诸阳之汇”,不戴帽子的人从头部散失的热量占人体散失总热量的 30%~60%(也有说该比例为 40%~45%),如果头部受寒会令脑血管收缩,则容易造成头昏、头痛、感冒甚至脱发。但这个说法很快被国外的研究成果所推翻,该研究表明头部跟身体其他没有衣物覆盖的部位相比,在散热上并没有什么区别。因而不戴帽子会导致脱发的说法站不住脚。

那第二种说法又怎样呢?戴帽子会导致脱发的传言依据主要在于头皮皮脂堆积方面。如长时间戴帽子,可能会导致头皮毛孔呼吸不畅,皮脂堆积于头皮,容易形成头皮屑、头痒或皮肤炎症,进而造成脱发。对此,专家表示,戴与不戴帽子,两者在脱发症状方面没有显著的差异。

“举个通俗的例子,北方由于天气寒冷,戴帽子的人也多,但并不见得北方人就比南方人多秃顶。还有一些职业如交警、建筑工人等也会经常戴帽子,他们的发量也不见得就会少于其他人。”专家告诉记者,从目前来看,造成脱发的主要原因还是在于个人头皮情况、生活习惯和精神压力等因素。特别是一些高压职业从业者,经常需要熬夜和高强度思考,这类人就容易脱发。

不过专家也指出,某些有基础疾病,如脂溢性皮炎的人群,其皮脂腺分泌旺盛,皮脂分泌增多,堵塞毛囊就容易产生脂溢性脱发。这类人长期戴帽可能会增加皮脂分泌,加重病情。

结论:戴帽子并不会导致脱发,脱发的主要原因还在于个人体质、生活习惯与精神压力等方面。

(苗露)