

这里痛那里痛 忍一忍就能过去吗

两法自测 身体瘀没瘀

很多人被中医诊断为“瘀血证”，瘀血是什么，如何判断体内是否有瘀血？其实，两个简单的自测方法就可以初步了解自身状况。

在中医学中，“瘀”是一个重要的病理概念，指血液在体内不流畅或停积凝结的状态，会对身体造成严重影响。瘀的形成主要有两方面原因：一是气虚、气滞、血寒、血热等内伤因素，导致气血功能失调，进而形成瘀；二是各种外伤或内出血等直接形成瘀。瘀血形成之后，不仅失去正常血液的濡养作用，还会影响全身或局部血液的运行，造成疼痛、出血、经脉不通，脏腑发生癥积（指腹内包块），以及“瘀血不去，新血不生”等不良后果。

瘀血致病相当广泛，其临床表现受瘀阻部位影响。瘀阻于心，可见心悸、胸闷、心痛、口唇指甲青紫；瘀阻于肺，可见胸痛、咯血；瘀阻胃肠，可见呕血、大便色黑；瘀阻于肝，可见胁痛痞块；瘀阻胞宫，可见小腹疼痛、月经不调、痛经、闭经、经色发紫成块或经血不止。

用以下两个方法就能初步判断是否存在这种病理产物。1. 看舌底。舌下静脉可直接反映全身气血运行状态。张开嘴，向上卷起舌尖，露出舌底部位，观察两根舌下静脉。静脉颜色淡紫，粗细适中，无明显分叉或怒张，就是健康状态；若静脉颜色深紫或青黑，血管怒张、迂曲、分叉多，则是体内有瘀血的表现。需要提醒的是，该检查最好在自然光下进行，观察前避免饮用有色饮料或刷牙刮舌。2. 查痛点。中医有“不通则痛”的理论，瘀血阻塞经络，气血无法顺畅流通，就会引发疼痛。瘀血导致的疼痛有鲜明特点：疼痛总是在同一个地方，不会游走不定；多为刺痛，像针扎或锥刺一样的感觉；疼痛感会在夜间更明显，这是因为夜间血行更慢，会加重瘀阻；身体局部可能会触摸到硬块或条索状物。

若自测发现可能存在瘀血问题，不必过度紧张，可通过以下方式改善。1. 适度运动。每天做30分钟有氧运动，如快走、游泳，促进血液循环。2. 饮食调理。适量食用山楂、玫瑰花、黑木耳等活血食材。3. 避免久坐。每小时起身活动5分钟，避免长时间保持同一姿势。4. 情绪管理。气行则血行，保持心情舒畅，避免不良情绪影响气血运行。5. 温水泡脚。每晚用40℃左右的温水泡脚20分钟，促进末梢血液循环。特别提醒，若自测结果为瘀血，并伴有其他不适，建议咨询专业中医师辨证施治，切勿自行用活血药物。

(来源:《生命时报》)

《中国疼痛医学发展报告(2020)》数据表明，我国慢性疼痛患者已超过3亿人，并且每年以1000万人至2000万人的速度在增加。疼痛也是一种疾病，想靠时间疗愈疼痛或单纯地“忍”是一种误区，反而可能会越忍越疼。

医生提醒，疼痛，可不是“忍一忍就过去”的小事，需要像治疗高血压、糖尿病一样积极、规范地治疗。



87岁老人忍痛6年 原来是腰椎间盘突出压迫神经

87岁的张大爷，已经痛了6年了。

每到病发，他的小腿和足底很痛，还发麻，像火烧，又像针刺，痛几秒钟停一下，几分钟后又痛。老人四处求医问药，做了针灸、理疗，又买了很多药来吃，还是没用。因为这个病，导致他变得沉默寡言，不爱出行，精神状态每况愈下。

近日，老人住进了厦大附属中山医院疼痛病房。厦大附属中山医院疼痛专科门诊为其做了诊治。原来，老人是腰椎间盘突出，压迫到神经，导致左侧阴囊、左下肢带状疱疹后出现疼痛伴下肢麻木。

鉴于老人年龄偏大，医院为其做了“腰椎间+腰神经根射频术，骶1和骶2神经根脉冲射频术”，这是一种超微创介入治疗的方法：在影像引导下，使用特定频率的电流，精确地对准并处理（调节或损毁）传导疼痛的脊髓神经根，从而阻断疼痛信号向大脑传递的超微创介入治疗。

“打个比方，就是利用射频对那节神经做‘按摩’，消除炎症，再配合康复训练和正确的姿势，做到改善治疗。”该院疼痛病房副主任医师林文新说。这个超微创手术，顺利解决了困扰老人多年的会阴部和下肢的疼痛顽疾。

肿瘤复发服镇痛药无效 接受微创手术缓解

33岁的王女士(化名)8年前得了直肠癌，做了直肠癌根治手术。但不幸的是，术后一年肿瘤复发，这7年间，因为病情加重，她感到全身骨头都痛，尤其腰和屁股，动一动都痛，连行走都十分困难。她不断服用镇痛药物，并加大剂量，直到并发不全性肠梗阻。

前几天，她坐着轮椅去就诊，厦大附属中山医院疼痛门诊主任医师翁其强依据患者的情况进行全面评估，为她进行了脊髓鞘内泵植入术。

医生介绍说，这是一种用于治疗顽固性疼痛(尤其是癌痛)的微创手术，通过将药物直接输注至脊髓周围鞘内空间，实现精准、高效的镇痛效果。成功植入鞘内泵后，王女士的术后疼痛立即得到缓解，“患者是坐着轮椅来，站着走出去的。”该院医生说。



科普

疼痛的成因复杂多样 主要分为五大类

疼痛是人体最常见的感受之一，厦门市第五医院疼痛科主任医师刘亚林指出，疼痛不仅是被世界卫生组织列为第五大生命体征的重要指标，并且慢性疼痛本身就是一种疾病，需引起公众高度重视。

疼痛的成因复杂多样。刘亚林介绍，临床常见的疼痛疾病主要分为五大类：脊柱与关节退行性疾病，如椎间盘突出症、骨质疏松症等；神经病理性疼痛，如带状疱疹神经痛、三叉神经痛；关节软组织疾病，包括风湿性关节炎、痛风性关节炎等；肿瘤晚期引起的癌性疼痛；以及虽不表现为疼痛却严重影响生活的非痛性功能障碍，如下肢

发凉、发麻等。

对于日常生活中出现的疼痛，如何判断是否需要就医？刘亚林表示，若疼痛原因明确且程度轻微，如运动后的肌肉酸痛，可通过休息、热敷、艾灸等简单方法缓解；既往有明确病史的患者也可按医嘱使用常规药物。

若是突发剧烈疼痛，如急性胸痛、腹痛或剧烈头痛等，则需立即就医，这可能是心脑血管疾病或急腹症等危重症的信号。此外，若疼痛反复发作、影响日常生活，或常规方法无法缓解，也应及时寻求专业帮助，避免延误治疗，发展为慢性疼痛。

疼痛影响身体功能 还会引发焦虑失眠

研究表明，将近一半的慢性疼痛患者存在着失眠、睡眠质量差的现象。而其中绝大部分的睡眠问题由疼痛造成。刘主任表示，长期疼痛不仅影响身体功能，更会引发焦虑、失眠等心理问题，形成“疼痛—失眠—焦虑—疼痛加重”的恶性循环，甚

至波及血压、血糖等生理指标。

因此，科学认识疼痛、及时专业干预，不仅是缓解不适的关键，更是维护身心健康的重要一环。刘亚林建议，当出现症状时，应寻求专业疼痛科医生的帮助。

(来源:《厦门晚报》)

相关链接

长期忍痛危害大 可能削弱免疫力

目前临床上有很多种方法来控制和治理慢性疼痛，比如药物、康复训练、理疗、介入治疗、外科、中医推拿针灸等。许多患者对于止痛药“上瘾”风险的担心和“是药三分毒”的误解，导致他们在服用止痛药时顾虑重重。尤其是一些女性，在生理期等特殊时期，更倾向于忍受疼痛。

长期忍受疼痛不仅不会增强“意志力”，反而可能增加抑郁和焦虑的风险，进而危害心理健康，甚至诱发胃肠道问题，如胃溃疡或肠

易激综合征。此外，长期忍痛既不能避免药物副作用，还可能削弱身体免疫力。更重要的是，这种由慢性疼痛引发的负面情绪，还会对患者的亲人、家庭关系以及社会交往产生不良影响。

长期、持续的疼痛还会导致身体处于高应激状态，削弱免疫系统，使身体更容易受到外部病原微生物的感染和其他相关疾病的侵袭。此外，长期的慢性疼痛会造成血压升高、心率加快，不利于心血管健康。

(据澎湃新闻)