

专家提醒

颈肩腰腿痛 膏药不能随便贴

特别提醒

睡眠不足危害大

膏药按成分区分,主要有中药类、非甾体抗炎药类、激素类以及镇痛类,因具有容易保存、使用方便、无需口服、药效持久等优势,深受不少颈肩腰腿疼痛患者的热捧。但无论是哪一类膏药,都需结合病情谨慎选择,谨防在使用过程中适得其反。

膏药适用于固定浅表性疼痛

很多患者都有这样的疑惑:“为什么别人贴了膏药就有用,自己贴了还是痛?”实际上,膏药是透过皮肤渗透进患处起

效,对于痛处固定的浅层组织疼痛,可起到良好疗效,但对于肾结石引发的内脏疼痛等病症,疗效自然会大打折扣。

像长期伏案工作引起的颈椎劳损、夏季吹空调引起的脖子痛,这类因急慢性损伤所引发的疼痛,由于其发病位置固定且浅表,适合通过贴膏药进行治疗。

神经受压疼痛不能贴膏药

对老年疼痛患者而言,神经受压往往是诱发疼痛的关键因素。在具体治疗过程中,

最重要的是寻找诱发疼痛的深层原因,并纠正和预防神经受压发生。

比如,腰椎间盘突出症引起的疼痛,属于典型的神经受压因素造成的。这种疼痛不仅可以覆盖整个肢体,有时还伴有麻木和感觉异常,除了要及时采取措施缓解疼痛,可能还需要进行药物治疗甚至手术治疗。

不能对症会掩盖病情

对于急性或偶尔出现的肌肉劳损疼痛,贴膏药可起到良

好效果,但对某些慢性疼痛来说,若根本病因未消除,依然会有反复发作的风险。比如因筋骨失衡导致的疼痛,单纯局部用膏药虽能起到一定的消炎效果,但对整体病情的好转疗效甚微,一旦长期用膏药止痛,还有掩盖病情的风险。

对于长期、反复出现颈肩腰腿疼痛的患者,需及时到医院明确病因治疗。只有从对症治疗和康复两方面入手,才能取得更好疗效。

四川省人民医院中医骨科副主任医师 冯静

中国医学科学院日前发布科普信息提示,慢性睡眠不足可影响机体免疫功能,导致机体对细菌病毒易感性增加,严重时可能导致病毒性心肌炎等危及生命的感染。

不同人群的睡眠需求差异较大,成年人通常需要6到8小时睡眠来获得最佳健康状况,当总睡眠时间减少,或短暂觉醒导致睡眠片段化后,睡眠不能够支持个体维持充分的清醒度、行为表现和健康时,就是睡眠不足。短期熬夜、长期睡眠受限或睡眠片段化等均可导致睡眠不足,也分为急性睡眠剥夺和长期慢性睡眠不足。

急性睡眠剥夺是指连续两日以内均无睡眠,或比平常总睡眠时间减少,最突出的表现是认知功能损害,对需要持续集中注意力的工作影响尤为明显,需要复杂推理、分析、涉及灵活思维方式和需要关注大量目标的工作,如程序员、医生等,即使是短期的睡眠剥夺,也会影响其工作表现,还可能造成类似抑郁或者焦虑的精神状态。

除认知功能外,急性睡眠剥夺还会影响呼吸肌耐力,对慢性阻塞性肺病等呼吸系统慢性疾病的患者造成不良影响。

慢性睡眠不足是指睡眠时间长期少于维持最佳功能状态所需要的睡眠时间。除认知功能损害外,慢性睡眠不足会扰乱正常的心率调节,增加心肌耗氧量,严重时导致冠状动脉强烈收缩引起心肌缺血,引起相关心血管疾病的发生,还可影响机体免疫功能,导致机体对细菌病毒等易感性增加,严重时可能导致病毒性心肌炎等危及生命的感染。

此外,慢性睡眠不足还会导致大脑皮层食物刺激通路过度激活,促进食欲,进而可能增加肥胖的风险。

广建/文

警惕急性心梗的非典型表现

说到急性心肌梗死的症状,人们第一反应可能就是胸痛,但有时候,心肌梗死的首发表现不在胸部,而是胸部以外的部位,医学上称为急性心肌梗死的非典型表现。

急性心肌梗死的典型表现是在胸部正中(胸骨后),或者在胸部中间偏左(心前区)部位出现疼痛,这种疼痛不是某一个点的刺痛,而是整片的疼痛,呈烧灼样、压榨性疼痛,甚至有濒死感,持续时间在15分钟以上。

而急性心肌梗死的非典型表现,常见以下几种疼痛:

肩膀疼。一般为左侧肩膀或者左侧手臂内侧出现钝痛,可能放射到小指和无名指。

嗓子疼。常常为咽喉部烧灼痛,感觉喉部发紧,可能伴有胸闷、憋气的感觉。

牙疼。往往多颗牙齿甚至整个牙床都感到痛,一般检查不到明确的牙病,女性更常见。

胃疼。持续加重的胃痛、饱胀、恶心、呕吐,特别是活动时反复出现。

另外,还需注意后背或下颌出现没有诱因的突发疼痛。

北京大学人民医院 刘健



预防为主

蛀牙会导致牙齿疼痛、咀嚼困难,影响食欲和营养摄入,严重时还可能引发牙髓炎、根尖周炎等疾病,甚至导致牙齿脱落,所以,预防就显得尤为重要。日常应注意以下几点:

调整饮食结构。合理的饮食结构是预防蛀牙的基础。建议适度减少糖分摄入,特别是糖果等高糖食物。选择食用富含纤维素的蔬菜水果,不仅有益于口腔卫生,还有益于整体健康。此外,建议多喝水,这样有助于冲洗口腔,减少细菌滋生。

正确刷牙。正确刷牙是保持口腔卫生、预防蛀牙的重要方法之一。建议每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于三分钟,以确保牙齿的每一个面都能清洁到位。此外,还可以使

护理常识

识别症状。心绞痛的特点是发作性的心前区压榨性疼痛,可放射至颈部、手臂、背部或下颌,通常持续数分钟,可能伴随出现呼吸急促、出汗、恶心和头晕等症状。心绞痛常发生于劳动或情绪激动时,休息一段时间后通常会得到缓解。

保持冷静。心绞痛发作可能引起患者和家属出现恐慌或焦虑情绪,但是过度恐慌会加重患者的症状。因此,要尽量让患者保持安静,并采取舒适的姿势,以减轻疼痛。

注意几点 远离蛀牙



用牙线和牙缝刷清洁牙缝,去除牙菌斑,防止蛀牙的发生。

合理选择口腔护理产品。牙膏和漱口水等口腔护理产品的选择对口腔卫生至关重要。可以选择含氟化物的牙膏,氟化物有助于强化牙齿表面,减少酸性物质的侵蚀。漱口水则可以在刷牙后使用,以清洁口腔中的死角,有效杀灭口腔中的细菌,降低蛀牙的风险。

定期进行口腔检查。定期进行口腔检查是预防蛀牙的

重要环节,可以及时发现口腔问题并采取相应措施。牙医能够通过专业的设备检查牙齿和牙龈的健康状况,及时处理龋齿、牙结石等问题,提高口腔健康水平。

关注特殊人群的需求。儿童、孕妇和老年人等特殊人群有不同的口腔健康需求。儿童时期是口腔健康习惯养成的重要时期,帮助孩子学会正确的刷牙方式和营养选择至关重要。孕妇需要额外关注口腔卫生,因为荷尔蒙变化可能增加牙龈问题和龋齿的发生风险。老年人可能会面临口腔干燥等问题,需要特别关注口腔健康,定期检查口腔健康状况。

湖北省黄冈市黄州区东湖社区卫生服务中心 陈秀芳

心绞痛发作时如何正确护理

给予氧气。心绞痛发作时,患者可能会出现呼吸困难,给予氧气可以帮助缓解症状。如果有条件,可以从医院或药店购买便携式氧气瓶,以便在需要时使用。

服用急救药物。心绞痛发作时,患者应立即服用急救药物,如硝酸甘油等。这些药物具有扩张血管、增加心脏供血及缓解疼痛的功效。需要注意的是,这些药物需要在医生的指导下使用,以免产生不良反应。

测量血压。在心绞痛发作时,测量血压有助于了解患者

的血压状况。如果血压过高或过低,就需要采取相应的防治措施。

记录症状。在心绞痛发作时,注意记录患者的症状和持续时间,对于后续诊断和治疗非常重要。

寻求医疗帮助。心绞痛发作后,如果症状持续或加重,应立即拨打急救电话或前往医院就诊。医生会根据患者的症状和检查结果制订进一步的治疗方案。

潍坊鸢都医院 钟守彩

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

中国福

孝

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

天津人民美术出版社

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台