

读懂疼痛信号 远离潜在疾病

在日常生活中，疼痛是极为常见的感受。无论是轻微的头、腰痛，还是剧烈的腹痛、胸痛，它们都是身体发出的警报信号，提示体内可能存在异常状态。

头部疼痛

头部疼痛是大众最常遇到的疼痛类型之一，其背后的原因可轻可重。最常见的原发性头痛包括紧张性头痛和偏头痛，其中偏头痛与神经血管调节紊乱相关。两者多与精神压力大、睡眠不足、情绪焦虑或遗传因素相关，疼痛多为钝痛、胀痛或搏动性疼痛，一般不伴随严重的全身症状。高血压患者需注意，头部胀痛伴血压骤升可能是高血压脑病信号，需立即降压；有肿瘤家族史者，慢性加重头痛伴恶心呕吐需警惕颅内占位。

但如果出现突发的、剧烈的头痛，如同“雷击”或“爆炸”般的感觉，需要高度警惕，这可能是蛛网膜下腔出血等严重脑血管疾病的信号。这类头痛多为颅内血管破裂刺激脑膜引发，往往伴随恶心呕吐、颈部僵硬，甚至意识模糊，需立即就医。此外，鼻窦炎也可能引发头部对应部位的疼痛，如额窦炎引发前额痛、上颌窦炎引发面部疼痛。疼痛多在晨起或体位变化时加重，还可能伴随流涕、鼻塞等症状。

颈部疼痛

颈部疼痛同样高发，尤其在长期伏案工作、低头看手机的人群中更为常见。多数情况下，颈部疼痛与肌肉劳损相关，

比如长期保持不良姿势导致颈部肌肉持续紧张、痉挛，疼痛多集中在颈部两侧或后侧，活动时可能加重，休息后可缓解。但如果颈部疼痛伴随上肢麻木、无力、放射性疼痛，就可能是颈椎病的表现，颈椎间盘突出等压迫神经根所致，疼痛与神经缺血水肿相关。高血压、冠心病患者若颈部疼痛伴胸痛、大汗，需警惕心源性放射痛。

另外，颈部疼痛还可能与甲状腺疾病相关，如甲状腺炎，除了颈部疼痛，还可能伴随颈部肿胀、发热等症状。极少数情况下，心脏疾病也可能放射至颈部引发疼痛，这种疼痛多伴随胸闷、心悸、呼吸困难，需特别注意鉴别。

胸腹部疼痛

胸腹部是人体重要脏器的集中区域，这里的疼痛往往需要格外重视，因为可能与心、肺、胃、肝等关键器官的病变更相关。胸部疼痛中，最需要警惕的是心脏相关疾病，如心绞痛，其疼痛与冠状动脉供血不足、心肌缺血缺氧相关，疼痛多位于胸骨后或左胸部，可向左肩、左臂等放射，呈压榨样疼痛，休息或含服硝酸甘油后可缓解；若疼痛持续不缓解，伴随大汗、呼吸困难、濒死感，则可能是急性心肌梗死，需立即拨打急救电话。

有冠心病家族史、糖尿病或高血压病史者，需警惕不典型胸痛，如仅胸骨后隐痛或放射至背部。此外，肺部疾病如肺炎、胸膜炎也可能引发胸痛。胸膜炎疼痛与胸膜摩擦相关，多与呼吸、咳嗽相关，还可能伴随

发热、咳嗽、呼吸困难等症状。

腹部疼痛的原因更为复杂，不同部位的疼痛对应的疾病可能也不同。上腹部疼痛常见于胃肠道疾病，如胃炎、胃溃疡。胃溃疡疼痛与胃酸刺激溃疡面相关，多为隐痛、胀痛，进食后可能加重或缓解，还可能伴随泛酸、嗝气、恶心等症状。胆囊炎、胆结石引发的右上腹疼痛，多为结石梗阻胆管所致，进食油腻食物后易诱发，可能伴随发热、恶心呕吐。

下腹部疼痛可能与肠道疾病如肠炎、肠梗阻相关，肠炎多伴随腹泻、腹痛，肠梗阻可能出现腹痛、呕吐、停止排便排气等症状。女性下腹部疼痛还可能与妇科疾病相关，如盆腔炎、附件炎，疼痛多为持续性，可能伴随白带异常、月经不调等症状。男性下腹部疼痛可能与前列腺炎等疾病相关。需要注意的是，急性阑尾炎的疼痛较为特殊，多从脐周或上腹部隐痛开始，数小时后转移并固定于右下腹，疼痛持续加重。

糖尿病患者腹部疼痛需警惕酮症酸中毒，伴随恶心呕吐、血糖骤升需立即处理；有肿瘤家族史者，慢性腹痛伴体重下降、黑便需警惕胃肠道肿瘤。

腰背部疼痛

腰背部疼痛在中老年人和体力劳动者中较为常见，多数与肌肉、骨骼劳损相关，如腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。腰肌劳损的疼痛多为腰部两侧的酸痛、胀痛，劳累后加重，休息后缓解，腰部活动一般不受明显限制；腰椎间盘突出症因神经根受压引发放射

痛，可能伴随下肢放射性疼痛、麻木、无力，严重时可能出现大小便功能障碍。

腰部疼痛还可能与泌尿系统疾病相关，如肾结石、肾盂肾炎。肾结石疼痛多为结石刺激尿路黏膜所致，呈突发绞痛，可向会阴部放射，还可能伴随血尿；肾盂肾炎除了腰痛，还会出现发热、尿频尿急尿痛等症状。对女性而言，盆腔炎、子宫内膜异位症等妇科疾病也可能引发腰骶部疼痛，需结合其他症状综合判断。高血压、糖尿病患者腰背痛伴下肢水肿，需警惕肾功能损伤。

四肢疼痛

四肢疼痛常见的原因包括关节退变、肌肉损伤、关节炎等。中老年人常见的骨关节炎，多发生在膝关节、髋关节等负重关节，疼痛与关节软骨磨损相关，表现为关节疼痛、僵硬，活动后加重，休息后减轻。类风湿关节炎多见于中青年女性，疼痛与自身免疫性炎症相关，常为对称性小关节疼痛、肿胀、僵硬，晨僵明显，长期不干预可能导致关节畸形。

四肢疼痛还可能与外伤相关，如肌肉拉伤、骨折等，有明确外伤史，疼痛多较为剧烈，伴随局部肿胀、活动受限。电解质代谢紊乱如低钾、低钙等，也可能导致四肢肌肉痉挛性疼痛，还可能伴随肢体无力、抽搐等症状。糖尿病患者四肢疼痛需警惕周围神经病变。冠心病患者四肢疼痛伴肢体发凉，需警惕外周血管栓塞。

北京市顺义区北小营镇卫生院 陈亚彬

不同情绪 会引发不同症状

不同的情绪对应着不同的身体疾病。比如恐惧、焦虑会导致腹部疼痛；内疚会引发关节炎；压抑会导致哮喘；经常愤怒的人容易口臭；恐惧会引起晕车和痛经。

胃肠道被认为是最能表达情绪的器官。很多人都有这样的体验：一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻，压力大的时候吃不下饭。

皮肤也受情绪影响，一些人紧张时头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好狂掉头发，还有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，都可能是长期不良情绪带来的后果。

内分泌系统也会受情绪影响。女性的卵巢、乳腺和男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击。

小到感冒，大到冠心病和癌症，都与情绪有着密不可分的关系。心理矛盾、压抑，经常感到不安全和不愉快的人，就会免疫力低下，经常感冒、喉咙痛；长期紧张的人头痛、血压升高，容易引发心血管疾病；经常忍气吞声的人得癌症的概率是一般人的三倍。

所以，要学会做情绪的主人，远离不良情绪。

李博/文

专家提醒

洗牙后 要注意这些事

很多人认为洗牙后会出現牙缝变大、牙齿敏感、牙龈出血等不适反应。其实，洗牙是维护口腔健康的有效手段。建议每半年到一年洗牙一次。洗牙后要注意以下几点：

- 1.不要用力吸吮，频繁漱口、吐口水可加重出血。
- 2.一周内不要用牙签，防止意外出血不止。
- 3.洗牙后一周内不要进食过于辛辣或酸冷的食物，避免牙齿酸痛。

北京中医药大学东直门医院口腔科 艾鸿欧

含润喉片时 多动舌头

润喉片是在唾液的作用下释放有效成分，从而达到利咽生津、消炎止痛的作用。为了避免对局部黏膜造成较高浓度的持续性刺激，含服润喉片时应多动舌头，尽量不要将润喉片总含在一个位置。

陈浩/文

颈痛发热 小心患上亚甲炎

王先生最近一个星期老是觉得嗓子、脖子特别疼，烦躁易怒、乏力多汗，还有些发热，他以为自己是发烧了，在家附近的诊所买了消炎药吃也不见好转。到医院一检查，才知得了急性亚甲炎。

亚甲炎是亚急性甲状腺炎的简称，是常见的甲状腺疾

病，经常继发于上呼吸道感染，因此也被称为病毒性甲状腺炎。工作压力大，生活不规律，身体长期处于亚健康状态，上呼吸道感染后就易引起急性亚甲炎，严重者还会引发甲减。

亚甲炎的典型症状就是上呼吸道感染伴颈部疼痛，吞咽时加重，有些人还会出现心

慌、食欲减退、乏力多汗的症状。这时可以到医院检查血常规、血沉、甲状腺彩超、甲功等，如果发现血沉加快，白细胞升高，T3、T4升高，甲状腺弥漫性或低回声改变等，应警惕得了亚甲炎。

河南省中医院健康体检中心 张莎莎

