

# 母亲节,请收下这份“女性防痛指南”

母亲节到了,除了要感谢母亲的养育之恩外,更要关心她们的健康。中国女性慢性疼痛的发病率相对较高,这些病症会影响她们的生活和工作。本文将介绍一些常见的女性慢性疼痛,希望你有所帮助。

## 各类疼痛追根溯源

女性由于不同的生理状态会经历各种疼痛。比如在怀孕后期,颈椎、腰椎、胸椎处的韧带会因为激素的改变而处于松弛状态,关节的稳定性减弱。随着胎儿逐渐增大,胸腰骶椎的负荷不断增加,很容易发生脊椎错位。生产后,抱孩子、喂奶,睡姿坐姿不良也会

造成颈椎或腰椎相关疾病。到了更年期,身体退化,韧带松弛,就容易引发关节错位。另外,激素水平下降,导致钙质流失、骨质疏松,进而引起疼痛。

爱美也会造成关节痛、颈腰椎病。穿着高跟鞋也会让身体重心向前移,造成骨盆前倾,腰部弯曲加深,腰部力学结构的改变,使脊柱的受力点集中,对椎骨的压力会增大,容易造成损伤,引

起脊椎疾患。若文胸带往上提拉得过紧,导致颈椎部肌肉长期处于紧绷状态。露肩装,肩部受凉易诱发脊椎病。

疲劳劳损引发的疼痛。女性常做家务,双手、胳膊经常高负荷的工作,尤其在前臂旋转、腕关节主动背伸时,肘部疼痛加重,有可能是被“网球肘”盯上了。如出现手指局部肿胀、疼痛和主动屈伸活动时弹响、活动受限等情况,当心患上腱鞘炎,俗称“妈妈手”。

此外,肩颈部长期的疲劳也会造成血液流通不畅,加速了肌肉的劳损,如肩部逐渐出现疼痛,夜间为甚,肩关节活动功能受限,可能患上了肩周炎或肩袖损伤。

## 规范治痛,科学防痛

对于慢性疼痛的治疗,应该强调综合诊治,包括病因治疗和对症治疗。因为引起疼痛的因素多且复杂(椎间盘、小关节、软组织以及心因性的因素等),因此,多学科、专业化、规范化综合诊疗是慢性疼痛治疗的重要措施。

普通女性可以在工作间歇和业余时间对颈肩腰背等部位进行简单有效的锻炼,并长期坚持养成良好生活习惯,这样可以预防疼痛的发生。

上海曲阳医院疼痛科行政主任 王利萍

## 处理崴脚 避免四误区

崴脚是生活中的常见事,尽早治疗,预后一般都不错。但也有些患者用了错误的方法,导致病痛加剧。崴脚后,要避免以下治疗误区:

崴脚后回家热敷。热敷只会增加扭伤部位的出血,加重肿胀和疼痛。

随意抹点红花油。无论是红花油、活络油还是正骨水,这类药油常含活血成分。同热敷一样,在扭伤早期使用这些药油可能会加重出血,导致瘀血扩散、加重组织水肿。

找“专家”揉一揉。崴脚后切勿随意找身边的“高人”揉一揉,应及时去医院进行影像检查,判断有无骨折、软组织挫伤等情况。

继续运动。崴脚后如果过早活动会引起创伤性滑膜炎。关节酸胀迁延不愈,会形成慢性损伤,造成“习惯性崴脚”。

亚运

## 杨高公交驾驶员 拾金不昧物归原主

五月的一天,杨高公交一分公司774路驾驶员张稳超师傅如同往常一样,在车辆行驶至东靖路终点站时,认真地开展车辆“一程一检”。在这个过程中,他发现车厢后排的缝隙里有一部手机。他仔细检查后发现,这是一部价值高达7000多元的苹果手机。张师傅意识到,这肯定是哪位粗心的乘客不慎遗落在车厢里的。于是,他立即将手机交至调度室,让调度员妥善保管,并做好相关登记。

果然,没过多久,就有电话打到调度室询问是否捡到一部手机。得知手机已被张师傅捡到并妥善保管后,这位“马大哈”乘客欣喜若狂,连连向张师傅表示感谢。

张师傅表示:“这样的事情,我已经碰到过好多次。今年春节前夕也有一位老年乘客把手机落在车上,所幸最后成功归还失物。对于失主来说,手机不仅是通讯工具,还可能储存着许多珍贵的回忆和信息,因此,一旦我在车上发现乘客遗忘的手机和其他物品,一定会妥善保管并尽力协助寻找失主。”

崔骥

## 妙龄少女为何突发“脑梗”

每年的5月10日是“世界狼疮日”,近日同济大学附属同济医院接诊了一位患有系统性红斑狼疮的年轻人。18岁的花季少女王同学,突发幻听、幻视、大喊大叫。送至该院检查后发现,“左侧额叶可疑梗死”,这么年轻怎么就突发“脑梗”了呢?

王同学的父母介绍,因为高中长期的学习压力和劳累,她最近经常发热、浑身无力、关节疼痛,甚至出现了情绪低落、淡漠疲乏的抑郁症状,虽然

经过一些治疗,但效果不太明显。风湿免疫科王璇副主任医师判断,她可能患上了神经精神性狼疮。

系统性红斑狼疮是危及人类健康的重大疾病之一,临床表现复杂,易造成肾脏、血液及神经系统等重要脏器损害。其中,约45%的患者合并有神经系统症状,以精神障碍最为常见,称之为神经精神性狼疮。该病早期难以被识别,往往在皮疹、口腔溃疡、关节痛症状的基础上出现头痛、睡眠障碍、

记忆力及计算力减退、反应迟缓、四肢无力等。随着病情进展可出现幻听、幻视、焦虑、抑郁、躁狂等情况。

虽然该病目前不能被根治,但是及时有效的规范治疗,可以有效控制病情。医保生物制剂的涌现、血浆置换技术的成熟也给神经精神性狼疮的快速控制带来希望。病情控制后,患者需要坚持长期服药、规律随访。

同济大学附属同济医院风湿免疫科 王艳青(主治医师)

## 缓解暑热 喝生脉饮

夏季炎热,中医认为,暑热伤肺,肺主气,气伤则不能生津,从而导致多汗气短、头昏心悸、倦怠乏力等气阴两虚的症状。常喝生脉饮,可有效缓解夏季暑热。

具体方法为,取人参5克

或党参15克、麦冬10克、五味子3克,放入杯中,冲入适量开水,浸泡片刻,或煎水取汁,代茶饮,每日1剂。该方有益气复脉、养阴生津的功效,适用于气阴两亏导致的心悸气短、脉微自汗等症状。 刘琦



图 IC

## 咳嗽迁延不愈 竟是花生米“作祟”

今年65岁的张阿姨近两年来一直受到咳嗽困扰:刺激性干咳,反复治疗,却总不见好。根据CT检查结果,医生怀疑她的肺部有占位性肿瘤病变。不过,在上海市静安区市北医院,经过医生细致检查后发现,原来竟是半粒花生米惹的祸。

花生米怎么会掉到肺里?该院呼吸内科主任王瑾解释,食管和气管像是邻居,只不过气管上有会厌软骨,好像戴了一顶帽子。如果一边进食一边说话,会厌软骨来不及遮住气管,食物

就有可能进入气管,也就是人们常说的气管异物。

事实上,在呼吸内科,类似这样从气管中取出鱼刺、瓜子壳、鸡骨头、塑胶笔套的不乏其人,这些异物可造成反复感染、出血甚至窒息,严重时甚至会危及生命。

反复咳嗽、肺部感染患者,往往需要气管镜下“一探究竟”。王瑾介绍:“气管镜是目前气道内异物取出的最主要工具。而‘支气管镜下气道异物取出术’则具有创伤小,恢复快、

不用开刀的优势,“其最大的好处就是能尽早确认肿瘤,以求达到早发现、早治疗的目的。”

王瑾最后强调,进食时最好不要大声说话。如遇异物掉进气管,也不要过于惊慌,在意识清醒且能站立的情况下,建议使用海姆立克急救法(即利用肺部残余气体,按压腹部形成气流冲出梗阻异物,使患者恢复正常呼吸)进行抢救。仍不能改善的,应尽快送至医疗机构救治。

梅一鸣 喻文龙

## 打消分娩恐慌 解锁快乐孕期

十月怀胎,一朝分娩,听起来似乎是顺其自然的事情,但在成为母亲之前,每位孕妈妈总会面临各种各样的“未知”或“迷茫”。母亲节前夕,红房子医院在杨浦区举办主题打卡活动,帮助孕妈妈解锁孕期知识的盲区、打消分娩的恐慌。

本次活动聚焦孕妈妈的热点问题,从门诊到产房、病房,共设置了五

大体验区,包括“孕期营养知多少”“猜猜妈妈的腹围”“分娩镇痛仪体验”“非药物镇痛方式知多少”以及“分娩模拟体验”,让孕妈妈在轻松愉快的游戏氛围中掌握实用技能。

“现如今高危、高龄妊娠的情况越来越普遍,如何孕育一个健康的孩子,医疗系统承担着重要职责。医院产科一直深耕于高危产科管理、出生

缺陷防治等领域,有着全链条式的孕产妇管理体系,牢牢加固母婴安全的壁垒。除此之外,我们也一直坚持以人为本,希望通过环境、服务的升级,体验活动的开展,帮助更多孕妈妈快乐度过孕期,不仅要生得安全,还要生得安心。”红房子医院副院长顾蔚蓉介绍说。

通讯员 李妙然

## 突发性耳聋 把握救治的“黄金时间”

突发性耳聋,是指突然发生、原因不明的感音神经性听力损失。发病时间一般为数小时至3天,典型症状包括突然发生的听力下降、耳鸣、耳闷以及可能的头晕、眩晕、恶心和呕吐等。

耳蜗中的听觉毛细胞一旦受损,在一定时间内得不到及时治疗,将不能再生。事实上,突发性耳聋发生后72小时,是治疗的“黄金时间”,若在此阶段没有得到及时治疗,其后的治疗难度不仅增加,听力恢复的概率也会明显下降。

医生通过精准诊断耳聋的类型和程度,会帮助患者制定规范的治疗方案,包括短期激素突击治疗、改善微循环、营养神经、抗病毒等药物治疗,以及局部中耳鼓室注射药物、耳后注射药物、高压氧治疗、中医针灸治疗等,尽最大可能挽救听力。

浦东新区浦南医院耳鼻咽喉科 韩艳艳(主任医师)

## 按揉两穴位 可镇静安神

脑户穴和脑空穴是人体中负责镇静安神的穴位。中医认为脑户穴具有开窍镇痉、散风清热的功效。脑空穴主治头痛、目眩、颈项强痛、心悸、耳鸣、癫痫等。

取穴:脑户穴在头部,枕外隆凸的上缘凹陷中。在后头部,寻找枕外粗隆,枕外粗隆上缘四陷处取穴。脑空穴在头部,横平枕外隆凸的上缘,风池穴直上。

按摩方法:刺激脑户穴最好采用按揉的方式,按摩时用食指或中指的指尖按在脑户穴上,以穴位为中心旋转按揉2~3分钟。刺激脑空穴可以采用按揉的方式,端坐在椅子上,用食指的指端按揉脑空穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈,每日2~3次。

上海中医药大学 贺亮

## 答读者问

黄浦区刘先生来信咨询:每天都服用利伐沙班抗凝,若不慎漏服,能否下次服用双倍的量以尽快达到药效?

上海中医药大学附属第七人民医院药学部时扣荣副主任药师回答:当然不可以!药品的服药间隔和使用剂量都是经过大量的临床研究得到的结论,只有在这个范围内服药,才能达到尽可能大的治疗效果。

比如利伐沙班等抗凝血药物,若过量服用,会产生头晕呕吐等不良反应,严重时会影响生命安全。如果不慎漏服,也不要擅自主张,需要告知医生患者的疾病情况和药物的使用剂量,医生会给出具体的补服建议。