

改变习惯减疼痛

记者 宋伟 刘晶

现代社会,人们的工作、生活节奏在不断地加快,导致压力逐渐增加,而对于久坐、压力大的现代人,身体的某处可能会经常性地出现疼痛,但这并不一定就是病变,痛觉是人类最原始、最普通的主观感受。疼痛可以发生在人体的各个部位、各个器官、各个组织当中,当身体的某些部位出现疼痛的时候,除了进行针对性的医疗治疗之外,还可以采取一些其他的方式来减轻自己身上的疼痛,比如锻炼、一些放松技巧等。

那么,如何学习和改变生活方式及行为对疼痛进行管理呢?我们采访了延安市人民医院疼痛康复科副主任牛延莉。

疼痛可分哪几类

牛延莉说,疼痛主要是由于人体的组织出现损伤或者是潜在的组织损伤引起的感觉,也是人体在受到有

害刺激的时候表现出来的一种保护性的防御反应。

急性疼痛:这种疼痛属于身体的报警系统,人体可以在组织损伤的当时立刻就做出反应,避免受到进一步伤害。急性疼痛有着非常明确的开始时间,持续的时间也是比较短的,疼痛程度根据损伤部位、范围有所不同。临床针对急性疼痛急救的方式就是缓解患者的疼痛感。

慢性疼痛:主要是指反复性的发作,持续时间超过一个月的疼痛,主要表现为痛阈下降、痛反应增强。慢性疼痛一般是由多种病因引起的,比如炎症、中枢、外周神经损伤等。

疼痛的危害有哪些

呼吸系统:当患者的疼痛部位是在人体的胸部或者是腹部的时候,疼痛

严重的话会造成呼吸功能障碍,可能会发生缺氧或者是二氧化碳蓄积,而引起呼吸困难、憋喘等现象,严重的时候甚至会引起患者呼吸功能衰竭。

免疫系统:人体发生疼痛一般都会引起一些应激反应,严重的时候甚至会引发一些免疫系统的改变,使患者对于外界的病菌抵抗力降低,同时疼痛还会导致患者出现睡眠障碍,休息的时间不够也会造成身体免疫力下降。

内分泌系统:疼痛可以导致人体激素释放,比如可以释放内源性茶酚胺,这会使受损的神经末梢变得更加敏感,患者的疼痛变得更加严重。

心血管系统:疼痛刺激可能会导致患者的血压出现升高的迹象,心动过速,情况严重的时候甚至会引起心律失常,还有可能会导致心肌缺血、心肌梗死的发生。

如何管理和缓解疼痛

牛延莉说,提高自己的保健意识,培养良好的生活习惯和工作习惯,终止生活和工作上的不健康行为,从根源上消除致病的危险因素。

腰部疼痛是工作久坐最为常见的困扰,可以在桌前练习倾斜骨盆:将骨盆向前倾斜,把腰部拱起来,然后再向后倾,腰部伸直。腰部不舒服或者是疼痛的时候可以适当地多做几次进行缓解。

长时间在电脑前坐着会导致臀部出现疼痛,可以站起来向反方向活动身体,把一只脚的后跟贴近臀部,手再背着抓着这只脚,然后拉伸股四头肌。

后颈疼痛主要是因为头部过于

前伸看东西所导致的,在看东西的时候,要时刻提醒自己将头部放在中心位置,肩膀的正上方,保持正确的坐姿。

如果长时间的站立导致脚部疼痛的话,可以适当练习一下脚趾瑜伽,在站立的时候可以试试把大脚趾抬高地面,其余的四个脚趾要紧贴地面;然后再再次尝试把其余的四个脚趾抬高地面,保持大拇指不动。

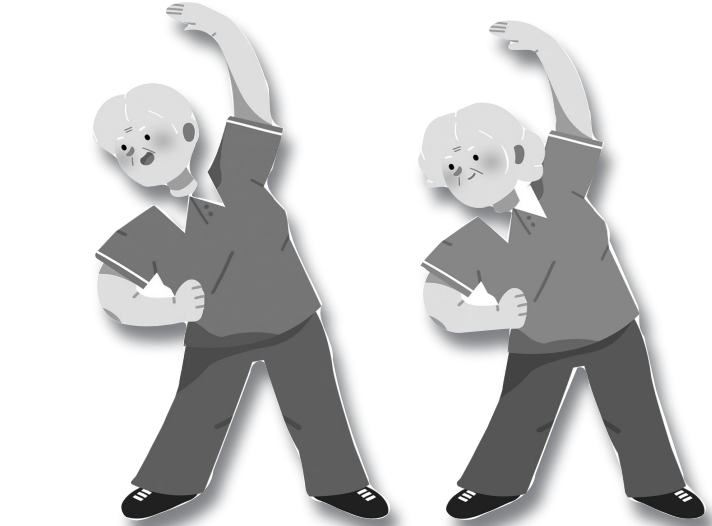
头疼的一个非常常见的原因是由于长时间的久坐导致头部肌肉紧张而引发的。可以适当使用按摩球来回在后脑勺的位置进行滚动,这样能够有效减少肌肉张力。

在日常生活中可以将一些有氧和无氧运动相结合,要尝试不同的运动方式,找到自己感兴趣的运动方式并且坚持下去,一开始可以从一些比较轻松的运动开始,锻炼自己的耐力,最后再逐渐增加难度和运动量。

要保持一个良好的睡眠状况和充足的睡眠时间,午饭之后尽量避免喝咖啡、酒精等相关饮品,以及服用会干扰到睡眠的相关药物。睡前可以洗一个热水澡,这样可以促进睡眠。确保自己每天能够摄入足够的水分,原因是因为充足的水分能够有效减轻疼痛和缓解炎症。

我们在日常生活中一定要养成良好的生活、工作习惯,尽量避免诱发疼痛的一切因素,最大程度降低疼痛发生率,如果已经发生疼痛现象,要进行一些运动锻炼和放松技巧来缓解。

聚焦 健康



医疗前沿

延安大学附属医院

邱勇院士工作站续约 助脊柱畸形患者走向健康

本报讯(通讯员 张磊 刘志斌)近日,延大附院与邱勇院士团队续签合作协议,将进一步深化合作,努力做好下一步的工作,对提高本地区骨科,特别是脊柱畸形外科技术水平、理论水平、学术水平能够起到进一步的推动作用,也能够为广大骨科患者,特别是脊柱畸形患者解除痛苦,恢复他们正常的工作、学习、生活,让他们回归社会,减轻家庭和社会

负担,这也正是践行“健康中国”战略的重要举措。

自2020年12月21日邱勇院士工作站落户延大附院以来,邱勇院士团队共接诊患者230余人次,远程会诊30余人次,其中脊柱畸形140余人。邱勇院士和他的团队为这些患者进行了详细的查体和影像学检查、明确诊断,运用脊柱畸形最新的理念、技术、方法等,为患者

制定了详细的、规范的治疗计划,包括临床观察、支具矫形、康复等,其中手术患者15例,这些患者都取得了良好的治疗效果,得到患者和社会的高度评价。

邱勇院士延安工作站成立以来,不仅使许多患者恢复正常的工作、学习和生活,同时还提高了延大附院脊柱外科技术水平。在延安举办脊柱畸形学习班和学术会

议4次,慈善捐助活动1次,10人次到南京鼓楼医院参加学习班、学术交流 and 手术参观等,为本地区骨科,特别是提高脊柱外科技术水平起到了极大的推动作用。目前,在延大附院脊柱畸形已经成了常见疾病,脊柱畸形患者在家门口就能得到国际一流水平的治疗,极大地方便了患者,减轻了他们的经济负担和社会负担。

让吞咽障碍患者畅享美味

心脑血管病医院康复医学科荣获陕西大赛暨西北选拔赛一等奖

本报讯(通讯员 王季)近日,在2024年陕西省第六届吞咽障碍康复技能大赛暨西北地区选拔赛中,延大附院心脑血管病医院康复医学科荣誉主任带队,康复医师杨莉、康复治疗师张贝贝、康复护士张慧玲组成的代表队经过激烈比拼,从25支代表队中脱颖而出,荣

获一等奖。该院将于5月25日代表陕西省参加“中国康复医学会第六届吞咽障碍康复技能大赛西北选拔赛”。

此次比赛全省共有25个单位75人参赛,比赛包括团队现场技能比赛及答辩,完整展现临床资料、吞咽筛查与评估、康复治疗及吞咽障

碍康复护理方案实施的整个过程,对患者进行出院指导及出院随访等。延大附院心脑血管病医院代表队以积极向上的精神风貌、生动形象的演讲方式,完美展现出该院康复医学科的专业实力,取得了优异成绩,展示了附院团队合作的工作模式。

“以赛促训练,以赛促规范,以赛促发展”是延大附院心脑血管病医院康复医学科参加此次竞赛的目的。该院将进一步提升康复专业人员对吞咽障碍的筛查、评估及治疗能力,使吞咽障碍治疗规范化,让吞咽障碍患者能够真正畅享美味。

大医精诚

延安市人民医院

“宫氏脑针”显奇效 患者感恩赠锦旗

本报讯(通讯员 李媛媛)“是‘宫氏脑针’让我重新找回了健康,这种疗法真是太神奇了。”患者感慨地说。近日,市人民医院中医科门诊大力弘扬中医药特色文化,积极开展中医药适宜技术推广,引进“宫氏脑针疗法”,患者高先生曾深受颈椎疼痛的折磨,

尝试了各种治疗方法,但效果都不尽如人意,直到他接受了“宫氏脑针”治疗,病情得到了显著改善。

今年49岁的高先生,2021年10月因颈椎外伤,卧床20天行保守治疗后,行走受限,经过近2年的康复训练,能正常行走,但一直存在四肢麻木、颈

项部僵硬不适症状,像围了一条围巾,痛苦不堪。在得知宫教授来延安市人民医院坐诊的消息后,5月10日,高先生专程从西安乘坐高铁来治疗,经过宫教授3次脑针治疗后,颈项部僵硬束缚感明显减轻,颈部左右旋转也较之前灵活了,患者高兴得合不拢嘴,增

加了进一步康复的决心。

“宫氏脑针”是中医的一种针灸治疗方法,是由宫长祥教授首创的一种无创治疗方法,以神经调节理论为指导,能够通过调节神经功能的方法来促进疾病痊愈,适用于多种常见的神经方面疾病。

心血管疾病诊疗质量全面提升

延安市人民医院新增三个CDQI国家标准化示范中心、三个国家标准化建设单位

本报讯(通讯员 高小娥)近日,在全国心血管疾病管理提升工程(CDQI)国家标准化心血管专病中心建设陕西省区域中心能力提升活动暨授牌仪式上,延安市人民医院心血管内科被授予CDQI国家标准化示范中心三个,分别为高血压中心示范中心、心力衰竭中心示范中心、胸痛中心示范中心。国家标准化建设单位三个,分别为房颤中心、冠心病中心、心血管疾病与代谢中心。全国心血管疾病管理提升工程(cardiovascular disease

quality initiative ,CDQI)是由国家心血管疾病临床医学研究中心、中华医学会心血管病学分会共同开展,建设的国家标准化心血管专病中心临床质量提升与能力提升体系。该工程以“公益、学术、高效”为宗旨,以“创新、务实、共赢”为理念,覆盖全国各级医疗机构的国家标准化高血压、胸痛、心血管与代谢疾病、心房颤动、心力衰竭、心脏康复等专病中心。CDQI工程参与中心分为建设单位、示范中心和卓越中心三个等级,并采取实时跟踪、定期飞检、不断反馈、动态

评级的方式进行全方位管理。CDQI工程致力于全面提升全国心血管疾病诊疗水平,建立全国联动、数据和能力共享的多层次心血管疾病专科中心服务体系,综合运用多种现代科技搭建全国心血管疾病诊疗大数据平台,建立标准化的多机构、多学科协作机制,促进分级诊疗制度落实,多维度提升我国心血管疾病诊疗能力,上游与下游相结合,预防与健康并举,促进全民身心健康。

延安市人民医院心血管内科将在CDQI的带动及指导下,进一步完善中心各级工作,为延安市心血管疾病专病中心建设贡献力量,进一步参与整合全市资源,凝心聚力、协同发展,不断推动延安地区各级医疗机构心血管诊疗的规范化、精细化建设发展,构建优质诊疗体系,提高研究创新能力,协助培养专科人才,持续提升延安市心血管疾病核心诊疗能力和医疗服务质量,为心血管疾病的大数据及诊疗能力的资源共享提供平台,为百姓造福,为实现全市、全省、全国心血管疾病诊疗质量均质化贡献力量。



仁爱创新

北医三院延安分院

极重度贫血患者获救记

通讯员 郭佳易 杨艳静

“快!患者面色苍白、心慌气短……”

“立即启动危重病人应急预案,建立静脉通路,完善抽血化验、超声检查、心电图监护……”

近日,47岁的孙女士因突然心慌、气短、面无血色、全身无力被120紧急送到延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)妇科·生殖医学科救治。妇科·生殖医学科团队在北京驻延妇科·生殖医学科专家邵瑛和科主任刘娜的带领下,迅速展开抢救并完善相关检查。

“主任,化验结果出来了,患者血红蛋白只有25g/L(成年女性110-150g/L)。”

“极重度贫血,随时可能发生心脏骤停、猝死和重要器官功能损害。”

时间就是生命,妇科·生殖医学科医护团队密切配合、分秒必争,迅速完成交叉配血、输血,同时给予患者扩容、稳定血压等抢救措施,经过积极抢救,患者症状逐渐减轻,生命体征平稳。随后,妇科·生殖医学科团队通过西药治疗纠正贫血,保护脏器,补充营养;中医治疗运用八珍汤补益气血,艾灸(双侧隐白、大敦)止血,患者嘴唇一天比一天红润,精神状态逐渐好转,复查血红蛋白浓度84.0g/L。

“你贫血特别厉害,身体上有什么异常吗?”

“大夫,我之前是有子宫肌瘤,再就是月经量比较多。感觉一次比一次多,但是想着每个月都来月经,好多人都说月经量大是气血足,我也没太在意。”

“每个月的月经量也是有范围的,不能过少也不能过多,太多会造成贫血,你一直感觉身体疲惫,面色苍白了,子宫肌瘤方面的原因,每个月失血较多也有一定影响。”

结合患者的情况和诉求,在北京驻延妇科·生殖医学科专家邵瑛、科主任刘娜与患者和家属充分沟通并征得同意后,妇科·生殖医学科团队为患者顺利实施了全子宫+双侧输卵管切除术。术后,在妇科·生殖医学科医护团队的精心治疗和温馨护理下,患者恢复良好顺利出院。

“真的太感谢了,我现在感觉好多了,谢谢你们这段时间的照顾。”出院时,患者对医护团队专业、高效的救治给予了赞扬。

刘娜主任提醒说,根据血红蛋白浓度降低的程度,贫血分为轻度贫血、中度贫血、重度贫血和极重度贫血,低于30g/L属于极重度贫血。而极重度贫血如果不及时治疗,可能会导致心律失常、心力衰竭等严重后果,甚至危及生命,因此,及早发现并治疗十分重要。



疾控微健康

延安市疾控中心

桑葚好吃正当时

桑葚的膳食纤维含量在水果中属于优秀水平,其不溶性膳食纤维含量高达4.1g/100g,同为浆果的蓝莓总膳食纤维含量为2.4g/100g。适当吃一些桑葚能给我们带来很好的饱腹感,还能促进胃肠蠕动,对肠道健康有益。

桑葚的维生素C含量丰富,为36.4mg/100g,比同为浆果的蓝莓高很多,是蓝莓的近4倍,将桑葚作为日常补充维生素C的来源是比较不错的选择。吃上100g桑葚(约为20颗桑葚)摄入的维生素C,就能满足一般成年人每日需求量的40%了。

根据《中国食物成分表》中的数据,桑葚含有丰富的硒,为5.65μg/100g,这比苹果、桃子、菠萝、梨、葡萄等常见水果都要高,更是蓝莓的56.5倍。

桑葚的花青素含量与品种、颜色、成熟度、生长环境等因素有关,一般为14~347mg/100g,颜色越深含量越高。紫黑紫

黑的桑葚,花青素含量最为丰富,远超蓝莓、黑米、紫玉米、葡萄等食物。

白藜芦醇是一种天然的多酚类物质,桑葚中含有的白藜芦醇约为6.854mg/100g。白藜芦醇能帮我们抗氧化抗炎,对自由基具有很好的清除作用。对心血管健康也十分有益,可抑制血小板聚集、调节脂质代谢,预防血栓发生。

桑葚虽然味道美、优点多,但并不是所有人都能酣畅地享用。中医认为桑葚是寒凉食物,脾胃有虚弱或者脾内有寒气的人,不要一次性吃得太多,尤其是未成熟的桑葚,酸含量较高,对肠胃有很强的刺激作用,能引发消化系统自身免疫性机能反应,所以更要慎吃。

另外,市场上售卖的桑葚基本都是果桑品种,对比传统的桑树品种,果桑含糖量相对较高,糖尿病患者如果喜食桑葚,应该在血糖达标后适量食用。



康复一人幸福一家

延安新东康复医院

健康生活 理想血压

本报讯(通讯员 古军涛)2024年5月17日是第20个全国高血压日,为普及高血压相关疾病知识,提高群众高血压防治意识,宝塔区枣园街道办事处玉佛苑小区联合延安新东康复医院,开展了为期一周的“健康生活、理想血压”主题义诊宣传活动。

义诊现场,由综合内科、疼痛康复科、妇女保健科等科室的5名医护人员组成的义诊团队,细致入微地为前来就诊的居民进行血压测量、血糖检测、知识宣讲、中医按摩等。并耐心叮嘱大家饮食要低盐、低糖,保持良好的生活作息,坚持服用相关药物,使居民加

深了对高血压防病治病及健康生活方式的理解,得到广大居民的一致好评。医护人员还向居民发放莲花清咳片百余盒,为居民的身体健康保驾护航。

此次义诊活动,为老年人提供了便利的医疗资源,提高了老年人的健康素养、防病意识,让健康知识深入人心,也加强了老年人对自身健康状况的了解,得到了大家的一致赞扬。

延安新东康复医院将继续加大为民服务力度,开展更多健康义诊活动,为社区居民提供更加优质、便捷、高效的医疗服务。