

五个疼痛误区 专家教你识别

很多人认为疼痛忍忍就过去了，关于疼痛的认知与治疗，你踩坑了吗？五个误区，专家教你识别。

误区一：疼痛能忍则忍

疼痛是人体组织器官受损的主要信号，是一种保护性信号，告诉我们身体出现问题了，应据此找到造成疼痛的病因，如胸口痛提示可能是心脏病、心肌缺血、心肌梗塞。其他部位的疼痛，如胆囊炎、阑尾炎等，最先表现的就是疼痛。出现疼痛一定要当心，不要因为忍“小痛”导致“大病”。

另外，当疼痛已经扰乱正常工作生活时，要尽快就医，进行科学治疗。

误区二：先止了痛再说

“哪痛治哪”的想法同样是错误的。疾病的发生、发展存在规律，必须的检查有助于明确病因，针对病因进行治疗，才能达到长期完善的镇痛目标。而且止痛药的运用原则是在疾病有明确的诊断下，才可使用止痛药。比如阑尾炎发作，止痛药的使用要在充足的抗生素使用下进行。反之，盲目错误用药容易掩盖症状而导致延误病情，甚至发生严重后果。

误区三：止痛药吃多了会成瘾

谈起止痛药，很多人都会不由自主说起药物的成

瘾性。事实上，并非所有止痛药物都会令人成瘾。只有麻醉性止痛药、安眠药等含有成瘾成分的药物才会让人对它“恋恋不舍”。即使临床需要使用上述药品，只要遵医嘱正确用药，完全可以避免药物依赖的发生。

误区四：治疗后就不再痛了

错！疼痛可能会反复，治疗贵在坚持。慢性疼痛与高血压、糖尿病一样，也是一种慢性疾病，都存在发作期和缓解期，病情可能会反反复复，有些甚至需要反复治疗和终身服药。对于这类疾病，治疗的目的并不是完全消除疼痛，而是缓解症状，预防发作和并发症，改善功能。

误区五：止痛就是打针吃药

目前，疼痛科拥有成熟先进有效的镇痛技术，可以通过微创手术治疗疼痛。例如：通过“分子手术刀”精准定位，治疗剧烈三叉神经带状疱疹疼痛；预防带状疱疹可以注射重组带状疱疹疫苗，它在保护效力和保护时长上都有较好表现，是国际指南推荐的预防方法；采用单针法、经椎间盘入路，可治疗后腹膜肿瘤术后顽固性疼痛等。

据《扬子晚报》

蓝莓的“白霜”有害？其实是果粉

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

蓝莓味道酸甜可口，含有丰富的营养成分，受到不少人的喜爱。有人说蓝莓表面的“白霜”是“农药”残留，有害健康，这种说法是真的吗？潍坊市人民医院中医科医生潘光辉日前进行了解答。

潘光辉表示，蓝莓上的白霜是在生长过程中自然分泌果糖形成的，被称为果粉，能防止水分蒸发，抵御病菌的侵染，起到保护蓝莓的作用。“只有新鲜的蓝莓才有白霜，不新鲜的蓝莓白霜会逐渐消失。”潘光辉说，果粉的成分是果糖，对人体无害，吃前正常冲洗即可，没有必要把白霜洗掉。

虽然蓝莓对改善便秘、改善视力等有一定的功效，但糖尿病患者、胃肠功能差的人要谨慎食用。“蓝莓中含有比较多的糖分，糖尿病人食用后可能导致血糖升高。”潘光辉说，蓝莓是凉性的，胃肠功能差的人过量食用会导致腹痛、腹泻，也可能会消化不良。

“防猝死套餐”有用吗？不完全适用

日前，“防猝死套餐”登上热搜，网友表示服用鱼油、叶黄素、辅酶Q10、维生素D3等保健品可以防止猝死。不少网友跃跃欲试，表示“感觉有救了，续命要紧”……防猝死套餐真的有用吗？专家表示，防猝死首先要看猝死的原因，再“对症下药”。

造成猝死的原因很多，现在认为最主要的原因是冠心病，第二位是肥厚型心肌病。肥厚型心肌病是一种最常见的遗传性心脏病，大概200人-500人中就有1人患病。表现为部分心肌比正常心脏要“厚”，心脏射血不足，使患者出现心律失常导致猝死。对此，“防猝死套餐”完全不适用。

对于冠心病“心梗”导致的猝死，“防猝死套餐”可以说有一定的预防作用。但是，如果日常可以足量、均衡饮食，一般不会出现营养缺乏，并不需要去补充所谓的“防猝死套餐”中的那些营养素。

据央广网

“以毒攻毒”治口腔溃疡 这种方法不可取

口腔溃疡发作，俗称长“口疮”，有的人喜欢用吃辣椒、含白酒、浓盐水等措施“以毒攻毒”，来缓解口疮的疼痛，这样做有效果吗？

强烈刺激后也许能暂时缓解疼痛感，但那是因为更强烈的疼痛之后所导致的麻木，从而产生不疼的错觉。实际上，这种强烈刺激会使口腔溃疡变得更加严重，恢复得更慢。所以，伤口上撒盐等于火上浇油，“以毒攻毒”治疗口腔溃疡并不可取。

临床上常见的反复发作的口腔溃疡，又叫阿弗他溃疡，阿弗他是希腊语疼痛的意思，是口腔溃疡一个很显著的症状，外观上有黄、红、凹的特点。具体病因通常与压力过大、疲劳、熬夜、内分泌失调、消化不良、微量元素和维生素缺乏、免疫系统疾病等有关。

一般来讲，口腔溃疡即使不治疗，1周-2周可自愈。如何预防口腔溃疡再发生呢？要注意以下4个方面：保持充足睡眠和规律生活；合理、均衡饮食，少吃辛辣刺激食物；坚持体育锻炼，保持心情愉快；保持口腔卫生。

需要提醒的是，溃疡严重或频繁发作时，要到医院寻求医生的帮助。

据《北京青年报》

健康谣言
粉碎机

养生堂

今日霜降 收下这份养生攻略

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

霜降是秋季的最后一个节气，也是天地气机由收到藏，天气由凉到寒的重要节点。此时养生需要注意什么呢？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院国医堂（中医科）的专家。

俗语有云“寒露不算冷，霜降变了天”，霜降后早晚气温明显降低，骑电动自行车的上班族、晨起运动的老年人、上学的孩子尤其需要注意保暖。孩子外感风寒早期可选用艾叶、花椒、生姜等煮水泡脚，以身体微微出汗为度；上班族和老年人受凉后容易关节疼痛，可以选用羌活、独活、川芎、艾叶等煮水泡脚，起到温经通络、散寒止痛的目的。

所谓天人相应、触景生情，很多人在秋季会出现情绪低落、心情抑郁的情况，建议多参加户外活动、多与人沟通交流，保持乐观开怀的心境。

秋季应肺，以燥邪为主，此时人们容易出现鼻干口渴、咽痒干咳、皮肤干燥等情况。适当吃点酸，可防止气散，收敛补肺，生津止渴。

俗话说“霜降进补，来年打虎”，霜降时节可以适当进补，但应以清淡平缓的食物为主，忌食辛辣、油炸油腻之品，可以多食用萝卜、栗子、百合、秋梨等，达到滋阴润肺、生津化痰的目的。切忌暴饮暴食。寒冷天气容易扰乱脾胃正常运作，影响人体消化与吸收，宜少食多餐，有助预防和减少胃肠疾病的发生。

医学检验 健康的“守护者”

日常生活中可能会遇到各种各样的健康问题，为了准确诊断患上何种疾病，需要依赖一种专业的方法——医学检验。

医学检验是一种通过实验室技术对人体血液、体液、分泌物、细胞、组织等进行检测，以获取疾病的生物学信息的过程。它是现代医学的重要组成部分，是医生诊断疾病、制定治疗方案和评估治疗效果的重要依据。

医学检验的方法主要包括血液学检验、生化学检验、免疫学检验、微生物学检验、病理学检验等。这些检验方法可以帮助医生了解病人的身体状况，发现疾病的早期迹象，评估疾病的严重程度，以及监测治疗的效果。

血液学检验主要检查血液中的各种成分，如红细胞、白细胞、血小板以及血液中的各种生物化学成分，如血糖、血脂、血钙等。这些检验可以帮助医生了解病人的血液状况，发现贫血、白血病、糖尿病等疾病。

生化学检验主要检查体液和组织中的生物化学成分，如蛋白质、酶、激素等。这些检验可以帮助医生了解病人的代谢状况，发现肝病、肾病、甲状腺疾病等疾病。

免疫学检验主要检查人体的免疫系统功能，如抗体、细胞因子等。这些检验可以帮助医生了解病人的免疫状况，发现自身免疫性疾病、感染性疾病等。

微生物学检验主要检查人体中的微生物，如细菌、病毒、真菌等。这些检验可以帮助医生了解病人的感染状况，发现肺炎、肝炎、艾滋病等疾病。

病理学检验主要检查组织和细胞的形态和结构，如病理切片、细胞涂片等。这些检验可以帮助医生了解病人的病变状况，发现癌症、炎症、变性等疾病。

总的来说，医学检验是一种非常重要的医疗手段，可以帮助医生准确诊断疾病，制定有效的治疗方案，评估治疗的效果。

安丘市大汶河旅游开发区社区卫生服务中心检验科 李国栋