



疼痛已成第三大健康问题

据新华社电 疼痛是人体受到损害或疾病侵袭的预警性信号,是一种常见的临床症状,而慢性疼痛则是一种独立的疾病。《中国疼痛医学发展报告(2020)》数据显示,我国慢性疼痛患者超过3亿人,且正以每年1000~2000万的速度增长。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题,严重影响人们的健康和生活质量。

南京鼓楼医院疼痛医学科主任医师陶高见介绍,疼痛是一种与组织损伤或潜在组织损伤相关的不愉快的主观感觉

和情绪体验,是复杂的生理、心理活动,对人的身心健康有极大危害。

中日友好医院疼痛科、国家疼痛专业医疗质量控制中心主任樊碧发说,现代医学研究证明,急性疼痛是症状,随着疾病好转,疼痛就会消失。但是,慢性疼痛持续时间在1个月甚至3个月以上,对这种疼痛就不应当作疾病的症状,而应当作为一种疾病去处理。

“目前中国的慢性疼痛患者就诊率不到60%,很多习以为常的慢性疼痛没有引起足够重视。”樊碧发说,一些人认

为疼痛不是病,等病好了疼痛自然会消失。但控制疼痛不容等待,如果对疼痛不控制,会影响原发疾病的治疗,甚至会引起其他更严重的疾病,这是不可取的。

该如何正确对待疼痛问题?陶高见说,对于原发性疾病引起的急性疼痛,患者应去相关科室就诊,如突发心绞痛应就诊心内科,突发急腹症就诊普外科等。而慢性顽固性疼痛患者,包括疼痛没有查出病因,或查出病因目前无法根治的患者,则需到疼痛科就诊。

专家提醒,公众要提高自身健康素养,出现疼痛后要及时就医治疗,在咨询专科医生的基础上,合理使用药物。

“慢性疼痛需要长期管控,应该纳入健康管理。”樊碧发说,一旦发展为慢性疾病,就很难根治。慢性疼痛就像高血压、糖尿病一样,需要在专科医生指导下进行控制。以现有知识、技能与方法,百分之八九十以上的疼痛都能得到比较好的控制。

(沐铁城 邱冰清)



晚年生活 乐呵呵

近年来,江西省赣州市章贡区通过盘活老旧闲置厂房以及打造多种养老模式,满足不同老年群体的养老需求。图为老年人在志愿者的指导下学习插花技术,丰富晚年生活。

胡江涛摄影报道

给父母订份报刊 也是尽孝

如今大多数老年人都有充足的生活保障,他们不缺吃、不缺穿,缺少的是子女的陪伴,需要填补的是精神空缺。可是,子女工作忙,不能每时每刻都在父母身边,有没有什么让爱不缺席的好办法呢?

子女应尽量抽时间回家看看年迈的父母,平时也应多打电话问候。另外,还可以给父母订份报

刊,让他们足不出户就能广闻天下之事、得到康健良方、学会乐活之道。这样,父母既有了精神食粮,又能排遣孤独寂寞,岂不是两全其美?

目前,我国已进入老龄化社会。如何解决养老问题,是家庭问题,更是社会问题。随着全面进入小康社会,绝大多数老年人的物质

生活日益丰富,转而对精神生活有了更高的需求。文化养老,作为一种能体现传统文化与当代人文关怀的养老方式,越来越被大家重视。给老年人订份报刊,不仅表达了作为子女的孝心,还顺应了文化养老的潮流,满足了老年人精神层面的需要。

虽然现在电子媒介发展很快,

但许多老年人更愿意接受传统的纸质阅读方式。因为很多老年人电子产品还玩不利索,看时间长了眼睛也受不了。有了报刊的陪伴,老年人精神不空虚、思想不落伍、生活不寂寞、身体会更好!

眼下又到报刊订阅的时候了,身为晚辈,给父母订份报刊,也是一种尽孝之举。

(刘明礼)



扫码订阅

老年健康报

每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

“荣誉头衔”骗局 盯上退休老人

当前,一些打着“文化”“艺术”旗号的不良社会组织瞄准了退休老人,涉嫌以贩卖虚假荣誉实施诈骗。

2版

吃火锅 食物要涮熟煮透

退休在家的项大姐是一个火锅深度爱好者。最近,她觉得眼睛越来越不对劲,总感觉有黑影,眼前越来越模糊,这是怎么回事呢?

3版

心梗“危急时刻”您该怎么做

本期,我们邀请中国医学科学院阜外医院多位专家,为您讲解在发生心肌梗死的“危急时刻”该怎么做。

4版

咳嗽:“小毛病”里藏着“大问题”

在不少人看来,咳嗽是一件不起眼的小事。实际上,咳嗽可能是很多疾病的信号,及早发现端倪、积极进行治疗,是我们掌握的一门“必修课”。

5版

本报所刊方药,请在医生指导下使用