

# 慢性疼痛不可怠“慢”

专家为您详解冬天如何防治

本报记者 李嘉



(老化是主因),生理功能闲置或过度使用,外伤或卡压,以及心理等方面的因素也会导致慢性疼痛。

诊断慢性疼痛的方法主要是“三查、四向、六根”。

一查体态:通常上交叉综合症的主要表现为头部前倾、圆肩、驼背、含胸,下交叉综合征的主要特征为骨盆前倾和骨盆后倾。

二查走姿:看病人自然行走时的双肩是否有高低,腰部姿势是否有侧屈,走路时重心向左或向右摆,摆动大的一侧多为受力侧,髌髻、髌、膝、踝容易出现病损,应当重点关注。

三查仰姿:患者仰卧检查床,闭眼放松,检查者掂起双脚放置于床面,观察双脚是否有外摆内旋状态。同时,还应进行

全身各主要应力点、关节、筋膜链压痛敏感度检查。

四向:人体骨盆的前倾、后倾、左旋、右旋为四个方向,这个要结合三查主因而定。

六根:踝、膝、髋、肩、腰骶、颈胸处(包括阴面、阳面),为人体运动功能之六根。六根又分为上根:颈肩胸;中根:腹盆髋;下根:膝踝弓。

同时,要进行问诊,询问患者疼痛的部位、长短、时间与动作的关系,上根、中根、下根病变的特点。并做物理检查,如颈椎前屈试验、叩顶试验、椎间孔挤压试验、臂丛牵拉试验、直腿抬高试验、“4”字试验、床边试验等。必要的影像学检查也是重要诊断依据。

记者:慢性疼痛如何防治?  
罗建伟:预防慢性疼痛平时要注意防

寒保暖,不可受凉,寒从脚下生,尤其要注意足部的保暖。

要避免过度劳累,平时使用电脑、手机,或者看书、做手工时不宜长时间保持同一个姿势,隔一段时间要注意休息放松。

饮食方面,勿食生冷,可以吃一点生姜,以提升阳气,起到祛湿的作用。

另外,冬季多晒太阳,可以促进钙质吸收,预防骨质疏松。平时可以进行快走、慢跑等锻炼。

就保守治疗方法而言,有药物治疗、理疗、正骨拔罐疗法、牵引疗法、穴位针灸疗法、放血疗法、肌肉起止点疗法等。这里重点要提到的是如何运用液波透骨疗法治疗慢性疼痛。

液波透骨疗法的总体原则包括调整体态、改善体质、拯救神经、局部整体四个大的方面。

调整体态:夯实基座(骶骨、膝踝、足弓)、平衡双翼(上交叉、前胸)、修正双髋(下交叉、腹部)、大梁第一(曲度、小关节)。

改善体质:重视骶尾、胸背合一、腹柔肠顺、节食等。

拯救神经:脊柱应力调整、内外口、前后支、皮神经。

局部整体:按症巡经纬。

液波透骨疗法首先是注射生理盐水,最好加热至45度左右,再运用透骨针进行透骨治疗。

透骨每次选择一个部位,1—3个治疗点,同时液波治疗相关肌筋膜,大肌肉群10ml,小肌肉群3—5ml,也可以在局部输注250ml。

要注意严格无菌操作,术后拔罐、应用抗生素,三天一次,同一个部位一周一次,后期开展应力自我调节和功能锻炼。

## 生活顾问

### 哪些水果适合加热吃?

本报讯 记者李嘉报道:寒冷的冬天,人们都喜欢吃点热乎乎的食物来温暖身体,甚至也要把水果加热。水果加热还有营养吗?

在蒸、煮、炖这样的低温烹调下,水果中的糖、氨基酸、维生素C、类胡萝卜素等成分会部分降解,产生醛、酮、醇等有香气的物质,不过最好不要长时间煮水果,除了怕热的营养损失得多,水果本身的果香也损失得多。

水果中的营养有水、碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、脂肪,以及各种维生素、矿物质,还含有植物化学物质,比如β-胡萝卜素、花青素、番茄红素、叶黄素、玉米黄素等。如果不考虑加热对口感的影响,仅从营养出发,上面这些营养里,除了水果还能轻松从其他类食物中获得的,就不太在意加热是否会损失。

综合考虑,苹果、梨、黄桃、李子、西梅、菠萝这些质地硬,维生素C含量不是很丰富,杏、橘子、芒果、橙子、山楂这些质地较硬,花青素、番茄红素含量也不丰富的水果,更适合加热吃。像蓝莓、草莓、猕猴桃、桑葚、火龙果、西瓜这些质地很柔软,再加热容易烂泥的水果就别熟吃了。

### 鱼腥草会致癌吗?

本报讯 记者李嘉报道:鱼腥草,又称折耳根,是一种药食同源的风味野菜。有人说它是害人草,会伤肾、会致癌,到底是真是假?

鱼腥草有一定的抗菌消炎效果,主要是因为它含有一种叫鱼腥草素的化学物质。但绝大多数情况下,鱼腥草只能作为生食蔬菜来食用,而炒熟、加热会破坏鱼腥草素,也就没有抗菌功效了。

鱼腥草作为药物使用时,主要是以口服液和颗粒剂形式,但仍然有一定副作用,比如咽干、胃灼感、心悸、手发抖等。所以,服用此类药物,一定要咨询医生或执业药师。

鱼腥草不含致癌的马兜铃酸,也不含有毒的马兜铃内酰胺Ⅰ,总体来说,它目前有毒的证据强度还较弱,偶尔吃吃,解解馋肯定是没有问题的,但别指望食用它能起到消炎的作用,因为加热会破坏其抗炎成分。再者,鱼腥草作为药物的副作用也不可小觑,需遵医嘱谨慎使用。

### 鸡蛋黄散了还能吃吗?

本报讯 记者李嘉报道:鸡蛋散黄之后能否吃,需要认真判别导致鸡蛋散黄的原因。据专家分析,日常生活中鸡蛋散黄有3种常见的原因:

第一种原因属于机械性散黄,即鸡蛋可能在运输过程中受到剧烈震荡摇晃,蛋黄膜破裂导致散黄。

第二种原因是鸡蛋存放的时间比较久了,蛋黄也会“散”。鸡蛋在存放过程中,蛋黄中的盐类会不断向蛋白中渗透,而蛋白中的水分则会不断向蛋黄中渗透,久而久之,蛋黄越来越“稀”,最后达到一定程度就散黄了。

第三种原因则是腐败菌入侵导致。一些腐败菌从鸡蛋外壳气孔或者鸡蛋表面的极微小的裂缝处侵入蛋体内或侵入鸡蛋蛋清里时,就会分解蛋清中的营养物质,导致蛋清中水分和盐浓度发生变化,蛋清与蛋黄间的渗透压也随之发生变化,当渗透压到达一定极限时,就会破坏鸡蛋的蛋黄膜,从而导致蛋黄扩散到蛋清中。

如果是前两种原因导致的鸡蛋散黄,加热后还是可以吃的,但是需要注意把蛋清蛋黄都加热到完全凝固的状态,或者做成炒蛋、蛋花汤等煮得较熟的菜。如果是第三种情况,则不能再吃了。

### “减肥话梅”靠谱吗?

本报讯 记者李嘉报道:据媒体报道,一种号称“躺着也能瘦”的减肥产品“酵素话梅”近年来风靡各大电商平台,但有些消费者在食用后出现明显不良反应。经检测发现,该产品为了逃避监管,非法添加了一种全新化合物“双辛酞汀”,服用后会导致严重腹泻,甚至引发肝损伤、神经损伤等。

很多爱美的女性为了减重瘦身,不惜尝试各种千奇百怪的招数。商家抓住了这种“身材焦虑”心理,通过网络营销的方式,打造出各类网红减肥产品,除了常见的减肥食品、瘦身霜膏、瘦腿袜、暴汗衣等,还有一些产品冠以“减重快速不反弹”“躺着也能变瘦”等宣传语,吸引消费者。

据相关统计数据,减肥产品是我国食药安全类犯罪的高发领域之一。有的不具有药品或者保健食品批准文号,或者未办理进口审批手续;有的为了增强减肥效果,违法添加违禁成分;还有的看似“光鲜”,却来自黑作坊。此次“酵素话梅”事件以及一系列因减肥产品引发的健康事故,也再一次为消费者敲响了警钟。

### 黄曲霉毒素藏在哪?

本报讯 记者李嘉报道:黄曲霉菌是温暖地区和温暖季节最常见的霉菌,适宜生长温度在4—50℃之间,最适生长温度为25—40℃。

生活中黄曲霉毒素容易“潜藏”在发霉的花生和玉米、黑作坊自榨的油、久泡的木耳、变质的米饭、发苦的坚果、奶制品、调味品、未洗净的筷子与案板等食物和厨房用品中。

一般情况下,常规的巴氏消毒法或烘烤面包的温度都不足以使黄曲霉毒素完全灭活,同时黄曲霉毒素对紫外线也有一定的抵抗力。

建议粮食的储存首先要晒干,其次要储放在干燥通风的场所,少量购买,不要不存储过多。购买粮油制品一定要选正规厂家的商品,包装如果出现破损就不能要,而且要避免在家储存过多粮油,以防霉变。泡木耳的时间不能太长,当天泡的木耳当天吃掉。

## 市妇幼保健院举办继续教育培训班 “会诊”疫情后儿童疾病谱变化

本报讯 记者李嘉、通讯员阮钊报道:近日,市妇幼保健院举办“疫情后儿童疾病谱的变化”继续教育培训班,邀请省、市级多位儿科领域的专家教授、学科带头人进行授课,来自各县(市、区)医疗机构的儿科同仁、骨干等近百余人参加。

本次继续教育培训班以专家理论授课为主,配合病例分享,内容丰富充实、形式新颖,实用性强。武汉大学第一临床学院儿科姚宝珍教授、华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科徐佳伟教授、湖北省妇幼保健院儿童保健科吴辉文教授、市中

心医院同济咸宁医院儿科赵红玲教授及市妇幼保健院多名医师分别进行授课。最后,市妇幼保健院儿科医师曹孟波和儿科医师沈丽娜作了精彩的病例分享。授课结束后,专家上台对所在领域的热点难点问题进行深入探讨,参会人员反响热烈。

本次继续教育培训班通过各位专家教授的讲解,提高了儿科医生对疫情后儿童疾病谱变化的全面认识,推动了我市儿科医师对于各类儿童常见病的诊疗同质化水平的提高,为学员搭建了一个良好的交流学习平台,拓宽了学术视野。

## 赤壁市人民医院 双镜联合让患者告别胆道结石

本报讯 记者王恬、通讯员郭心雨报道:“感谢医生的超高技术,让我摆脱了疼痛。”1月4日,赤壁市人民医院住院部里,市民黄女士送来锦旗表示感谢。

原来,去年底,黄女士因间断上腹疼痛,胰腺炎、胆总管结石、胆囊结石的威胁而辗转于各大医院。她一周内接受了两次ERCP取石手术,个人自付3.5万元。由于胆囊未切除,出院仅两周又再次发生

腹痛。随后,黄女士来到了赤壁市人民医院普外二科。经过检查,发现胆囊多发结石、胆囊结石又排入胆总管下段。科内专家经过讨论,决定采用两镜治疗(腹腔镜+十二指肠镜ERCP)的微创方式,经腹腔镜、经口十二指肠镜同时进行胆囊切除+胆管取石手术。手术创伤小、不需切开胆总管、时间短,过程顺利,而且患者免带T管,大大减

轻了患者的痛苦和康复时间。患者恢复良好,术后一周出院。

这种微创,免T管同时经腹经口取石治疗胆囊结石、胆总管结石的手术是赤壁市人民医院普外二科的特色手术之一。此次手术的成功,不仅为患者节省了时间和费用,同时证明了赤壁市人民医院普外二科在胆道结石治疗领域的专业实力。

赤壁市人民医院提醒,对于胆囊结石、

胆道结石这样的常见疾病,应早发现、早治疗。同时,广大群众也应对自身健康状况保持足够的关注,及时发现身体不适,寻求专业医生的帮助。



## 如何正确改善孩子的用眼环境

不少家长非常希望找到一种能快速、轻松治愈近视眼的方法或药物。世上真有治愈近视眼的灵丹妙药吗?回答是否定的。因为导致近视眼的原因很复杂,必须采用科学的综合措施来防治,没有捷径可走。迄今为止,没有任何一种药物或仪器被证实能治愈近视。就现实可操作性而言,特别是改善视觉环境,将有助于延缓近视的发生发展。

1.采光充足  
如果孩子光线不足的位置玩玩具、看绘本和写作业,为了能看清楚目

标,睫状肌就会处于紧张状态,容易让眼睛疲劳,后期出现近视问题,所以室内光源的选择,最好选用有灯罩的,光源距桌面40厘米左右,桌面的平均照度值应不低于300勒克斯[1lx]。台灯应放置在左前方,避免右手写字时手影遮住光线,养成歪头的写作姿势。

2、补充光照亮度  
当阴天或下午,室内光照弱时,要开启房间其他光源进行光线补充,比如开启屋顶灯和台灯。其实晚上学习时,除了开启台灯照明外,室内还应使用适当的背景

辅助光源,以减少室内明暗差,使桌面局部光线与周围环境保持和谐。对于台灯的选择,最好选用有灯罩的,光源距桌面40厘米左右,桌面的平均照度值应不低于300勒克斯[1lx]。台灯应放置在左前方,避免右手写字时手影遮住光线,养成歪头的写作姿势。

3、用眼时的室内环境  
要时常注意室内通风换气,避免室内积聚大量二氧化碳,使人感到头晕、头痛,增加视觉疲劳的症状。

4、课桌椅的选择

配置与孩子身高相匹配的课桌椅,避免孩子被动养成不良的阅读及书写习惯。近视眼一旦产生,难以逆转。因此,不能只“治”不“防”,更不能“病急乱投医”,所以爱眼护眼,从改善视觉环境开始。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

## 视力健康教育

### 赤壁市罗县养猪场环境影响报告书征求意见稿公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》的要求,现征求与该建设项目环境影响评价有关的意见。现将赤壁市罗县养猪场有关信息公开如下:

项目名称:赤壁市罗县养猪场  
建设单位:赤壁市罗县养猪场  
建设地点:赤壁市罗县养猪场  
联系人:王玉梅  
联系方式:13997549156  
邮箱:31722608@qq.com  
一、环境影响评价征求意见稿全文的链接及查阅纸质报告书的方式和途径

环境影响评价征求意见稿全文链接:

(链接:https://pan.baidu.com/s/1Hmedc2Nbj9S2LebBhgYiFw  
提取码:2s1u)查阅纸质报告书的方式和途径,请以上地址联系查阅。

二、征求意见稿的范围  
本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织,鼓励环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织参与。

三、公众意见表的网络连接  
公众可按照下方链接格式填写意见表,请填写与本项目环境影响评价有关的建议和意见(注:根据《环境影响评价公众参与办法》规定,涉及征地拆迁、财产、就业等与项目环评无关的意见或者诉求不属于项目环评参与内容,公众可以依法另行向其他有关主管部门反映)。

链接:https://pan.baidu.com/s/1RmDc36uzEmCly07kb3PLZw  
提取码:pjyn  
四、提交公众意见表的主要方式和途径

任何单位和个人可在公示发布之日起10个工作日内,通过信函、传真、电子邮件、电话联系方式,将与本项目环境影响评价有关的意见和建议反馈至我单位。在提交意见时,鼓励公众采用实名制方式提交意见,并提交有效的联系方式及常住地址,以便根据需要进行反馈,您的个人信息未经允许不会对外公开(法律法规另有规定的除外)。

五、公众提出意见的起止时间  
2024年1月8日—2024年1月19日。

### 拍卖公告

受委托,我公司定于2024年1月24日下午3时在咸安区公共资源交易中心(咸安金桂路99号区新政局隔壁)公开拍卖如下标的:

一、标的物基本情况  
标的(一)咸安区金桂路10号的房产(自国花园2个栋)三年租赁,建筑面积188㎡,起拍价:249万元/年,竞买保证金1万元;  
标的(二)咸安区金桂路10号的房产(万手汽车装饰2个栋)三年租赁,建筑面积188㎡,起拍价:249万元/年,竞买保证金1万元;  
标的(三)咸安区金桂路10号的房产(畅新广告1个栋)三年租赁,建筑面积44㎡,起拍价:1.25万元/年,竞买保证金0.5万元;  
二、标的物的展示时间及地点  
自公告之日起在其所在地公开展示,湖北泉盛拍卖有限公司以现状进行公开拍卖。  
三、报名时间和要求  
中华人民共和国境内外的法人、具有完全民事行为能力的自然人和其他组织均可申请竞买,不接受联合体竞买。  
有意竞买者请于2024年1月23日17时前向湖北泉盛拍卖有限公司指定银行账户交纳

### 遗失声明

咸安区周氏防水材料批发部遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92421202MA48R7403U,核准日期:2016年12月27日,特声明作废。

咸安区周氏防水材料批发部遗失在中国工商银行股份有限公司咸宁泉塘支行开立的基本存款账户开户许可证,核准号:J5360002557801,账号:1818000509200142956,特声明作废。

## 崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230  
崇阳县天城镇程家巷36号  
(咸)医广告[2023]第013号