

# HEALTH GUIDANCE IN THE OFFICE

## 办公室健康攻略 ——远离疼痛困扰

文\_萧萧 责任编辑\_杨紫婕

头部、颈椎、腰椎、关节……疼痛可谓无处不在，大部分疼痛虽不致命，却严重影响了我们的生活质量。

**疼** 痛对于我们每个人来说都不陌生，调查显示全世界患疼痛病症的患者占总人口的35%—45%，并且有不断攀升的趋势，可能会达到75%—90%，这其中，又以办公室人群为主，但正在经受疼痛的大部分人并没有意识到这是一种疾病，而是把它当作一道考验意志力的命题，默默忍受，事实上，这些即兴疼痛如不及时治疗很可能会转化成为慢性疼痛，影响生活质量。

### 办公室疼痛需及时治疗

手腕痛、颈项痛、腰背痛，看似不起眼的小病，却困扰着越来越多的办公室人群。专家指出，疼痛反复发作会给人留下心理障碍，继而引发心因性疼痛，或转化为长期慢性疼痛。

#### ■ 疼痛地带一：头部

偏头痛是办公室人群最常见的疼痛症状，造成偏头痛的原因很多，压力过大、室内空气流通性差等都有可能造成偏头痛。而长期的偏头痛则有可能是脑供血不足引起的。

#### ■ 疼痛地带二：手腕

“腕管综合征”，俗称“鼠标手”，与办公室人群长期使用鼠标有关。如果腕部长期固定在一个姿势或反复做同一个动作，就会出现手指的活动受限、手掌麻木、疼痛等症状，最终形成腕管综合征。

#### ■ 疼痛地带三：颈肩

一般人认为颈椎病无非是颈背疼痛。殊不知，颈椎上承头颅下接躯干，神经血管分布交错密集，处于人体神经中枢的重要部位，还是脑血循环的必由之路，故而是人体病变的多发地带。一旦发生疾病，必然会影响到心脑血管和中枢神经，造成各类颈源性疾病。

#### ■ 疼痛地带四：腰背

坐姿是决定腰背部是否健康的最重要因素。错误的坐姿通常会导致脊柱的骨和关节过早发生不可逆的退行性病变，引起肌肉不均衡和紧张，还会使韧带松弛或绷得过紧，所有这些都会引起腰背部疼痛。

#### ■ 疼痛地带五：无法确定

精神病专家指出，无法确定位置的疼痛可能是由精神疾病引起的。事实上，各种身体疼痛在抑郁症患者中都很常见。有时候是头疼，有时候是四肢疼痛，还有时候是综合性的。但千万不要静静忍受，因为也许此时，大脑的生理结构已经发生了病变。



### 止痛药不可乱用

出现某种疼痛时，最好不要盲目滥服止痛药，而要尽快去医院请医生查明病因，对症下药。这是因为，很多疼痛，特别是内脏器官的疼痛，自己很难辨别出问题到底出现在什么位置。

出现疼痛症状，如果过早地服用止痛片，虽然可以暂时缓解疼痛，但服用止痛药后掩盖了疼痛的部位和性质，不利于医生观察病情和判断患病部位，也不利于医生正确诊断和及时治疗。

另外，服用止痛药后让病人暂时感觉不痛了，可实际上疾病可能在进一步恶化，如宫外孕发生大出血、阑尾炎继发坏死和穿孔等等，这种暂时的止痛会掩盖真实的病情，会使病症发展加重，造成严重后果。

# HEALTH GUIDANCE

## 如何选择止痛药

目前,我们常用的止痛药主要有阿司匹林、芬必得等。此类药物有可能造成胃出血,所以有严重胃病的病人是不适合服用的。还有中枢止痛药,此类药物对于胃肠道的刺激较小,也不会成瘾,适合有胃病的病人。但这类药的止痛作用较强,一般不作为首选。还有阿片类止痛药,如杜冷丁、吗啡等。此类药物镇痛作用强大,有极强的成瘾性,一般仅用于晚期癌症病人的止痛。

生活中常见的颈肩腿痛,应首选阿司匹林和芬必得。另外,祛痛片对头痛效果较好,阿司匹林常用于祛热止疼,牙疼则可选用泰诺林,女性治疗痛经可用凯扶兰等。

一般情况下,止痛药都会产生一定的副作用,所以,除了应根据医嘱正确掌握药物的种类、剂量、给药途径和给药时间外,还要注意用药剂量应逐渐加大,减少不良反应,当疼痛减轻后,药量可逐渐减少。



## 食疗减轻疼痛

提起疼痛,大家马上就会想到找药吃,其实,有些食物完全可以减轻疼痛,而且没有副作用。

### ■ 偏头痛的食疗方法

多吃鲑鱼、沙丁鱼等含较高脂肪的鱼类有助于减轻偏头痛。人体内的前列腺素及激素类化学物质容易引起炎症和偏头痛,而高脂肪的鱼类富含欧咪伽3脂肪酸,可降低这些物质的生成。另外,患有偏头痛的人最好少吃香肠等加工肉类,以及味精、红酒、巧克力和柠檬等,据研究显示:20%偏头痛患者的患病原因与这些食物有关。

### ■ 关节痛的食疗方法

多吃草莓、橙子、猕猴桃等富含维生素C的食物有助于缓解关节痛,因为维生素C可减少关节的磨损,在骨胶原的合成中起到重要作用,而骨胶原是组成软骨和骨骼的重要成分。

### ■ 痛经的食疗方法

亚麻籽是治疗痛经的首选食物。当前列腺素进入人体组织时,子宫会产生反应性痉挛,这是造成痛经的重要原因。食用含高脂肪的鱼类和亚麻籽都可以阻止前列腺素释放,而二者起作用均由于其中含有欧咪伽3脂肪酸。但对于女性来说,生鱼片或奶制品中的花生四烯酸会促使引起疼痛的前列腺素释放,因此,痛经的人最好每天吃1—2茶匙亚麻籽油,而应避免食用生鱼片或奶制品。

### ■ 胃痛泛酸的食疗方法

建议多吃姜。姜可加强食管底部括约肌的收缩,阻止胃酸反流入食管。而一些高脂肪食物,如黄油和肉会抑制食管底部括约肌的收缩功能。此外,辛辣或酸味食物也会引起胃痛泛酸,肠胃功能不好时,要尽量少吃。



# CE IN THE OFFICE

## 运动疼痛不可忽视

运动时, 你是否有过身体某个部位出现莫名疼痛的经历? 这可能是运动损伤的征兆, 所以, 千万不要大意。

### ■ 突然头痛或脖子疼

运动过程中突然感到头疼, 特别是负重下蹲时, 这可能是血管或肌肉不堪重负所致。

负重下蹲应该正视前方、集中精力、放松双肩和颈部肌肉, 否则就容易导致肌肉严重拉伤。

### ■ 跑步时脚踝痛

跑步时, 脚踝疼痛可能是扭伤或韧带拉伤的信号。舒适的运动鞋、适度强度的锻炼以及选择在平坦的地面跑步, 都有助于防止脚踝疼痛。

### ■ 后背刺痛

后背痛可能会变成慢性病。运动中后背突发刺痛是腰椎间盘突出、神经压迫等问题的明显症状。抓举及坐举杠铃等举重物过头顶的训练会导致脊椎压力大增, 也易导致背痛。

### ■ 腹股沟剧烈压痛

进行负重下蹲、杠铃硬举及箭步蹲的时候, 腹股沟出现突然疼痛, 可能是肌肉抽筋或拉伤的表现。此类受伤应休息4天, 痊愈后再进行常规训练。

### ■ 极度饥饿感

运动减肥时, 饮食控制过于严格, 就会导致身体激素紊乱, 产生似乎挥之不去的极度饥饿感。这时, 应该恢复正常饮食1周一2周。

### ■ 感觉眩晕

眩晕是另一种不可忽视的运动疼痛。低血压或食盐摄入过低都会导致运动中或运动后感觉眩晕。如果经常眩晕, 那么应该及时就医。

### ■ 胫骨前疼痛

胫骨前疼痛的症状可能是刚开始有酸麻感, 如继续运动则感觉疼痛。该病主要是由运动姿势不正确引起的, 如在硬地上, 进行短跑、跳跃等项目的时候容易引发。

### ■ 持续疲劳感

持续性疲劳也是一种不可忽视的身体疼痛。如果各种办法都难以消除疲劳感, 则说明你运动严重过量。这时应该适当休息, 让身体“喘口气”。**MCB**

