



疼痛就是一种病 这些误区一定要避开

疼痛到底是不是病，要不要治？镇痛药物会上瘾吗……10月16日是“世界镇痛日”，10月16日-22日为“中国镇痛周”。专家建议，疼痛不应该“忍”，因为疼痛往往是身体发出的“报警信号”，提示可能存在伤病，而有一些疼痛本身就是疾病。



图片来自网络

超七成成人选择“忍痛”不就医

据了解，疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛。急性疼痛为近期突然发生且持续时间较短的疼痛，常为许多疾病的一个症状，与手术、创伤、组织损伤或某些疾病状态有关；慢性疼痛持续反复时间长，往往是急性疼痛的延续。骨关节炎、颈痛、腰痛、头痛、癌痛等，均是常见的慢性疼痛，严重影响生活质量。人口老龄化、不良的生活方式和行为习惯，以及慢性病

慢性疼痛需医生明确类型及原因

医学上一般将疼痛分为轻度、中度、重度三个级别，区分疼痛的方法，目前常见的包括视觉模拟评分法、口述平衡法等。视觉模拟评分法将疼痛的程度范围设定为0-10分，其中，0-3分为轻度疼痛，4-6分为中度疼痛，7-9分为重度疼痛，10分为最剧烈的疼痛，一般轻度疼痛无需刻意进行治疗，但需要特别说明的是，区分具体的疼痛情况需在专

六个关于疼痛的误区，别中招

- 对待疼痛这个问题，注意以下六大误区：
误区一：能忍则忍，无法忍受时才需要治疗
疼痛千万不能一忍再忍，一旦出现症状，就应采取积极有效的治疗措施。慢性疼痛更应被视为一种疾病来看待。
- 误区二：疼痛不是病，不用治**
疼痛可以是某些疾病的伴随症状，如高血压继发的头痛、分娩痛等，也可以是疾病——疼痛性疾病，如原发性三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、慢性腰背痛等。
- 误区三：“打封闭”治标不治本**
“打封闭”即封闭疗法，是把局部麻醉药或者少量激素类药物注射入痛点、关节囊等组织内。局部麻醉药可以起到快速镇痛的作用，局部少量激素可以发挥强大的抗炎作用，起到消除炎性水肿、促进炎症渗出吸收、缓解肌肉痉挛、改善病变组织的代谢等作用，所以封闭疗法不仅能缓解一时疼痛，还

避免久坐，别把屁股“坐死了”

“死臀综合征”医学上也称为臀肌失忆，主要是臀部肌肉逐渐失去收缩能力。人的臀肌由许多大小肌肉构成，主要有臀大肌、臀中肌和臀小肌。日常生活中的跑、跳、走、蹲、爬楼梯等动作都需臀部肌肉参与，它们能够稳定下肢，保护关节、腰椎和膝盖在运动中免受伤害。研究表明，至少25%的成年人每天久坐时间超过8小时，坐着上班、看电视、玩手机，还有坐着啥也不干，然后坐着坐着，屁股就被“坐死了”。
预防“死臀综合征”的最佳方法是保持身体活跃，避免久坐。在日常生活中，建议每坐1小时要起身活动10分钟，不断给大脑信号，激活臀部肌肉；每周至少保持150分钟至300分钟的中等强度有氧运动，或75分钟至150分钟的较高强度有氧运动，提高肌肉的力量；保持健康的体重，避免给予臀部过高的压力。
如果出现了“死臀综合征”，需要及时对臀部的肌肉（臀大肌、臀中肌和臀小肌）进行锻炼，以下动作可以帮助“激活”臀肌：

等是引发疼痛疾病持续增加的因素。
专家介绍，对待疼痛，我们常常将它看作一种症状，或者某种疾病的附属品，期待它会随着疾病的痊愈而消退，也会在面对它时习惯于“忍忍就过去了”。消除疼痛是患者的基本权利，面对疼痛千万不要忍。但据研究显示，超七成疼痛患者“忍痛”不就医，仅28%患者首次疼痛1-10天内就诊。

业医生的指导下进行。
专家提醒，疼痛就是一种疾病，尤其是慢性疼痛及疼痛持续时间超过一个月的情况时，应在专业医生指导下对疼痛进行评估，以明确疼痛类型及原因等。在疼痛的治疗方面，“有些轻度疼痛反而更加困难，重度疼痛未必难治，这主要取决于疼痛评估对于疼痛原因、诊断等。”

- 可以对疾病起到治疗的效果。
- 误区四：镇痛药物会上瘾，尽量不用**
有些人认为，服用镇痛药物会上瘾。其实，这里常说的“上瘾”有可能是疾病依赖所致，是因为躯体或者疾病的原因。值得注意的是，应用镇痛药物，无论是哪类止痛药，皆需在医生的指导下应用。
- 误区五：镇痛药物副作用很多**
镇痛药物所产生的不良反应不仅与药物特性有关，与个人体质、使用剂量、使用时间，以及是否具有药物发生不良反应的危险因素也有关。
- 误区六：完全消除疼痛才算有效**
急性疼痛在致病因素去除后，大多能完全缓解，但慢性疼痛由于病因复杂，往往无法根治，需要长期治疗，如糖尿病、原发性高血压等慢性疾病。慢性疼痛的治疗目的往往是对症治疗、缓解疼痛、改善情绪、提高生活质量。（据《老年生活报》）

秋季养脾胃 推拿这些穴位

针对秋季的节气特点，以及脾胃疾病的高发，推荐一些自我推拿方法。
揉按神阙穴：位于脐中部、脐中央。旋揉法以右手掌指关节、指间关节屈曲，虚掌环扣于神阙穴，手掌沿大鱼际、掌根部、小鱼际、小指尺侧、小指、无名指、中指、示指指腹、拇指桡侧顺序做环转变替施力按压循环揉动，可顺时针或逆时针转动，频率为每分钟15至30次，操作1分钟。
点揉太渊穴：位于腕前区，在桡骨茎突与舟状骨之间，拇长展肌腱尺侧凹陷中。掌心向上，腕横纹外侧摸到挠动脉，其外侧即是该穴位。用拇指指腹着力于太渊穴，以肘关节为支点，前臂做主动运动，带动腕及指腹做小幅度的环状揉动，并带动皮下组织一起揉动。点揉两分钟，左右交替，早晚各一次。
按揉涌泉穴：位于足底部，当屈足卷趾时足心最凹陷中，约当足底第2、3趾蹼缘与足跟连线的中三分之一与后三分之二交点凹陷中。取坐位，以拇指指腹点揉涌泉穴，早晚各一次，每次约2至3分钟，两侧可左右交替按揉。（网络综合）

换季食疗 健脾驱寒两手抓

健脾消食：柚子
此时正是吃柚子的季节，柚子浑身是宝，柚子肉吃完了，皮可不要扔掉。柚子皮性温，味辛苦甘。《中华本草》里记载其可宽中理气，消食化痰，止咳平喘，对于气郁胸闷，脘腹冷痛，食积，咳嗽的人群有一定的疗效，由于其有一点苦涩之味，故烹调前要余水浸泡去掉涩味。在汤水中加入淮山、莲子等具有健脾功效的食材，还可以加强脾胃运化功能。

解表散寒：紫苏
最近秋意渐浓，面对气温骤降的挑战时，抵御外部的能力不足，就很容易“中招”生病，常常会出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状，这往往是感冒的表现。紫苏性温味辛，可解表散寒、行气和胃，不但可用于风寒感冒，还可用于脾胃气滞、胸闷、呕恶。不论有无表症，均可应用，配合生姜食用更佳。在汤水中搭配党参、淮山，有健脾胃的作用。（网络综合）

网红无氟牙膏安全吗

医生：适量的氟可减少牙齿龋坏

近段时间，一些网红主播在各大平台大力推荐无氟牙膏，号称安全、无添加。与此同时，氟致癌、含氟牙膏导致氟斑牙等说法也流传开来，导致部分消费者开始追捧无氟牙膏。无氟牙膏真的最安全吗？
专家介绍，氟是人体必需的微量元素之一，适量的氟可以减少牙齿的龋坏，同时可以促进牙齿自我修复，让轻微受损的牙齿重新坚固。大量临床试验结果显示，长期使用游离氟离子浓度达到1000ppm至1100ppm的牙膏，能够减少群体中23%至24%的龋病。
有消费者担心因吞咽导致氟摄入过多而中毒，这是很大的误解。事实上，抛开剂量谈毒性是没有意义的。有研究表明，在非高氟地区，要导致一个人严重氟中毒，需要每天摄入氟10毫克以上且至少10年。按每克牙膏含1毫克氟来计算，需要每10天用完一管100克的牙膏并且全部吞咽，持续10年以上，这并不现实。
有人担心长期使用含氟牙膏会导致氟斑牙，是真的吗？专家介绍，目前，我国部分高氟地区出现了一些氟斑牙患者，这主要是当地饮用水含有大量氟导致的。另一个出现氟斑牙的原因是儿童在恒牙生长发育期，也就是6岁之前摄入了过量的氟。其实，正常使用含氟牙膏一般不会形成氟斑牙。
专家表示，在选购口腔护理产品时，应根据自身需求，结合医生建议进行选择，特别要注意甄别网上信息的真伪。（网络综合）

流感将进入流行季节 现在是疫苗接种黄金期 这7类人群应优先接种

天气转冷，各类呼吸道疾病进入高发季，其中，流感也将进入流行季节。
根据中国国家流感中心流感周报监测数据显示：截至10月1日，部分南方省份流感病毒检测阳性率持续上升，以A(H3N2)亚型为主；北方省份流感活动保持低水平。全国共报告12起流感样病例暴发疫情。
每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。
近日，中国疾病预防控制中心更新和修订《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》。所有≥6

- 7. 重点场所人群：托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。
孕妇请务必告知医生个人妊娠情况，对处于流感并发症风险中的怀孕妇女，应充分权衡利弊后决定是否接种。
流感季节到来的3-4周是接种流感疫苗的黄金期，即每年的9月、10月是流感疫苗的最佳接种时机，专家建议在10月底前完成预防接种。如果在10月底前未接种，整个流行季仍然是可以接种的，只要本年度的流感疫苗开始供应，可尽早接种，尽早获得免疫保护。（据央视新闻客户端）

月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略，尽可能降低流感的危害，优先推荐以下重点和高风险人群及时接种：
1. 医务人员：包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；
2. 60岁及以上的老年人；
3. 罹患一种或多种慢性病患者；
4. 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；
5. 6-9月龄的儿童；
6. 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；



株洲乒乓小子PK奥运冠军

10月15日下午，乒乓球奥运冠军李晓霞走进天元区新马小学，与学生们切磋乒乓球技艺，并进行技术指导，鼓励大家积极参与乒乓球运动，广泛传播国球精神。图为李晓霞与学生“切磋”球技。 株洲晚报融媒体中心/周嵩 摄影报道



昼夜温差大 体感偏凉

你我对于秋天的模样，大概是枫叶红透，秋风带来些许寒意的日子。仿佛那样，才能体味到秋天的真正意境。
如果你也有跟我一样的想法，那么这两天应该如愿吧，比如昨天，虽然早晚还比较凉，但中午走在太阳下，迎着秋风，空气里皆是清爽的味道。让我们整个身心都沉静起来，虽然最高有30℃的气温，但满满都是秋天浓烈的气息。
这便是秋高气爽的日子，它终于轰轰烈烈地来了。
这样的天气还将继续。市气象台说，今明两天，株洲依然是多云或者晴天，最高气温30~31℃，最低气温15~21℃。
季节转换是一个过程，心急不来，它不是一蹴而就的，各种变化总是慢慢地、悄悄地正在发生，等到秋意浓，也等到阳光、秋雨将叶子染黄，再让秋风吹落，埋进下个季节的一场雪里，你又会惊觉，今年啊，又到了尽头。（王娜）

今天 晴 15~30℃
明天 晴天到多云，夜间转小雨 21~31℃
后天 中到大雨 17~24℃
风力：2-3级 风向：东风
(市气象台10月16日16时发布)

劳动合同过期10余天 被辞退员工获赔5万元

本报讯(株洲晚报融媒体中心/贺天鸿) 既不和劳动者续约，又要求劳动者上班，结果用人单位栽了大跟头。近日，醴陵市人民法院判决了一起劳动争议纠纷案，醴陵市某运营管理有限公司(以下简称“管理公司”)被判判决向员工黄某支付违法解除劳动合同赔偿5万元。
据了解，黄某于2017年2月进入管理公司工作后担任了该公司某部门的主管职务。双方签订了书面劳动合同，最后一份劳动合同的期限为2021年1月1日至2021年12月30日，但是该合同到期后双方并未直接解除劳动合同，黄某仍然在管理公司上

班。直到去年1月17日，管理公司相关负责人才向黄某发送微信，通知黄某从次日起不要来上班了。之后，黄某向劳动部门申请了仲裁，但管理公司不服仲裁结果，起诉到了法院。
法院审理认为，原、被告签订的书面劳动合同虽已于2021年12月30日到期，但双方并未在合同到期后直接解除劳动合同。之后，黄某仍然在在岗，管理公司仍然向黄某发放劳动报酬，故双方的劳动合同关系仍然处于存续期间。所以，管理公司在未说明任何理由的情况下，要求黄某不要到公司上班，属于无故辞退黄某的违法解除劳动合同行为。结合黄

某在管理公司的工作年限为4年零11个月及其月工资为5000元的事实，管理公司依法应向黄某支付违法解除劳动合同赔偿金5万元(5000元×5个月×2倍)。

相关链接

《中华人民共和国劳动合同法》第八十七条规定，用人单位违反本法规定解除或者终止劳动合同的，应当依照本法第四十七条规定的经济补偿标准的二倍向劳动者支付赔偿金。