



疼痛也分好坏 这几种疼请就医

疼痛是很多人看病就医的原因。不过，疼痛并非一无是处，它的存在也有积极的一面。今天，疼痛科医生就来教大家分辨“好”痛和“坏”痛。

◎“好”痛多是短暂的

在专业的医学中将疼痛列为第五大生命体征，与呼吸、脉搏、血压等并列，可见其对人体的重要性。那么，有人就说了，疼痛对人是很折磨的，怎么还有好痛这一说呢？

这是因为疼痛是人类不断进化的结果，假设一个人没有疼痛的感觉，那么他身处危险也会不知，更不用说逃避了。举个例子，当我们靠近燃烧的火苗时，会因为灼热的痛感而躲避，这就是疼痛对于人类的重要意义。

所谓的好痛大多数是短暂的，当人体遇到危险时，马上由各种传感器生成电信号沿着神经迅速传递到脊髓或大脑，然后再发出指令做出自我保护或躲避的动作。当危险去除后疼痛也就随之消失了。其实很多疼痛都有它积极的一面，比如说吃坏东西了，就会出现肚子痛，就会逼迫我们寻找医生的帮助进行对症处理，消除变质食物对人体的继续伤害。类似的例子数不胜数。

◎慢性炎症引起的“坏”痛

在现实生活中除了上面提到的好痛外，还有一类痛是所谓的坏痛。比如说肩周炎的疼痛，主要是由于肩关节周围肌腱劳损导致的慢性炎症，继而引发疼痛。这种疼痛又会限制肩关节的活动，延缓炎性物质代谢的速度，造成堆积而增加疼痛，从而形成一个恶性循环。这一类“坏”痛我们归为炎症性疼痛，其对人体的伤害是比较大的，严重影响生活和工作。

针对这一类疼痛我们就应该积极地干预它，可以通过消炎来达到治疗的目的。在疼痛科有一种安

全简便又高效的方法，就是在关节周围注射消炎镇痛药物以减轻炎症，打破这一恶性循环，为肩关节功能的恢复创造有利的条件。

◎神经痛往往更“阴险”

临床上还有一种更“坏”的疼痛，我们叫他神经病理性疼痛，简称神经痛。它是指神经在受到压迫等刺激甚至没有任何刺激的情况下，不断地放电并刺激中枢神经系统，让大脑产生疼痛的感觉。

典型的例子就是带状疱疹导致的神经痛。虽然皮肤的损伤通过三周左右的时间可以自愈，但有些情况下，急性期疱疹病毒对神经造成的损伤就没有那么容易修复了。这些受损的神经会随时放电，从而让人产生疼痛的感觉。病人常常表现为非常剧烈的刀割样、针刺样、烧灼样疼痛，皮肤受到任何风吹草动都会加重疼痛。且这种疼痛往往持续性存在，甚至还有不断加重的可能。

对于这一类疼痛来说，治疗主要分两步走：在疾病早期要想方设法帮助神经自我修复，恢复正常的功能状态；而到了疾病的晚期，比如神经损伤达到半年以上，神经的变性已经到了无法挽回的地步。这个时候，就需要根据神经的功能做神经损伤或其他干预神经电冲动传递的手段了，而且治疗效果有一些也不尽如人意。

◎这几种疼要就医

上面说了这么多，那么有一个比较现实的问题，哪些疼痛需要尽快找医生诊疗呢？

- 1.疼痛持续时间长，反复发作；
- 2.疼痛对生活和工作造成影响；
- 3.神经痛，表现为针刺样、放电样、刀割样疼痛；
- 4.口服常规止痛药物无法控制。

(据《羊城晚报》)

睡眠不足可能增加患癌风险

◎夜班工作被归为2A类致癌物

在世界卫生组织国际癌症研究机构致癌物清单中，熬夜(涉及昼夜节律打乱的轮班工作)被归为2A类致癌物。2A类致癌物是指对人类很可能致癌，但证据有限，对动物则为确定致癌物。

在探讨2A类致癌物时，自然也会关注到致癌等级最高的1类致癌物。所谓1类致癌物，其定义是指对人类具有明确的致癌性，并且在动物实验中显示出足够的致癌性证据的物质。在日常生活中，我们经常接触到这样的物质，比如常见的1类致癌物包括甲醛、黄曲霉毒素、乙醇、烟草等。

虽然2A类致癌物的致癌风险相对较低，不如1类致癌物那么直接显著，但依然要引起重视。特别是经常上夜班的人群，如医护人员、警察、抢修工人、前台接待等，了解并防范2A类致癌物的风险尤为重要。

◎不上夜班的人，应避免熬夜

上夜班有时是出于工作的必要性，但对于那些无需上夜班的人来说，应坚决避免熬夜。

熬夜的定义并非仅基于“几点睡”这一单一标准，这样的界定更多只是反映了晚睡情况。真正的熬夜，实际上需要同时满足两个特定条件。

1.睡眠时间 & 睡眠深度

一般来说，8小时是充足的睡眠时间。

除了睡眠时间，每晚至少要保证有1.5小时左右的深睡眠，而深睡眠主要集中在凌晨1~3点。如果凌晨2点后才上床，获得深睡眠的机会将减少。

2.生物钟

对于睡眠习惯，相较于晚睡，更为危险的是频繁改变睡眠时间和作息规律，导致生物钟紊乱。

具体来说，一个已经习惯凌晨4点睡的人与一个今天2点睡10点起，明天10点睡9点起的人相比，后者由于生物钟的紊乱，更容易面临患癌的风险。

◎如何减少夜班带来的伤害？

- 1.规律作息：即使在休息日也尽量保持与工作

(据《四川科技报》)

四个好习惯 抵消短寿基因

一个人是否长寿，先天遗传基因和后天生活方式，哪个更重要？近日，浙江大学研究团队发表在国际权威期刊《英国医学杂志·循证医学》上的新研究给出了答案：健康的生活方式能抵消62%短寿基因的影响。

该研究基于英国生物样本库，涉及近35.4万名参试者，分析了遗传和生活方式两大因素与寿命的关联。遗传因素分为长寿基因、中寿基因、短寿基因，分别占比为20.1%、60.1%、19.8%。健康生活方式包括：不吸烟、不过度饮酒、定期运动、体型健康(体重和腰围达标)、睡眠充足和健康饮食。研究人员根据参试者得分，将其生活方式分为良好、中等和不良三个等级，分别占比23.1%、55.6%、21.3%。在平均13年随访期间，共有24239人死亡。

研究人员分析发现，与拥有长寿基因且生活方式良好的人群相比，有短寿基因且生活方式不良的人群过早死亡风险高2.04倍。进一步分析发现，坚持健康的生活方式能抵消62%短寿基因的影响，具有短寿基因的人群如果坚持健康生活方式，40岁时预期寿命可延长5.2年。研究还确定了有助降低过早死亡风险的最佳组合：不吸烟、定期运动、睡眠充足和健康饮食。

不吸烟。不吸烟的人要远离烟草，吸烟成瘾和难以应对戒烟挑战的人，应寻求专业人士的帮助。

定期运动。建议每周至少进行5天中等强度身体活动，比如快走、跳舞、骑车、跑步等，累计150分钟以上。

睡眠充足。建议每天保证7~8小时睡眠时间，固定睡眠节律，每日坚持同样的上、下床时间，久而久之就容易形成内在生物钟。

健康饮食。多吃果蔬、全谷物、坚果、鱼类等天然食物，烹调方式尽量以蒸煮和急火快炒为主。少吃火腿肠、辣条、蛋糕等超加工食品，少喝奶茶等甜饮料，以免摄入过多油、盐、糖。(据《生命时报》)

电子血压计 使用有技巧

如今，很多家庭会备有电子血压计，它就像是一个听诊器的医生，通过“听取”和“分析”心脏的声音来测量血压。然而，房颤患者由于心脏跳动失去节律，使用电子血压计测量血压时，应注意以下几点。

多次测量 建议每次至少测量3遍，每遍间隔1分钟，然后将3遍测量的平均值作为参考值。

多时段段测量 由于房颤患者的血压会受到心跳不规则的影响，每次测量的读数可能会有较大波动。因此，可以在一天中的多个时间点进行测量，然后将这些时间点读数的平均值作为参考值。

在心跳较稳定的时候测量 如果心跳在每分钟90次以下，此时测量的血压值的可靠性会更高。避免在可能加重房颤的情境下测量血压，如刚吃完饭、刚做完运动，或者情绪紧张时。

定期校准电子血压计 建议定期到药店对电子血压计进行校准，以确保测量结果的可靠性。

(据《老年生活报》)



2024.5 23
星期四
甲辰年四月十六

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7928期 | 今日8版

小伙减肥一月只为捐“生命种子”

成为我市第49例造血干细胞捐献者

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/易楚瞳 通讯员/刘静)“您好，我是患者序号1217XX的妈妈，你虽然素未谋面，但请您接受我们全家最真诚的感谢，谢谢您给了我女儿第二次生命。”5月22日，在市中心医院造血干细胞采集室的醴陵小伙文智，收到一封特殊的感谢信。

今年3月，36岁的文智接到市红十字会工作人员来电，得知自己2021年入库中华骨髓库的HLA数据与一名血液病患者初配成功。然而，在捐献前的最后一步体检环节中，他的体重却超标了。

为了能够顺利通过复查，给远方等待移植的患者送去最健康的“生命种子”，文智开启“为爱减脂”模式。每天清晨和傍晚，公园、小区里都能看到他的奔跑的身影。短短不到一个月时间，他的体重也从84公斤减到了81.5公斤。

“我的想法很简单，造血干细胞是关乎他人生命的大事，我不能因为自身原因，断送他人对生的希望。”文智说。

生活中的文智也满怀爱心，热心公益。自2009年，他已坚持献血15年，累计献血总量达2500毫升。

今日上午11时，历经4小时血液采集，文智捐献的201毫升“生命种子”飞往远方，将帮助一名7岁女童血液病患者重获新生。他也成为我市第49例造血干细胞成功捐献者。

▲文智和妻子接受株洲市红十字会颁发的荣誉证书。(记者/易楚瞳 摄)



文坛大咖作客株洲

时间:6月15日 地点:神农大剧院

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/温琳)5月22日，我市举办2024年文坛名家文化沙龙活动策划会。记者会上获悉，6月15日，龚曙光、唐浩明、何立伟等文坛大咖将作客株洲，举办2024年文坛名家文化沙龙活动，以点燃市民阅读热情，传递阅读力量。

2024年文坛名家文化沙龙活动举办地点放在神农大剧院，著名出版家、作家、企业家龚曙光作为特邀嘉宾，并邀请“中国研究曾国藩第一人”唐浩明、散文漫画集《亲爱的日子》作者何立伟、小说《背锅》作者蔡渊海、小说《乌龙山剿匪记》作者水运宪，以及株洲本土知名作家聂鑫森、万宁等文坛大咖们，齐聚一堂，共话全民阅读。

届时，诸位文坛大咖围绕龚曙光新书《样范》、文人“风度与志趣”等话题，进行深度交流与分享，通过名家分享深刻体会何为“样范”，让读者们近距离感受诸位文坛名家更加真实的一面。活动设置了观众提问环节，让读者与在场名家进行面对面交流。

记者还了解到，2024年文坛名家文化沙龙活动将结合第16届株洲读书月共同举办，除了文化沙龙活动，还将举办绿书签行动、最美阅读空间评选、图书展销等一系列全民阅读活动。

湖南允许按毕业年限直接申报职称? 官方辟谣:假的

近日，有自媒体视频号发布《湖南职称申报不再设“高门槛”，允许按毕业年限直接申报》的消息。该账号发布的消息称，湖南发布畅通职称评审绿色通道，本科毕业满五年，专科毕业满7年，助工满4年就能申报中级职称。本科毕业满十年，中工满五年就能申报高级职称。5月21日，记者向湖南省人社厅求证得知，此为假消息。

据了解，我省放开民营企业专业技术人员参加初中级专业技术资格考试或评定的台阶限制。民营企业专业技术人员未获得初级、中级职称，但成绩突出、贡献卓越的，根据其从事专业技术工作时间，在满足相应系列(专业)晋升要求的基础上，经由民营企业考核推荐，可比照我省同类专业技术人员正常申报年限超出2年、4年，直接申报参评(参考)中级、副高级职称。

其他非公有制经济组织、社会组织及自由职业专业技术人员(含港澳台人才、外籍人才)参照执行，民办学校、民办医疗卫生机构暂不纳入此类范畴。凡涉及人民生命财产安全的系列(专业)，国家有特别要求的从其要求和规定。(据湖南客户端)



5月18日，茶陵县图书馆统一物业华城学府分馆正式开馆，这是该县首家小区图书馆，不少小区居民前往家门口的图书馆体验便捷的阅读生活。该图书馆内藏书达3500余册，内容涵盖社科、文学、艺术、少儿等类别，并每年进行两次书籍轮换，丰富小区居民的阅读体验。

株洲晚报融媒体中心记者/陈洲平 通讯员/谭斌斌 摄影报道



今天开始 气温又要上升

进入5月后，各种夏日的热烈，扑面而来。

市气象台预测，今天开始，株洲的气温一天比一天高，最高气温在32℃的样子，再加上刮南风，天气会有些闷热。

这两天，整个城市皆是夏的意味，而且相比真正夏天时的热辣，或许现在的天气更能让人喜欢：似热未热，没有夏天的烦躁，却能享受夏天的福利。

好好享受当下初夏的风韵吧，等过了芒种，气温还会再上一个新台阶，按陆游的说法，这时，“槐柳阴初密，帘栊暑尚微”，“林中晚笋供厨美，庭下

新桐覆井凉”，大地微热，却十分美好。

我觉得，在二十四节气中，有些节气很诗情画意，比如春分、白露。有些节气则有浓厚的文化传统，比如清明、冬至。还有些节气却有着很实在的生活气息，比如小满节气期间，谷物渐丰，却还未丰盛，就如同生活，一切刚刚好。(王娜)

今天 多云有分散阵雨 22~31℃

明天 晴天间多云 24~32℃

后天 晴天间多云 25~33℃

风力:2~3级 风向:南风

(市气象台5月22日16时发布)

(据湖南客户端)