

积极面对慢性疼痛,提高防治意识

疼痛是种病 硬扛可不行

疼痛是一种预警信号

疼痛是人体最直接、真切的感觉之一。“医学是随着人类痛苦的最初表达和减轻这份痛苦的最初愿望而诞生的。”中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授介绍,疼痛是身体的报警信号,例如正常人碰到发烫的水杯会马上缩手,这就是因为疼痛而产生的一种本能保护反应,它使人们避免了受伤的危险,但若长期疼痛得不到有效治疗,则会严重影响患者的生活质量和精神状态,“以带状疱疹后遗神经痛为例,其疼痛涵盖了大部分神经病理性疼痛的表现,例如刀割样疼痛、针刺样疼痛、麻木痛等,令人苦不堪言。”



疾病状态有关;后者持续反复时间长,往往是急性疼痛的延续,需要明确病因,选择相应的治疗方式。

“当急性疼痛出现时,大家就医的意识非常强烈。但是当遇到断断续续、或重或轻的慢性疼痛时,人们往往会忽视。在传统的观念中,忍耐是一种美德,这就导致很多老年人认为疼痛也应该忍耐,没有意识到会对生命健康构成巨大危害,这是需要引起公众关注的问题。”樊碧发提醒,当疼痛持续时间超过一个月时,无论轻重都要积极就诊,“疼痛提示我们可能存在着很重、很深的机体隐患,应在医生指导下对疼痛进行综合评估诊断,以明确原因及制定规范而有效的治疗方案”

遵循医嘱,规范治疗

近日,由中国老年保健协会指导,人民日报健康客户端、21世纪新健康研究院开展的首个《中老年常见疼痛防治认知调研报告》发布。报告显示,超过半数的中老年人患有2种及以上常见疼痛,但拖延就医成为常态。报告显示,53.1%的中老年拖延就医时间超过3天;67.5%的中老年需要辗转至少两个科室就医。拖得越久,确诊越难。95.4%的中老年人就诊后,无法完全治愈;45.5%

当疼痛来袭,您选择积极就诊还是忍一忍?世界卫生组织明确指出:急性疼痛是症状,慢性疼痛是疾病。如何正确认识疼痛?有哪些常见的疼痛类型?怎样有效预防和应对疼痛?近日,多位专家对这些问题进行了解答。

中老年人的日常生活仍受疼痛影响。“疼痛已经引起了全世界医学界的关注,正确认识、及早管理和干预非常重要。”樊碧发说,“各种病例告诉我们,不能等到遭受更大的痛苦后再投入更多的人力、财力、物力去治疗,而应该把防治疾病的关口前移。例如带状疱疹等病毒感染性神经疾病,目前已经有疫苗可以预防,这是先进而有效的防治理念。”

除了拖延就医,找不到科室也成为困扰一些疼痛患者的难题。“中老年朋友如果有疼痛的问题,应该及早地去疼痛科就诊,千万不要因为忍痛而错过了最佳治疗时间。”程灏强调,在治疗疼痛的过程中,应严格遵循医嘱,规范治疗,“不要擅自停药,不要擅自加量,也不要擅自减药。”

发疼痛药时,能否自行服用止痛药?

“千万不要,治疗疼痛的药物不少,不能自行随意用药,以免由于错误用药而导致疼痛被临时掩盖,延误病情甚至可能发生严重后果。如果疼痛不缓解且有加重趋势,应该及时到医院找医生就诊,尽早明确诊断。”程灏分享了一位患者的故事——

一位老年患者在做了心脏支架手术后,需长期服用抗凝药,平时身体状

况较弱。一次小长假后老人得了带状疱疹,当地医生为他开了常见的镇痛药,由于效果不好,老人便擅自加大药量。殊不知该镇痛药和老人平时服用的抗凝药属于同一类药物,虽然治疗作用不同,但是有相同的副作用——对胃肠黏膜有刺激和损害副作用。在连续错误用药四五天后,老人不仅原本的疼痛没有得到控制,还发生了非常严重的胃出血。

程灏强调:“希望大家平时多了解一些疾病管理和预防的知识,正确认知、重视疼痛,及时规范诊疗,谨遵医嘱。”

控制好基础疾病

在基层工作20多年来,首都医科大学附属复兴医院月坛社区卫生服务中心教授杜雪平接触过许多中老年人。她介绍,随着年龄增长,人体的器官功能逐步衰退,免疫力降低,加之多数老年人合并慢性病等基础性疾病,罹患流感、肺炎等感染性疾病的风险显著增加,这样会加重基础疾病,导致疾病治疗更加复杂,疾病引发的疼痛更加难治愈。因此,对疼痛的提前管理和预防非常重要,睡眠充足、规律运动、保持愉悦等都有助于预防相关疾病。

控制好基础性疾病对预防疼痛有多重要?“我们有位患者张阿姨有糖尿病。一天,她由于偏头疼找到我们的全科医生,经检查后被诊断为视网膜剥离,引发了头疼。如果发症晚了,会导致眼睛失明。”杜雪平强调,糖尿病的危害主要来自并发症,如果患者的血糖长期控制不好,可能会导致周围神经病变、视网膜病变等,其并发症会相互影响,很可能导致病情加重,“因此,控制好基础性疾病对于预防疼痛意义重大。”

如何控制好基础疾病?“除了遵医嘱按时按量吃药,还要拥有健康的生活方式,比如不抽烟、不喝酒、适度锻炼等。”杜雪平指出,在这方面,全科医生肩负重任,“和家庭签约的全科医生每年要定期给中老年人免费体检,发现有慢性疾病,有没有疼痛的病史,告诉他们如何预防疾病和疼痛。希望大家携手来共同为健康中国建设而努力。”

慎终如始 精准防控

什么是密切接触者?什么是“密接的密接”?

一地出现疫情后,会对与疑似和确诊病例密切接触者的人员进行防控管理。那么,密切接触者是如何判定的?近距离、短时间、未防护等都是判定关键词。《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》对密切接触者、密接的密接、涉疫场所暴露人员3类风险人员给出以下判定原则。

Infographic titled '判定密切接触者原则' (Criteria for Close Contact). It lists criteria such as: 共同居住生活人员; 直接照顾者或提供诊疗、护理服务者; 探视病例的医护人员、家属或其他有近距离接触的人员; 在同一空间内实施可能会产生气溶胶诊疗活动的医护人员; 在办公室、会议室、车间、班组、宿舍、教室等同一场所有近距离接触的人员; 疑似病例和确诊病例症状出现前2天开始,或无症状感染者标本采样前2天开始,与其有近距离接触但未采取有效防护的人员; 对于通过多次核酸检测方式(如高风险职业人群的定期核酸检测)发现的病例,其密切接触者的判定时限为从最后一次核酸检测阴性采样时间起至隔离管控前。

Infographic titled '判定密切接触者原则' (Criteria for Close Contact). It lists criteria such as: 密闭或通风不良环境下共用卫生间、公共电梯、共餐、共同娱乐及提供餐饮和娱乐服务的人员; 乘坐同一交通工具并有近距离接触人员,包括交通工具上照料护理人员、同行人员; 暴露于被病例或无症状感染者污染的环境和物品的人员; 现场调查人员评估认为其他符合密切接触者判定标准的人员。

Infographic titled '密接的密接' (Close Contact of Close Contact). It lists criteria such as: 对与感染风险较高的密切接触者同住、同餐、同工作(学习)、同娱乐(如棋牌、卡拉OK)等接触频繁人员判定密接的密接; 判定原则为密切接触者与病例或无症状感染者首次暴露至该密切接触者被隔离管理前,与密切接触者近距离接触但未采取有效防护的人员。

Infographic titled '涉疫场所暴露人员' (Personnel Exposed in Epidemic Areas). It lists criteria such as: 与疑似病例、确诊病例和无症状感染者共同暴露于婚(丧)宴、餐馆、超市、商场、农贸(集贸)市场等人员密集和密闭场所,但不符合密切接触者、密接的密接判定原则的人员。

泡茶时表面的泡沫能不能喝

泡茶时表面的泡沫能不能喝?很多人习惯性把它抹掉,老一辈的人说是茶叶脏引起的。为什么有泡沫?喝下去对我们身体有害吗?我们一起来了解一下。

茶中的茶皂素是引起泡沫的主要原因,茶皂素虽然味苦,但它具有消炎、抗菌等作用,是对身体有益的一种物质。有一些茶叶上的绒毛也是茶沫形成的原因之一。

茶叶上有许多绒毛,又细又嫩,即使在制作的过程中也无法将它们去掉,而我们泡茶的时候遇到水,泡沫就出现了,这茶叶上的绒毛营养价值高,泡沫也是有营养的。

泡茶要注意什么

泡茶不要煮。有些人为了方便,将水和茶叶一起煮着喝,这样是不对的,煮茶会破坏茶叶的营养素,煮出来的茶水也不好喝。

品茶。很多人喝茶就是为了解渴,其实喝茶真正的养生之道是品茶,茶要慢慢品出来,要像喝酒一样慢慢地去品尝,去体会茶的香、茶的清、茶的醇。

浓茶不宜多喝。茶的营养非常丰富,喝茶对我们的身体是有帮助的。而有些人就喜欢喝浓茶,浓茶会刺激肠胃,所以不能老喝浓茶,淡茶的营养价值也是非常高的。

泡茶的水温。泡茶的水温一般在85℃-95℃之间最好,温度过高会破坏茶的营养价值,茶水苦涩。

阿名

秋季必吃三种营养水果



1. 苹果:保护肠胃

临床上有研究发现,吃较多苹果的人得感冒的概率,比不吃或少吃苹果的人要低。此外,苹果还有保护肠胃的功效。经过盛夏酷暑的消磨,人体肠胃功能往往处于较低水平。而苹果可促进胃酸分泌,增强消化功能。苹果的香味可以让人产生愉悦感,有增进食欲的作用。苹果含有一种可溶性的纤维物质果胶,果胶代谢产物是短链脂肪酸,能给大肠黏膜细胞供能,保护肠胃。

无糖糖尿病患者一天可吃1-2个中等大小的苹果。患糖尿病者,在血糖平稳的前提下,一天可吃约半个苹果(150~200克左右)。

2. 鲜枣:维生素含量很高

鲜枣维生素C含量高达243毫克/100克,差不多是苹果的60倍,梨和西瓜的40倍,桃的30倍,柠檬的10倍,猕猴桃的4倍。

吃鲜枣时注意,一定要慢慢地咀嚼着吃,要把外面的皮嚼碎嚼烂了再吃进去。否则,由于枣皮在胃肠道消化较慢,如果吃得太多,可能会引起胃肠道不适。

鲜枣的含糖量比较高,在食用量上,健康成人可以每天用手抓一小把,抓多少就吃多少。糖尿病患者慎吃。

3. 石榴:对心血管有益

石榴是秋季的时令水果,酸甜多汁,它属于浆果的一种,含有丰富的膳食纤维。过去在欧洲,石榴被称为“天赐的圣果”。石榴中含有丰富的鞣花单宁,经过人体肠道代谢后会衍生成为尿石素。有研究发现,尿石素可提高肌肉的力量,延缓肌肉衰老。石榴中的有机酸还有助于保护我们的心脏健康。

如果肠胃功能没有问题的话,吃石榴的时候可以把石榴籽咀嚼咽下。研究发现,石榴籽富含多酚类物质、多种维生素和有机酸,对健康有益。

石榴含糖量不低,也不宜大量吃,普通健康成人一天最多吃上一个中等大小的石榴,健康老人和小孩吃少一半即可。吃完石榴需立即漱口,防止石榴中的有机酸破坏牙齿。

(上接第一版)在二十届中共中央政治局常委同中外记者见面时,习近平总书记郑重宣示“新征程上,我们要始终推进党的自我革命”,强调:“面对新征程上的新挑战新考验,我们必须高度警惕,永远保持赶考的清醒和谨慎,驰而不息推进全面从严治党,使百年大党在自我革命中不断焕发蓬勃生机,始终成为中国人民最可靠、最坚强的主心骨。”

“打铁必须自身硬”。办好中国的事情,关键在党,关键在全面从严治党。全面从严治党是党永葆生机活力、走好新的赶考之路的必由之路。党的二十大作出坚定不移全面从严治党、深入推进新时代党的建设总要求,健全全面从严治党体系,全面推进党的自我净化、自我完善、自我革新、自我提高,坚持和加强党中央集中统一领导,坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂,完善党的自我革命制度规范体系,建设堪当民族复兴重任的高素质干部队伍,增强党组织政治功能和组织功能,坚持以严的基调强化正风肃纪,坚决打赢反腐败斗争攻坚战持久战。

(上接第一版)我国能源资源特点为“富煤、贫油、少气”,推进煤炭清洁高效利用是实现“双碳”目标的重要途径。今年春节前夕,习近平总书记到山西瑞光热电有限责任公司考察时再次强调,统筹抓好煤炭清洁低碳发展、多元化利用、综合储运这篇大文章。近年来,山西煤炭清洁高效利用的实践从未止步,煤炭由燃料向原料、材料、终端产品的转化已形成多种模式,“点煤成金”“炭中抽丝”被人津津乐道。立足当前,仍要积极布局先进高效环保煤电机组,大力推动煤电机组“三改联动”,这是煤电企业谋求新发展的必经之路。同时,加快现代煤化工高端化多元化低碳化发展,推进传统能源产业数字化发展,发展新能源是实现未来可持续发展

展的必然趋势。近年来山西的新能源家族不断扩容,能源革命实践不断拓展,光伏发电量2021年已排全国第六,氢能产业链已初步形成,中国首批“零碳村镇”已在黄河岸边试点。面向未来,省委十二届五次全会再次作出谋划部署,包括加快规划建设新型能源体系,大力发展风电、光伏、氢能、地热等新能源,促进非常规天然气增储上产等,其要义在于有力推动能源产业高质量发展行稳致远,为传统能源大省向新型综合能源大省转型作出示范。

能源的饭碗必须端在自己手里。在党的二十大精神指引下,山西要以能源大省的使命担当,以“排头兵”的领跑姿态,踔厉奋发、勇毅前行,为全方位推动高质量发展提供有力支撑,为保障国家能源安全贡献山西力量。新华社北京11月1日电

大脑如何防止过度饮食

素有防止体重增加的作用。

研究人员首先令成年雄性实验鼠室旁核的催产素神经元失去合成催产素的能力,实验鼠的进食量增加,体重也增加了。而对视上核的催产素神经元做同样的实验,则实验鼠的进食量和体重均未发生什么变化。这表明,只有室旁核的催产素神经分泌的催产素才具有抑制进食量的效果。

接下来,研究人员研究了室旁核分泌的催产素究竟作用于大脑的哪个部位才

能发挥抑制进食量的效果。最终发现,如果下丘脑弓状核的催产素受体出现缺损,实验鼠的进食量和体重都会增加。

实验表明,下丘脑室旁核分泌的催产素和弓状核的催产素受体结合,共同起到了抑制食欲、控制体重增加的作用。

研究人员计划今后通过探索实验鼠和人类的共通性和差异,弄清包括人类在内的哺乳动物抑制食欲的神经基础。据新华社

大同煤矿集团同生安平煤业有限公司150万吨/年生产能力核定项目环境影响评价第二次公众参与公告

《大同煤矿集团同生安平煤业有限公司150万吨/年生产能力核定项目环境影响报告书》已编制完成,根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现公告如下:

一、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

报告书征求意见稿下载网址:https://pan.baidu.com/s/1zuHj6EUG-DV56EdIS7znZ3Q 提取码:l4z8。矿井范围周边也可以在本信息公开后向建设单位联系以查阅纸质报告书(征求意见稿)。

二、征求意见的公众范围

项目所在地的居民,单位职工或团体及管理部门。本次公示主要事项为征求公众对项目建设及运营过程可能存在的环境问题,了解公众对本项目环境保护工作的建议。

三、公众意见表的获取方式

公众意见表下载网址:https://pan.baidu.com/s/1zuHj6EUG-DV56EdIS7znZ3Q 提取码:l4z8。

四、公众提出意见的方式和途径

可通过电话、邮件、来访的形式向建设单位或环评单位了解情况和意见反馈。

建设单位:大同煤矿集团同生安平煤业有限公司 联系人:李文章

联系电话:13111022551 地址:山阴县大同煤矿集团同生安平煤业有限公司

环境影响评价机构:煤炭工业太原设计研究院集团有限公司 联系人:张工

联系电话:0351-4116756 邮箱:1135635419@qq.com

五、公众提出意见的起止时间 自本公告公示之日起十个工作日内,通过书面、打电话和电子邮件的形式向建设单位或环评单位反馈。

大同煤矿集团同生安平煤业有限公司 2022年11月3日