

# “指哪打哪”的止痛药是怎样找到“痛点”的

头痛、牙痛、胃痛、生理期痛……面对各种痛,止痛药成了很多人的救命稻草。小小的一片止痛药,就能缓解疼痛带来的不适。

人体的疼痛感是怎么来的?止痛药是怎么知道你哪里痛的?经常服用会带来伤害吗?现在,专家为你一一解答。



## 沧州市科技工作者健康服务总站启动



本报讯 5月27日,由沧州市科学技术协会联合沧州中西医结合医院设立的沧州市科技工作者健康服务总站正式启动。

健康服务站每月定期派遣一名医学专家分别走进各健康服务分站,通过健康讲座、健康诊疗、健康咨询、远程服务等多种形式,为科技工作者和居民提供全方位的诊疗服务。

同时,健康服务站将建立科技工作者健康档案,将每次会诊的数据记录登记,时时追踪,定期随访,让全市科技工作者得到一对一的多项优质医疗服务。

据悉,我市的高校、企业将逐步建立健康服务分站。

武霖

## 儿童感染幽门螺杆菌不需要检测和治疗

幽门螺杆菌是一种细菌,该细菌生存能力极强,能够在胃中强酸性环境中生存,是目前发现的唯一能够在胃里面生存的细菌。

如家庭成员感染了幽门螺杆菌,儿童需要检查吗?与成人相比,儿童感染幽门螺杆菌的风险低,治疗不利的因素比较多,且儿童对幽门螺杆菌有一定的自发清除率,因此不推荐对14岁以下的儿童进行常规检测幽门螺杆菌及治疗。

有没有办法可以预防幽门螺杆菌?家长感染了幽门螺杆菌应该高度重视。吃饭时,不要口对口喂孩子,这不仅是为了预防幽门螺杆菌感染,还可以预防很多疾病,比如手足口病。要做好手部卫生,不单单指儿童,还有家长也要注意手部卫生。注意食物卫生,特别是农家传统方式种植的蔬菜,一定要清洗干净,煮熟、煮透。此外,尽可能做到分餐,在就餐时,应使用公筷、公勺,儿童尽量使用单独的餐具。

据《健康报》

## 疫情期间室外地面和空气中无需大规模喷洒消毒

近日,中国疾控中心消毒学首席专家张流波表示,疫情期间,商超、宾馆、农贸市场、学校、交通工具、办公楼宇、建筑工地这些地方需要开展预防性消毒。重点是高频接触的物品表面,比如门把手、电梯按钮、柜台等。室外景区以公共卫生间、售货亭等人群聚集场所的环境和表面消毒为主。健身器材也应是消毒的重点。在没有明确污染的情况下,没有必要对室外场所的地面、路面甚至绿化带进行大规模的喷洒消毒,对室外的空气消毒也没有必要。

这些场所的消毒是日常都需要做的,是预防性消毒。如果有的人家出现阳性感染者,就在阳性感染者转移后,家中无人情况下,可由专业人员按照相关要求,入户开展终末消毒。

综合

### 1 疼痛感是怎么来的

有些疼痛是神经系统出了问题,还有一些常见的痛是炎性疼痛,这种疼痛离不开前列腺素的功劳。

一看到前列腺素这几个字,很多人立马联想起男性生殖系统的附属腺——前列腺,进而认为前列腺素是由前列腺分泌的。事实并非如此,女性体内同样含有前列腺素。

前列腺素对内分泌、生殖、消化、血液、呼吸、心血管、泌尿及神经系统均有作用:

调节女性生殖功能和分娩子宫收缩;扩张血管,减少外周血管阻力;使支气管扩张,引发咳嗽促进痰液排出;促进胃肠道平滑肌收缩,改善胃肠动力。

前列腺素是致痛物质,可与相应受体结合,易产生疼痛信号且传递给大脑,从而使人感到疼痛。

比如,女性患者出现痛经的重要原因,就是前列腺素会促进子宫强烈收缩,从而引起疼痛。拔牙、摔跤引起的疼痛及各种炎症疼痛等,都与前列腺素密切相关。

### 2 止痛药怎样找到“痛点”的

当人体感到疼痛时,止痛药就要出马了。以常见的布洛芬胶囊为例,布洛芬进入胃后,在胃酸的作用下胶囊外壳会被溶解,这个过程大概要10分钟—15分钟,从胶囊里出来的小颗粒就是布洛芬本体了。

下一步,布洛芬进入小肠,穿过小肠壁进入肝脏,它在这里要躲开能

让药物变形的酶,才能顺利进入血液。

药物搭乘血液“顺风车”前往全身各处寻找目标。它会使用“排除法”:挨个上门“询问”器官疼不疼。如果吃药后一段时间内还在疼,可能就是药物还没到达这个器官或部位。

找到了治疗目标后,就要去解决疼痛的“罪魁祸首”。药物并没有对前

列腺素动手,而是和产生前列腺素的“环氧化酶”结合,阻止更多前列腺素的合成。已经合成的前列腺素,只能交给时间来解决了。

其实,止痛药刚进入身体时,并不知道你哪里疼,它通过血液分布到你全身,等到了目的地就会起到镇痛的作用。

### 3 关于止痛药的四个疑问

很多人认为,吃止痛药不好,不仅会上瘾,还会给身体带来伤害。下面关于止痛药的4个疑问,现在,专家一次说清楚:

#### 经常吃会上瘾?

止痛药可分为两大类:

一类是作用于中枢神经系统的,如曲马多,主要用于中等程度的急性疼痛及术后疼痛;吗啡、杜冷丁等止痛作用很强,常用于外伤性剧痛、内脏绞痛和癌症疼痛等。

这类药长期反复使用易产生药物依赖性,也就是成瘾性,属于国家管制药品,我们在药店很难买到。

另一类是作用于外周系统的,一般指非甾体类抗炎药。比如常见的阿司匹林、布洛芬、对乙酰氨基酚、萘普生、双氯芬酸等,不具有成瘾性,主要用于头痛、肌肉痛、关节痛等。

#### 只要疼痛就能吃吗?

有人会不管出现何种疼痛,都会随便拿一种止痛药乱吃。在明确原因后,可以根据情况使用镇痛药。如果服用后,没有有效地缓解疼痛甚至加重,就需要去医院进一步检查。

有些疼痛是身体在报警。若在不明确病因的情况下随意使用止痛药,有可能止住了疼痛,却掩盖了原发病,不利于患者和医生观察病情和判断患病部位。

对于不明原因的疼痛,如腹痛、胃痛、头痛等,要及时就查明原因。

#### 止痛药能不能长期吃?

一般来讲,市面上能买到的止痛药都不宜长期或大量使用,建议以3天—5天为一个周期,具体应以药

品说明书为准。

长期服用止痛药,会对消化系统、肾脏、肝脏、心脑血管产生一定的副作用,严重时还可造成胃穿孔、肾衰竭、肝衰竭等。

#### 吃得越多效果越好吗?

止痛药都有一个“封顶效应”,即在效果达到一定程度时,即使增加剂量,也不会提升止痛的效果,反而会增加副作用。当发现自己目前使用的止痛药无效时,应及时就医,请医生帮助调整用药。

需要提醒的是,患有消化性溃疡、胃肠道出血的人要在医师或药师指导下使用。另外,哺乳期,药物过敏,严重肝、肾功能不全者也要避免服用。

### 4 有些疼痛不能硬扛

止痛药能够帮人们暂时缓解一些轻微的疼痛,对于很多慢性疼痛患者来说,需要及时就医,不能硬扛。

如果一个人长期忍痛,他对疼痛的耐受力就会越来越低,简单的

疼痛会变得复杂,能治的疼痛变得难治,忍痛是个有百害而无一利的行为。

一般以是否影响睡眠来区分疼痛的等级,如疼痛不影响睡眠为轻度;已影响睡眠为中度;痛得根本无

法睡眠为重度。

需要提醒的是,疼痛是身体出现问题后发出的警示信号,如果出现剧烈且突发的急性疼痛,就要先根据疼痛部位去相关科室就诊,排查器质性病变。

据《生命时报》