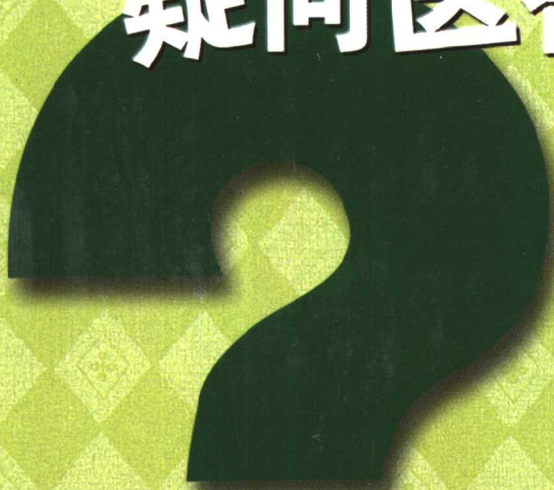


医生，我有问题

无名疼痛 疑问医答



只需花上“挂号费”，就为自己和家人聘请了一位私人医生，
常年回答你对疾病的疑问，弥补你在医学常识上的不足，
既经济，又省时，你不试试吗？

天津科技翻译出版公司

医生，我有问题

无名疼痛 疑问医答



董磊 编著



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

无名疼痛疑问医答/董磊编著. —天津: 天津科技翻译出版公司,
2002.9

(医生, 我有问题丛书)

ISBN 7-5433-0491-0

I. 无… II. 董… III. ①疼痛-防治②疼痛-康复 IV. R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 071309 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 廊坊人民印刷厂

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32 开本 5.25 印张 80 千字

2002 年 9 月第 3 版 2002 年 9 月第 3 次印刷

定价 8.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

· QIAN YAN · QIAN YAN · QIAN YAN · QIAN

疼痛是几乎所有人都经历过的感觉。在现代
社会,无名疼痛又是令许多上班族及其他
人困惑的一种体验,已影响到人们的生活和工作
质量,严重时会出现合并症。为了使人们对常见
的疼痛有所认识,对其家庭防治与康复方法有所
认识和了解,我们特编写了这本书。

本书以浅显的语言向读者介绍了某些疼痛
的起因及影响因素、症状、危害、治疗及预防方
法,既可作为患者及其家属身边的家庭医生,又
可作为医务工作者的参考书。

祝您远离疼痛,享受幸福的生活。

编者

目 录

· MU LU · MU LU · MU LU · MU LU · MU

你知道现代文明病“肌膜疼痛症候群”吗	1
何为慢性疲劳综合征	3
何为疼痛	5
疼痛是如何分类的	6
如何衡量疼痛	8
影响疼痛程度的因素有哪些	9
暗示对疼痛有影响吗	10
疼痛对人体有益还是有害	11
需要提防的“该痛不痛”的情况有哪些	13
为什么说“手腕疼痛莫轻视”	16
感觉到慢性疼痛,是疑神疑鬼吗	18
慢性疼痛与职业有什么关系	20
哪些疼痛该去医院就诊	23
发生疼痛时要关注什么问题	25

急性疼痛怎么办	27
慢性疼痛怎么办	27
顽固性疼痛怎么办	28
手术后痛怎么办	29
癌痛怎么办	29
疼痛对人体有什么影响	30
哪些疼痛可能是危险的急症	31
为什么有些女孩行经时疼痛剧烈	32
乳房疼痛一定是危险的病吗	35
孕妇如何避免背部疼痛	39
射精疼痛是怎么回事	41
你了解常见的三大慢性疼痛吗	43
你知道多少人头痛过吗	44
头痛如何分类	46
什么是器质性头痛	47
什么是功能性头痛	48
血管性头痛是怎么引起的	49

为什么会发生肌紧张性头痛 50

神经性头痛有什么表现 52

什么是丛集性头痛 53

什么是心因性头痛 54

偏头痛是怎么回事 55

青春期头痛有什么表现 56

头痛与性高潮有没有关系 57

为什么要警惕运动中的头痛 58

情绪不好会引起头痛吗 59

头痛会因饥饿引起吗 61

吸烟与头痛有何关系 62

饮酒为什么会引起头痛 62

你知道哪些疾病会引发头痛吗 64

维生素 A 过量为什么会
 导致慢性头痛 68

哪些类型的头痛很危险 70

头颈及颜面部疼痛包括哪几类 73

三叉神经痛是怎么回事·····	74
如何治疗痛苦的三叉神经痛·····	75
颈肩部疼痛是怎么回事·····	77
如何治疗颈肩部疼痛·····	80
颈部疼痛一定是落枕吗·····	82
颈部疼痛怎么办·····	84
为什么颈背酸痛是上班族的潜在威胁·····	86
上班族如何缓解颈背酸痛·····	87
你曾下背痛吗,会由什么病引起·····	89
下背痛应如何治疗·····	92
哪儿疼痛是坐骨神经痛·····	94
用什么方法治疗坐骨神经痛·····	96
怎样才能与腰酸背痛道再见·····	99
腰痛是怎么回事·····	102
哪些内脏疾病能引起腰背痛·····	105
如何避免腰部肌肉过度劳累·····	107

司机如何远离腰酸背痛·····	109
腰肌劳损如何治疗·····	111
颈肩疼痛及腰背酸痛有	
哪些特殊疗法·····	112
痛风是什么病,如何形成的·····	115
痛风病人什么地方痛·····	118
如何诊断痛风·····	120
如何治疗痛风·····	122
痛风病人的膳食要注意哪些问题·····	127
老年人的全身疼痛是怎么回事·····	129
五十肩是怎么回事,如何治疗·····	131
网球肘是网球运动员的病吗·····	134
美国老年学会为缓解老人慢性	
疼痛提出了哪些建议·····	136
你了解介入性疼痛疗法吗·····	139
如何评价止痛药的功过·····	143
怎样防止止痛药的应用走入误区·····	145

常用于疼痛疾病的中药

配方有哪些 147

不使用药物如何消除疼痛 148

你听说过听古典乐、闻薰

衣草可止痛吗 154



你知道现代文明病“肌膜疼痛症候群”吗

许多上班族因为长期工作姿势不良，造成肌肉过度伸张，日久衍生为肌膜疼痛症候群，也就是日常俗称的“无名疼痛”。许多人年纪轻轻就颈肩酸痛，甚至连坐着不动都痛得难受，这是现代文明病，是一种因为工作压力、姿势不正确造成的肌膜疼痛症候群。

不要以为因疼痛去医院就诊的都是一些意外事故受伤后经过一定治疗的患者或年老肌肉关节有问题的患者，现在有越来越多的上班族因为工作和压力造成各种不同的症状也去找医生。这些上班族或学生去医院，表示肩膀、颈背酸痛，或是身体的某一块肌肉很不舒服，用手一按会痛得受不了，其实这些都是肌膜疼痛症候群。

所谓肌膜疼痛症候群，通常会有以下3个典型特点。

医生，



我有问题丛书

●会有一个至数个被刺激的痛点。一般人原本就会有平常潜伏着的激痛点，这些激痛点会因工作压力过大、身体状况不佳或姿势不正确而被激活。另外在感觉到酸痛的音乐上可以发现一小条肌肉硬束，按压该激痛点时，会引起剧烈的疼痛。

●会发生肌膜疼痛症候群的原因除了外伤和关节、肌肉发炎之外，老年人会因为颈椎退行性关节炎而引发肌膜疼痛，而年轻人则往往是因为姿势不良，使肌肉张力过大而造成酸痛。

●肌膜疼痛症候群最常出现的位置在头颈部、上背部、肩膀和下背部。许多钢琴教师会因为姿势不良，双肩长期上抬而造成肌肉过度拉紧；也有许多教师长期以右手在黑板上写字，使得右肩肌肉出现疼痛；还有许多人是因长时间打电脑、睡姿不正确等造成肌膜疼痛。

虽然肌膜疼痛不会要命，但是常常有患者会痛到无法正常上班，影响情绪和工作表现。其实肌膜疼痛只要采取热疗、电



疗,或做伸展运动都会有疗效。不过,如果造成肌膜疼痛的压力、姿势等因素没有改善,很快又会复发。

何为慢性疲劳综合征

慢性疲劳综合征是美国疾病控制中心建议使用的一个疾病名称。它是指健康人不明原因地出现严重的全身倦怠感,伴有低热、头痛、肌肉痛、抑郁、注意力不集中等精神症状,有时淋巴结肿大而影响正常生活的一种临床综合征。以前对这种疾病的认识不足,把很多这样的患者误诊为神经衰弱。为此,美国疾病控制中心制定了一个诊断本病的标准。

主要标准

必须具备下列 2 项:

- 新近起病的严重而虚弱性疲劳,持续至少 6 个月。
- 没有发现引起疲劳的内科或精神疾病,如恶性肿瘤、自身免疫性疾病、感染性

医生，



我有问题丛书

疾病、神经肌肉疾病、药物成瘾、中毒等。

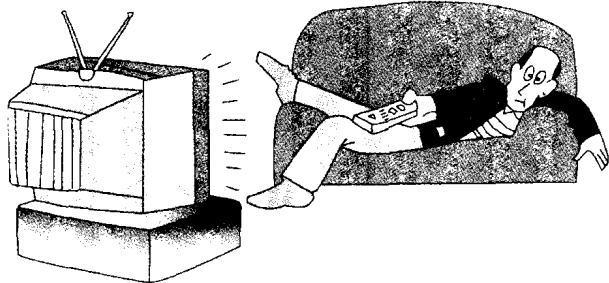
次要标准

要求至少有以下症状中的 8 种症状：广泛的头痛，肌肉痛，关节痛，发热，咽喉痛，颈部或腋窝淋巴结疼痛，肌肉无力，轻度劳动后持续 24 小时以上的倦怠感，精神神经症状（如易激惹、健忘、注意力不集中、思维困难、抑郁等），睡眠障碍，突然发生的疲劳等。

客观标准

至少具有以下症状、体征中的 2 项：

● 低热（口腔体温 $37.6 \sim 38.0^{\circ}\text{C}$ ，或





肛门体温 $37.9 \sim 38.8^{\circ}\text{C}$)。

● 非渗出性咽喉炎、咽喉部疼痛,持续时间较长。

● 颈部或腋下淋巴结轻度肿大,有压痛。

慢性疲劳综合征的病因目前尚不十分清楚。专家们初步研究认为,与 EB 病毒(非洲淋巴细胞瘤病毒)的感染有关。专家们的研究仍在深入之中。由于本病常常有低热、咽喉疼痛及淋巴结肿大等表现,所以,它与神经衰弱是不同的疾病。

5

何为疼痛

1986 年,国际疼痛协会 (IASP) 曾定义:疼痛是一种不愉快的感受和情绪体验,伴随有组织损伤或潜在的组织上损伤。所以,疼痛是一组复杂的病理、生理改变的临床表现。疼痛可以是局部的,也可以是全身性疾病的反映,我们把具有以“疼痛”为主要症状的疾病总称为“痛症”。

医生，



我有问题丛书

疼痛是如何分类的

疼痛应分为生理性疼痛与病理性疼痛。生理性疼痛主要是损伤局部刺激的增加足以使之反应形成疼痛，但此刺激并不使组织产生炎性反应或神经损伤；而病理性疼痛常由于炎性反应或神经损伤所引起。两者之间的主要区别是前者属于正常的感觉反应，后者则属于不正常状态下的病理反应。

疼痛通常由伤害性刺激引起。生理性疼痛的刺激来自外界而作用于体表，犹如平时的冷、热、压力等对伤害感受器的刺激引起疼痛感觉，这种感觉定位准确，通过游离神经末梢特定神经通路上传脑部；外来刺激一旦除去，疼痛也随之消失。病理性疼痛的刺激起自体内，经内脏神经的传入部分上传，其定位较模糊。

病理性疼痛按病因可分为皮肤烧灼伤、切割伤、擦伤、骨折、扭伤、肿瘤、术后、



分娩等引起的疼痛。按部位可分为头痛、牙痛、颈肩痛、胸腹痛、腰腿痛等；但有的内脏疾病刺激引起的疼痛，其部位不在痛源处而在距离真实痛源相当远的体表区域，这种疼痛称为牵涉痛，如心绞痛的疼痛常发散到左肩、臂和腕。从疼痛出现的系统可将其分为软组织痛、关节痛、神经痛等，其中中枢神经结构损害引起的疼痛称为中枢性疼痛。根据疼痛的时程和程度，亦可分为急性痛、慢性痛和轻、中、重痛。有的截肢患者，甚至先天缺肢畸形的患者仍可感到自己不复存在的或根本未曾有过的肢体的疼痛，这称为幻肢痛。极度抑郁的人以及某些精神分裂症或癫痫症患者的疼痛可能是其幻觉症状之一。

以上各种疼痛的病理特点不同，因而治疗方法各异。