

妇科护理：关注女性疼痛 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/295/2021_2022__E5_A6_87_E7_A7_91_E6_8A_A4_E7_c67_295686.htm 女性疼痛更需关注

从事外贸工作的蒋女士老是觉得浑身痛，尤其是在头部、关节、前胸等部位。原本以为只是工作压力大引起的，但最近疼痛越发厉害，实在难忍，才去了医院。其实，像蒋女士这样受慢性疼痛困扰的患者还不在少数，乳房疼痛、月经前的腹部胀痛、时断时续的关节刺痛等，各种各样的疼痛随着岁月的侵蚀出现在女人(美丽女人、优雅女人、快乐女人)的身上，困扰着工作和生活。然而，大多数女性因为对慢性疼痛缺乏正确的认识，不愿治疗或者没有得到充分治疗。事实上，作为“人类第5大生命体征(呼吸、脉搏、体温、血压、疼痛)”之一的疼痛问题，因其普遍性和多发性已成为一个全球共同关注的话题。据2005年中国镇痛周公布的数据显示，我国目前至少有1亿疼痛病人，但其中大多数人并不知道疼痛也是一种可以诊治的疾病；在医院门诊的就诊病人中，2/3的病人都曾受过疼痛的困扰，然而大多数人却并未意识到仅是疼痛也应该及时去看大夫。由于女性的生理解剖特点及不同年龄段的特征性改变，疼痛作为一个突出的问题困扰着各年龄段的女性健康，因此今年世界镇痛日的主题被定为“关注女性疼痛”。据新近的研究表明，女性对疼痛的反应更为敏感、程度严重、疼痛范围广泛且持续时间长。从年青时代的痛经直到老年慢性退行性改变，疼痛问题几乎伴随女性整个人生。而女性疼痛的问题在全球范围内并没有得到足够的重视。疼痛也是一种疾病 慢性疼痛通常是指在急性组织损伤消退

后继续持续超过1个月的疼痛，或反复发作超过3个月以上的疼痛。慢性疼痛可以是某个内脏器官疾病的一个症状；也可以是某些疾病的主症，如肌肉关节痛、颈肩痛、腰腿痛、三叉神经痛、偏头痛等。其发病原因及发病机制错综复杂，扑朔迷离。著名疼痛科专家，卫生部北京医院疼痛诊疗中心主任赵英教授指出，长期以来，由于对疼痛的认识及控制疼痛措施不尽如人意，致使广大患者由于疼痛不能及时控制和缓解，而饱受痛苦的煎熬，严重影响了他们的生活质量，甚至有不少人因此而丧失劳动力。疼痛除了严重影响人们的身心健康外，还会造成人们经济上的极大负担。调查显示，在英国因疼痛所致平均每周流失的生产时间为4.6小时；而在美国，每年因疼痛导致生产时间流失造成的损失达612亿美元。然而，一直以来，大多数人认为疼痛不是什么大事情，普遍觉得如果一有痛感，就大喊大叫，很容易招致非议，因此“扛过去”是大多数人的选择。专家认为，决不能把慢性疼痛简单地看作是一种症状，多数慢性疼痛本身就是一种疾病。例如关节痛、三叉神经痛、带状疱疹后痛等。在这种情况下，‘痛’就是‘病’，治好了痛，才能治好病。对付疼痛“有药可循”“一旦疼痛持续3个月以上，就一定要到医院的疼痛科进行治疗。否则很可能错过最佳的治疗时机，后患无穷。当然最理想的是，一出现疼痛，就在第一时间提高警惕，及时采取措施进行治疗，不要拖到不可收拾时再有所觉悟。”赵教授指出，服用止痛药是首先应该想到的方法。美国医师协会建议使用非甾体类抗炎药进行治疗，不仅起效迅速，能直接切断致痛根源，而且疗效好、安全性记录好、可持续止痛12小时。此外，患者可以在医院和药店直接购买到此类

止痛药，无需医生处方，非常方便。有些人因为听信某些误传，认为吃止痛药会带来很多副作用，甚至会上瘾，从而放弃了止痛药这一最方便简单的止痛手段。针对这种错误的观念，专家指出，此类药物不是麻醉性的镇痛药物，不会产生药物依赖，只要按照推荐的剂量使用，大家完全可以放心。当然，疼痛患者也应该注意日常生活习惯的调整：如加强体育锻炼，提高身体的抵抗力；讲究个人卫生，保持室内清洁，以减少慢性疼痛的诱发因素；气候变化时合理增减衣服，免受潮湿和寒冷的侵袭；运动后，汗湿的衣服要立即换下，擦干汗水，千万不要图一时凉快，到风口吹风或洗冷水浴；疼痛患者还应经常按摩病变部位，以缓解神经压力、消除肿胀、分解粘连，使肌肉得以松弛。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com