

2012年公卫助理医师：男性容易忽略的四种痛症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656446.htm

男性容易忽略的四种痛症：眉毛处痛、胸部疼痛、胃部剧痛、背部疼痛。男人，总爱以英雄自居，习惯于表现坚强，忍受疼痛。结果常常在不知不觉中把“小病”拖成了“大病”，到了最后，甚至把“轻微疾病”拖成了“难治之症”。男人，请密切关注你身体的疼痛！知道哪些可忍，哪些不可忍！

眉毛处痛 症状描述：眉毛处剧痛，并且在头部倾斜时加重。可能病况：鼻窦炎。自我调节：你要在眼部和颧骨处放一块热毛巾，湿热的潮气能帮你减缓疼痛。如果仍不能缓解，你需要尽快去看耳鼻喉科医生。

胸部疼痛 1.症状描述：胸部出现针扎样、烧灼样的刺痛。可能病况：心绞痛发作。可能是由于冠状动脉被阻塞、心脏供血不足而发生心绞痛。心绞痛经常来去无踪，在跑步、爬楼梯时突然袭来，半分钟之内又转瞬即逝。但切不可麻痹大意，这是严重心脏病的征兆。自我调节：第一次怀疑心绞痛时，你要尽快咀嚼一片阿斯匹林，然后去医院看急诊。阿斯匹林能阻止致命的血液凝结。冠心病有时非常危险，千万不要延误。如果医生已经确诊了是冠心病，你要在自己的上衣口袋、皮包这些随手可及的地方都放上硝酸甘油，以备不时之需。

2.症状描述：胸部正中灼烧样疼痛。可能病况：胃酸反流入食管。食管末端有一处肌肉，负责将食物推送入胃部，并且阻止食物返流回食管。当此处肌肉出现问题时，酸性很高的胃液便会进入食道，使食管黏膜受到损伤。自我调节：嚼一片水果味的口香糖，这会帮你产生足够的唾液，冲刷

食管中的胃酸。还有，一定要远离辣椒之类的刺激性食物，否则会使病情恶化。如果你经常犯病，就应该去看医生，因为长期慢性胃酸反流可能是食道癌的征兆。

胃部剧痛 症状描述：胃部剧痛，然后会转移到右下腹。 **可能病况：**阑尾炎。 **自我调节：**就别自我调节了，赶紧去看医生吧！这种病经常需要及时进行外科切除手术，否则会发生阑尾穿孔之类致命的问题。切记！在赶往诊所前，不要服用任何止痛剂，因为在病况没有完全明确的时候，止痛剂会掩盖病情，为医生诊断带来困难。

背部疼痛 1.症状描述：背部下侧狂热的痛感。 **可能病况：**肾结石。身体吸收过多钙质，并排入尿液，钙质在尿道形成结石、阻塞尿道，因而产生剧烈的疼痛。 **自我调节：**你要多喝水，水分能稀释尿液，减少结石发生的危险。如果你以前曾有过尿道结石的病史，这次应该去看医生了。

2.症状描述：背部肌肉扭缩，脊柱僵直。 **可能病况：**脊柱椎间盘退化。长期坐位工作以及姿势不适当，脊柱过度劳累，椎间盘容易受到伤害，产生疼痛及僵直。 **自我调节：**你要服用镇痛剂，仰卧在硬板床上，膝盖弯成90度角。这种姿势可以减轻背部和脊柱的压力，保持此姿势20分钟，可收到几小时的疗效。

相关推荐： [#0000ff>公卫助理医师：季节性鼻炎](#) [#0000ff>公卫助理医师：春季常见传染病](#) [#0000ff>公卫助理医师：急性腹泻的原因](#) 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