



## 小痛忍成大痛 多动才会不痛

2019年10月11日是世界镇痛日,主题是“全球预防疼痛年”。疼痛,特别是慢性疼痛,是影响人们生活质量的严重问题,特别是随着人类平均寿命延长,围绕疼痛而产生的问题与日俱增。国际疼痛学会认为,虽然很少人因痛而死,但有成百万人在疼痛中死去,更有成千万人生活在疼痛之中。专家提示,对抗慢性疼痛,预防比治疗更重要。

### 积极锻炼远离慢性疼痛

#### 小痛忍三个月就变慢性疼痛

不仅是在我国,放眼全球,慢性疼痛都是一个严重问题。随着人类平均寿命提高,一些老年疾病带来的健康问题也越来越明显,慢性疼痛也变得不可避免。再加上现代人工作生活方式的改变,电脑、手机等无纸化工作、电子化产品的流行,让更多人容易提前出现肩颈疼痛不适。疼痛科专家万丽指出,腰椎间盘突出、骨质疏松、骨关节炎等相关退行性病变,是疼痛科患者就诊的高发疾病。

在损伤修复以后,疼痛依然持续3个月以上就被称为慢性疼痛。很多人一开始的疼痛都是轻微的,常常被忽视,特别是一些对痛感不敏感或者很能“忍痛”的人,以为自己“忍着忍着就不痛”了,事实上,如果对疼痛置之不理,就有可能变成慢性疼痛。

张女士由于患有骨质疏松,膝关节从很多年前就出现退行性改变,并进行了膝关节置换手术。在术后,她在走路的时候仍感到隐隐作痛。为了让关节不再痛,她就开始减少活动,能不走就不走。一开始,“不动”确实不痛,但慢慢地,活动后疼痛变成静止不动都痛,小痛变成大痛,关节已经变得完全僵硬,张女士想动都动不起来了。

万丽指出,张女士从一开始“忍着不动”的想法就是错误的,首先活动伴随的疼痛必须主动解决,否则会演变成慢性疼痛;其次并不是“不动就不痛”,有时候越不动会越痛,在医生专业指导下,膝关节置换术后患者是可以进行带痛锻炼的。像张女士这样的情况,慢性疼痛已经持续了数年时间,即使再进行镇痛治疗,效果也不佳。

现代人都喜欢每天在空调房里对着电脑手机,久坐、姿势不佳、缺乏锻炼,这些都会导致慢性疼痛。万丽指出,健康的生活习惯是预防慢性疼痛的重要一环,学会科学锻炼,能让大众远离疼痛。

都说骨质疏松跟缺钙有关系,但其实如果长期室内久坐,缺乏晒太阳和运动锻炼,就会影响维生素D的合成,从而导致骨质疏松的发生。所以,万丽提醒大家可以选择适当的运动,如游泳、羽毛球等全身性运动可以帮助拉伸肌肉、锻炼关节功能,老年人练练八段锦、跳跳广场舞,也对身体有益。

但要注意的是,进行体育锻炼的同时也要警惕运动伤害。“像有的人在网上倡议每天走一万步,这对大部分人来说就是运动过量了,会对膝关节带来伤害。”万丽指出,每天6000~8000步是比较适宜的。另外,长期使用跑步机跑步,由于人在器械上都是进行匀速的平面上运动,因此,膝关节受力点只有一个,长期冲击这个受力点,就有可能对膝关节带来伤害。“跑步应该到户外去跑,地面有坡度、路线有拐弯等,膝关节受力点就会分散,减少像跑步机那样持续对一个部位的冲击。”万丽提示。

此外,对抗慢性疼痛,很多人会选择到理疗店按摩,万丽提醒,像脊髓型颈椎病等患者是禁止随便按摩的,而且,按摩属于被动运动,想要真正预防和治疗疼痛,还是建议大家选择主动运动,多参与体育锻炼,积极到医院治疗疾病,才能真正做到预防和远离慢性疼痛。

(据《老人报》)

