

# 年前太忙 这也疼那也疼

## 多表现为胸痛、背痛、颈肩痛、腕管痛

“最近,因为姿势不对、过度劳累导致的疼痛病人越来越多。”记者在采访中发现,春节越来越近,市民的各种活动越来越频繁,劳累程度增加,因胸痛、背痛、颈肩痛等而前往医院就诊的病人开始增多。鼓楼医院镇痛科副主任医师陆丽娟昨天告诉记者,这两天在镇痛科门诊中,胸痛、背痛、颈肩痛的患者占到了70%左右,比平时至少增多了两三成。



**胸痛**  
症状:疲惫、乏力,心前区隐隐疼痛  
对症分析:压力大、工作太劳累

31岁的王先生是某单位的中层干部,因为年终事务繁忙,连续一周每天睡眠仅有三四个小时,后来感到人很疲惫、乏力,心前区还不时出现隐隐疼痛,一下子紧张起来,担心自己会不会是急性心肌梗死,赶忙到中大医院就诊。医生给他做了详细检查,发现并没有器质性病变。

专家分析,像王先生这样的情况是典型的由于劳累和精神紧张等原因引发的,有胸痛症状但并不很剧烈,且稍微

休息一下就恢复正常,主要是植物神经功能紊乱引起。

中大医院心血管内科主任医师冯毅说,这两天在心血管内科的专家门诊中,70%左右的患者为胸痛病人,其中大部分为压力大、工作劳累的30到50岁的白领人士。近期接诊的胸痛患者中,IT行业、新闻媒体、演艺界、机关、企事业单位的成功人士较多,常常工作生活无规律,出现劳累、乏力、失眠、胸痛等不适表现。



**背痛**  
症状:后背酸胀,怎么坐都不舒服  
对症分析:办公室人员多发,长时间保持同一坐姿

“坐在办公室里,怎么坐都不舒服,总是感到后背酸胀,不是这儿疼就是那儿疼。”徐小姐最近一直感到背痛,尤其是上背部。她告诉医生,这种疼痛已经持续了一个多月,起初疼痛只是间歇性发作,但最近一个星期,已经发展成全天的酸痛了。医生检查后发现,她的背部疼痛是由于最近过度劳累、

而又长时间保持同一个坐姿导致的。最近这样的病例并不少见。

鼓楼医院镇痛科副主任医师陆丽娟介绍,过度劳累而又长时间保持同一个坐姿,就会导致肌肉没有机会伸缩,长期下来就会出现后背痛等症状,这在办公室人员中尤其多发,有时酸痛可能还会延伸至腰部、下肢。



**颈痛**  
症状:头痛颈肩疼痛,手腕部位疼痛甚至麻痹  
对症分析:寒冷刺激,长时间低头工作的大忙人多发

除了胸部、后背酸痛外,不少市民感到酸痛部位还包括颈肩和腕管。陆丽娟告诉记者,最近一名20多岁的小伙子前来就诊,他出现了颈椎疼痛的毛病,经过仔细检查分析发现,小伙子患上颈椎病的原因就是他长期连续上网,最近一次他竟然连续上网了八九个小时,结果第二天就出现了颈肩疼痛的症状。“长时间低头伏案工作、连续上网会得颈椎病,我们经常接诊这样的患者,主要是青壮年,主要

症状为头痛、颈肩疼痛等。”陆丽娟说,颈肩疼痛的患者中,很多是工作压力大、长时间低头工作的大忙人。

还有不少办公室人员出现了腕管疼痛,这在医学上称为“腕管综合征”,除了手腕部位会疼痛甚至麻痹外,这些症状也会延伸至手掌和手指。这主要是因为双手一直保持同样的姿势与不断重复同样的动作所引起的。公司办公室人员长时间打字,也很容易有这问题。

### ■专家支招

## 不管多忙 别长时间紧张

春节前,各种工作、交流、应酬让人应接不暇,容易让人出现疲劳、胸痛、背痛等表现。专家呼吁市民用科学健康的生活、工作方式迎接新年的到来。

首先,面对节前不断增多的工作和应酬,应坚持以不打乱正常生活规律、保持健康生活为前提,千万不要长时间加班或连续赶场子喝酒应酬,避免过度劳累;其次,一旦出现胸痛、背痛等危险信号,都必须引起重视,在第一时间到正规医院就诊,因为有的胸痛表现就是急性心肌梗死等疾病的先兆,危险性大,甚至引起猝死,必须尽早进行排除。

另外,不管工作有多忙,都不能使身体长时间保持紧张状态,人体维持同一种姿势的生理时间一般只有一刻钟左右,时间越长肌肉就越疲劳,不论是伏案工作,还是玩电脑,都要纠正坐姿不正确的坏习惯,不斜靠、不哈腰、不长久低头,经常活动活动颈部,增强体育运动。

通讯员 守勤  
快报记者 张星  
漫画 俞晓翔

## 80后孕妇顺产多选择“镇痛” 生孩子,“不痛并快乐着”

随着孩子的呱呱落地,小丽提着的心终于落下来了,“原来生孩子也不像自己想的那么恐怖”,80后的小丽在分娩前充满了恐惧与不安,恰巧同病房的另一名待产的孕妇也是80后,两人天天磨着医生要求剖腹产,医生在检查了小丽的生产条件后,果断要求她进行顺产,并配合使用分娩镇痛术,记者了解到,这也是南京市妇幼保健院开展分娩镇痛术以来第24500名顺利使用该技术的患者,目前该院分娩镇痛开展已经达到90%以上。

### “分娩镇痛让我轻松许多”

采用分娩镇痛的人已经越来越多了。李梅(化名)是一名孩子的妈妈了,她曾经就使用过分娩镇痛,让自己减轻了不少痛苦。李梅告诉记者,自己是去年12月16日中午9点开始待产,当时那种痛苦今生难忘,两只手疼得不住地发抖,医院询问她做不做分娩镇痛,她想都不想立即就答应了。

分娩镇痛是麻醉针,从后背脊椎注射药物,肩膀上还得背个小的药物储存包。“当时打完针后,疼痛减轻了一大半,迷迷糊糊就进入了产房,下午5点,一个大胖小子顺利降临了。”李梅告诉记者,镇痛分娩确实可以让自己生孩子轻松很多,但分娩时,也不可能一点疼痛没有的。

### 有的不需要选择剖腹产

根据南京市妇幼保健院的数据统计显示,在2007年出现的生育高峰中,“80后”孕妇占了一半以上。由于多是独生子女,从小娇生惯养,生产时因心理压力过大造成难产的情况时有发生,最后大多数都选择剖腹产。“明明胎位、产道正常,胎儿大小也适中,却因心理压力过大导致难产。”南京市妇幼保健院麻醉科主任沈晓凤说,事实上大部分女性生产条件好,配合采用“镇痛”技术,完全可以使产妇在医护人员和家人的帮助下度过安全、舒适、无痛的分娩过程。

### 镇痛不是所有孕妇都合适

当然,专家指出,并不是所有孕妇都适合“镇痛”,必须在妇产科和麻醉科医生认真检查后才能知道是否可以采取这种分娩方式。如有妊娠并发心脏病、药物过敏、腰部有外伤史的产妇应向医生咨询,由医生来决定是否可以进行无痛分娩。而如产妇血压增高的情形特别重,或是根本没有办法耐受自然分娩,肯定就不能做无痛分娩。另外,在做无痛分娩之前还要客观评价胎儿宫内状况,如果胎儿有缺氧的情形,肯定不适合进行无痛分娩,或者是宫腔内有感染,胎儿处于一个感染的环境,也不能做无痛分娩。

通讯员 孔晓明  
快报记者 刘峻

## 貌似冻疮 一查是血管炎

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 张星)关节疼痛、手上有皮损、肿得跟萝卜一样,很多人以为这是冻疮,殊不知这些表现也可能是血管炎的早期症状。东南大学附属中大医院风湿科主治医师徐晓口提醒,血管炎的早期症状就是类似冻疮一样的皮损,和季节性的冻疮不一样的,这些患者即使等天气暖和了,关节肿痛和皮损还是不能缓解。

46岁的张阿姨来自安徽农村,目前是南京某饭店的洗碗工,由于长期浸泡,每年冬天她的手上都会出现像冻疮一样的皮损,开始张阿姨也没

太在意,以为只是冻疮,过一阵子就会好的。可是这个冬天,她发现手关节肿得厉害,只要下冷水手都很疼。最近,她去中大医院风湿科就诊,确诊为血管炎。

医生介绍,血管炎是一种与血管坏死及炎症有关的疾病,很多血管炎在早期都会出现皮疹、皮肤血管改变,有时皮疹是唯一的临床表现,所以很多患者容易被误诊或自以为是冻疮,而不重视治疗,导致一段时间后血管炎发作。医生提醒,如果手上经常出皮疹、关节肿痛貌似“冻疮”时,千万不要小视。

# 雪后寒,呼吸和消化道很受伤

“雪后寒”带来的寒冷天气,让患病的市民频频出现。记者昨天探访了南京多家大医院发现,因天气变化所引起的相关疾病患者明显增多,哮喘、肺炎、疱疹、眩晕、消化道溃疡、骨折外伤等方面的患者都比平时增多了两三成以上,比如哮喘病人比平常多了近一倍,有的病人甚至连话都讲不出来。另外,心脑血管疾病患者也明显增多。

### 哮喘发作多

南京市中医院针灸科一大早就来了位19岁的年轻患者,就诊时他连话都讲不出来,不断的喘息,脸憋得通红,在同学的搀扶下来医院,他从高中开始,只要一遇到天气变化,就会发作哮喘,但是这一次,哮喘发作比较厉害,讲话都出现困难,自己已不能躺下睡觉。

南京市中医院针灸科陆瑾主任提醒,哮喘如得不到及时有效的治疗,任其反复发作,极可能发展为肺心病。天气变化,出门上班,应注意防寒保暖,最好能戴上口罩。

### 细菌性肺炎多

高三女生小李最近几天忙复习,晚上都要到12点多才睡觉,这两天下雪气温骤降,昨天下午她出现头晕、乏力、发热、咳嗽等症状,去中大医院呼吸科一检查,确诊为细菌性肺炎。

**十类食物可御寒**

- 1 产热营养素的食物: 富含蛋白质、脂肪等的食物
- 2 富含铁的食物: 瘦肉、鱼、蛋类、豆类、动物肝脏、菠菜、芹菜等
- 3 富含维生素的食物: 维生素A: 增强免疫力; 维生素C: 提高对寒冷的适应能力
- 4 富含蛋氨酸的食物: 芝麻、葵花子、核桃、豆类
- 5 富含碘的食物: 海带、紫菜、贝壳类
- 6 含适量矿物质的食物
- 7 坚果
- 8 辣椒
- 9 虾米
- 10 羊肉

资料来源:《健康报》 马琳 编辑 新华社

制图 新华社

中大医院呼吸科副主任医师杨远说,昨天一上午就接诊了三四例细菌性肺炎患者。寒冷刺激是发病诱因之一,专家提醒,天冷了应注意保暖,及时增减衣服,平时多吃蛋、肉、鱼、奶和新鲜蔬菜、瓜果类食物。

### 跌倒摔伤多

记者从鼓楼医院急诊科以及南京市第一医院了解到,南京下雪两天来,因路滑跌倒摔伤的患者明显多了起来,仅鼓楼医院急诊就至少接待了60多位这样的患者,其中有30多位骨折住院。南京市第一医院昨天就收治了70余例外伤病人。

专家提醒,雪天路滑尽

量避免外出,尤其是老年人,大多骨质疏松,摔跤后容易骨折。如果外出,注意不要走有冰的地方,以及台阶、坡地等。另外,尽量不骑自行车、助力车等。

### 老年疱疹多

中大医院皮肤科副主任医师张敬东介绍,从周日到周一,他们连续接诊了30多例带状疱疹患者,这些患者主要以60岁的老年人居多。

专家介绍,这两天气温陡降,老年人体弱,气候的突然变化,使免疫力下降,体内的疱疹病毒被激活。在气温陡降时,老年人要特别注意保暖,减少外出。在疱疹发作前期,往往会伴有1-2周胸部或者上腹部的神经痛症状,此时要

务必引起警惕。

### 中青年眩晕多

这场雪也让眩晕的患者多起来。这两天中大医院急诊科连续收治了10多例眩晕患者,其中主要以在办公室工作的中青年居多。该科惠晓芳护士长介绍,前来就诊的大都有颈椎病史,天气变冷,血管收缩,椎基动脉供血不足,引起脑供血不足而发生眩晕。

医生提醒,天冷要注意保护颈部,避免连续长时间屈颈、低头,半个小时调整改变颈部姿势,做多方向活动,保证充足睡眠。

### 消化道出血多

中大医院消化科副主任医师毛翠华介绍,这两天天气的变化引起消化道溃疡发作的人群有小幅增加。上周每天能接诊到4-5例胃溃疡患者,经过一个雪天,昨天一上午就接诊了8例胃溃疡的患者,急诊科两个晚上接诊了6例消化道出血的患者。

专家介绍,冬季本身就是消化道溃疡的高发季节,特别是这两天雪冰冻,寒冷气候对胃肠道的刺激,破坏了胃粘膜的保护作用,使有胃溃疡病史的患者旧病复发。专家提醒,冬季打好保“胃”战,要及时添加衣服,饮食上要有节律,注意调整情绪。

通讯员 辉艳 徐骏 李珊 杜恩 玉艳 快报记者 刘峻 张星

## 新生儿长三个大脓包疮

刚刚出生4个月的宝宝,身上起了三处巨大脓包疮,最小的直径也有2厘米,而最大的直径达到了3.5厘米。如此小的年纪患有这样严重的脓包疮实在是非常的少见,更少见的是,只有三种抗生素能杀死制造脓包的“细菌”。专家提醒,新生的孩子一定要注意个人卫生,家长要及时给孩子洗澡。

### 宝宝出生一月才洗澡

“宝宝出生的时候已经到了深秋,天气很冷,我们农村取暖的设施不好,怕小乐乐洗澡受凉,所以从出生就没有给孩子洗过澡。”乐乐的妈妈说,由于长时间没有洗澡,小乐乐在还没有满月的时候脸上就爬上了许多小红点,刚开始以为是奶癣就没有在意,小家伙满月以后,前来祝贺的亲戚看到小乐乐的脸上长满了红色丘疹,就建议乐乐的家长给孩子洗洗澡。

“我们给孩子洗澡的时候,解开衣物后发现小家伙身上全是红色的小点点,有的已经连成了一片,有的还鼓起了水泡。当时我们就把孩子送往县城里的医院。”乐乐妈妈说。

### 只有三种药对孩子有效

经过治疗,孩子的病情得

到了缓解,但是小家伙回到家后,依旧是遍身红斑。几天后,乐乐的身上已经是满目疮痍,而且孩子的脑袋上左右各出现一个鸽子蛋大小的脓包,从脓包中流出的黄色液体散发出阵阵腥臭,乐乐的家长吓坏了,急忙将孩子送到了南京市儿童医院。

南京市儿童医院接的周建锋医生说,孩子送来的时候,枕部、耳后、腋下、腹股沟可以摸到数个肿大的淋巴结,直径1.5-2.5厘米,枕后可以看到两处包块,直径3.5厘米左右,经过化验,孩子的血象高达40000,发热40℃,药敏实验中用了十几种抗生素,只有三种对小乐乐有效。

### 冬季新生儿脓包疮高发

南京市儿童医院皮肤科夏敏主任医师告诉记者,冬季为新生儿脓包疮的高发季,小宝宝们新陈代谢比较旺盛,容易出汗,而很多的家长却没有及时给孩子清洁皮肤、更换衣物,这样就容易给脓包疮创造一个“温床”。而且这种病还会向全身皮肤扩散,如果不及时治疗,还会引起败血症,所以家长在冬季也不要忘记给孩子保持清洁。

通讯员 刘丹 王倩 快报记者 刘峻