

# 中风后疼痛有八种治疗方法

□ 汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图

中风后可能会带来身体的疼痛,那么都有哪些部位的疼痛呢?中风后的疼痛该怎么治疗呢?6月9日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院康复医学科主任董贇为大家提供健康咨询服务。

## 下期预告

### 牙齿没换完 能否矫正

牙齿矫正的最佳时机是什么时候?牙齿没换完能否矫正?戴牙套会不会腐蚀牙齿?矫正后的牙齿会不会早掉落?周二(6月16日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市口腔医院正畸二科主任、副主任医师陶李明与读者交流。

陶李明,长期从事口腔正畸临床工作,在口腔常见错合畸形及疑难病例的诊治方面有着丰富的经验,尤其擅长方丝弓矫治技术、MBT矫治技术、多曲方丝弓矫治技术、舌侧矫治技术及微种植体支抗的临床应用。

张婷婷 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### 夏季蚊虫多 注意防叮咬

夏季,市民穿着单薄,容易被蚊虫叮咬。特别是小宝宝,皮肤娇嫩,被蚊虫叮咬的部位容易红肿,严重时还会化脓发炎。据合肥市第一人民医院门、急诊统计,近日来皮肤科就诊的患者人数有所增加。

该院皮肤科主任唐金介绍说,一般情况下,蚊子叮咬的地方可以涂抹炉甘石洗剂止痒,也可以用花露水、风油精、万金油等代替。如果蚊子叮咬的地方肿得比较厉害,可以用冷水或冰块冷敷,用3%的硼酸水冷敷效果更好。

如果感觉痒得很厉害,可以在医生指导下口服抗过敏药物,比如扑尔敏等。激素类药膏具有很好的消炎止痒功效,应在医生指导下使用。如果叮咬的部位被挠破了,可以用百多邦或立思丁涂在患处,能起到防止伤口感染的作用。如果孩子被蚊子咬了,很久没有消肿就要及时到医院检查。

专家特别提醒,婴幼儿的房子最好用物理方式驱蚊,因为宝宝的呼吸系统、循环系统发育不完全,皮肤娇嫩,若不慎使用含有大量毒副作用和刺激成分的驱蚊产品会对孩子造成伤害。

苏洁 记者 李皖婷



本期指导专家:董贇

### 专家介绍

主任医师,硕士生导师。长期致力于脑中风、颈椎病、腰痛等的临床预防和治疗的研究和康复治疗工作。在临床工作中,根据脑中风偏瘫恢复过程中的疗效慢、病程长的特点,将传统的针灸、推拿、太极拳、气功点穴与现代康复治疗技术相结合、主动治疗与被动治疗相结合,创立了一套独特的手法和行之有效的治疗方法。同时将通督推拿法、正骨手法与关节松动术相结合治疗颈椎病、腰椎病、骶髂关节病变等病,疗效独特。

## 中风后会引发多种类型的疼痛

读者:我因中风引起左侧偏瘫伴左肩疼痛,为什么会肩痛?中风后还可能会有哪些类型的疼痛呢?

董贇:中风后肩部疼痛十分常见,往往有肩关节半脱位,这是中风偏瘫后肩部肌肉萎缩,通常会被当作“冻结肩”、“滑囊炎”或“粘连性关节囊炎”来认识,实际不是这样,主要是因为力量把肩关节固定在正常的位置而导致的。

中风患者中约有百分之五的病人会形成中风后中枢性疼痛。疼痛最初发作可能会出现在中风一开始,但是多数情况都是在疾病发生的一段时间后才产生中枢性疼痛。导致疼痛的准确原因尚不清楚,在所有病例当中20%的患者在一段时间后会好转。

有时候中风之后手部会肿胀起来,并且变得疼痛,这通常都发生在手部不常活动的情况下(比如手部瘫痪的时候),手的静脉血回流受阻,从而导致了手部的肿胀和疼痛。如果手被常常悬放在一个向下的位置,重力也会加重肿胀和疼痛。

脑出血后病人会出现头痛,如果是脑栓塞中脑部有水肿的情况下,也有一部分病人会在中风数日后出现头痛。过多的脑脊液也会引发头痛,约10%的脑出血患者,通常会采取颅内引流管来排出多余的脑脊液。药物治疗也会导致包括头痛的副作用,最常见的药物包括治疗高血压的硝苯地平(心痛定),治疗心绞痛硝酸甘油,抗血小板聚集的双嘧达莫。任何患有突然的、剧烈的头痛,或者持续的头痛,都应该予以重视。

## 中风后疼痛的8种治疗方法

读者:家里老人中风后总是感觉偏瘫侧的身体疼痛,有没有什么治疗疼痛的方法?

董贇:疼痛的康复治疗分为很多种,下面我简单列举一些,可以根据老人的实际情况选择。

- 1.物理治疗。治疗师将会帮助肢体轻柔地移动到不同体位,这被称为被动牵伸,并且应该教会家人及照顾者。
- 2.夹板固定或制作模具。如果物理治疗不能缓解疼痛,需要夹板固定或制作模具来给患肢造型,并把患肢保持在固定体位,运用夹板的目的是阻止肢体的异常姿势。
- 3.药物治疗。对于肌痉挛引起的疼痛考虑运用物理因子、药物或者肉毒杆菌毒素来降低疼痛及减少由肌张力异常增高导致的功能障碍。口服的药物包括:巴氯芬、替扎尼定、加巴喷丁、丹曲林、地西泮等。如果痉挛只影响到机体的一到两个特定的部位,肉毒杆菌毒素可以直接注射到肌肉中,肌肉松弛的效应会持续大约三个月,并且不会干扰神经感觉。在严重痉挛的病例中,需要采取手术来放松肌腱。
- 4.经皮神经电刺激疗法。该方法治疗的标准时间一般为20~40分钟。
- 5.针灸治疗。采用近端取穴与远端取穴相结合,辨病取穴与辨证取穴相结合。
- 6.推拿治疗。采用滚、按、揉等手法与关节活动类手法相结合。
- 7.中药外用。用活血化瘀、消肿止痛的中药进行外敷或熏蒸。
- 8.传统体育疗法。太极拳、健身气功等锻炼方法。

## 儿童沙眼多由家长传染 严重时可致盲

沙眼是比较常见的儿童眼科疾病,夏季尤其高发,占眼科门诊的10%~20%。安徽省儿童医院眼科主任叶玉华提醒,沙眼多由父母或家人传染,严重时可致盲。

“凡是被沙眼衣原体污染了的手、毛巾、手帕、脸盆及其他公用物品,都可能传播沙眼。”叶玉华介绍,轻度沙眼,患者眼部有发痒、异物感及少量分泌物。重症沙眼,则出现畏光、流泪、疼痛等刺激症状,并有视力减退的情况,这个时候会有很强的传染性,一定要注意隔离。

性,一定要注意隔离。

“被确诊为沙眼的孩子应及时给予对症治疗,否则会影响视力,严重者还会致盲。”叶玉华提醒,切记不要乱用眼药水治疗,以防病情加重、恶化。她还提醒家长,预防孩子沙眼,大人和孩子的毛巾要分开使用,做到一人一巾;毛巾要经常煮沸消毒,因为沙眼衣原体在70℃时一分钟即可被杀死。同时还要教育孩子勤洗手,不用脏手、脏衣服或不干净的手帕擦眼睛。

王炜 记者 李皖婷

## 小心脑溢血盯上年轻人

10岁男孩小志(化名)在体育课上突然头晕,及至呼吸困难、神志不清,经医院诊断为突发性小脑出血。专家称,十岁孩子出现脑血管意外可能与血管狭窄、先天性血管畸形、外伤有关。

据合肥市二院神经内科主任医师吴君仓介绍,中老年人脑血管意外大多与高血压、高血脂引起的血管硬化、脑缺血有关。青少年出

现脑血管意外则多与血管狭窄、先天性血管畸形以及严重的脑外伤有关。“临床上,十岁以下的孩子出现脑出血的情况比较少见。”

脑血管意外有发病急、病情进展快的特点,如出血量大可危及生命。吴君仓提醒广大家长,如果孩子出现头晕头痛的症状应引起高度重视,需及时前往正规医院就诊。朱沛炎 记者 李皖婷

## “关节病”夏季也要保暖

入夏以来,昼夜温差较大,白天暑湿蒸腾,夜晚便凉风阵阵,这样的天气,容易造成关节炎。记者从多家医院了解到,最近前来就诊的骨性关节炎患者明显增多。

“骨性关节炎对气候比较敏感,最近过来就诊的患者普遍反映腰腿关节处酸痛,全身无力”,合肥市一院医生解释说,骨性关节炎的发病机理非常复杂,除正常的生理机能退化外,寒冷和潮湿等气候因素,是诱发关节炎的重要原因。

节炎的重要原因。

医生建议患者,夏季也应该注意保暖,开空调时要盖薄毯。大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。适当的功能性体育锻炼能够增强韧带的力量和膝关节的稳定性,防止腿部肌肉萎缩,能在一定程度上缓解关节痛。但医生也指出,蹲马步、爬楼梯、登山等运动并不适合骨性关节炎患者,这些运动会增加关节负荷,加剧关节磨损。

苏洁 记者 李皖婷

## 茶饮料不能代替茶

炎热的季节里,人们都喜欢喝茶,但很多人为了图省事,经常用茶饮料来代替茶。殊不知,茶饮料的健康作用和茶并不相同。营养专家提醒,挑选茶饮料要看茶多酚的含量,茶多酚含量高的才更有益于健康。

据介绍,茶饮料是茶叶经水浸泡,通过多种工艺制成的茶汤,或在茶汤中加入水、糖水、酸叶剂、食用香精、果汁或植(谷)物提取液等加工而成的。茶饮料的营养成分不等于茶,所以不

具备茶叶降低人体血液黏稠度、防止血栓形成、消除疲劳、增强记忆力和免疫力等功效。

而且茶饮料经过多道工序,其主要营养成分茶多酚、维生素C、维生素B等含量会降低,而饮料中所加入的香精、山梨酸等添加剂都不是营养成分。因此,茶饮料不能完全代替茶,更不宜过量饮用。市民购买茶饮料时应查看茶多酚的含量,应尽量选择茶多酚含量高的产品。记者 李皖婷