

对付“神秘疼痛” 自我调节很重要

你身边有没有这样的女孩，这里也痛，那里也痛，夏天也怕冷，却总是说不清楚哪里不舒服，不管怎么休息都觉得累，偏偏去医院检查却都查不出原因。这是娇气还是无病呻吟？或者是公主病？其实都不是，安徽省针灸医院副主任医师俞红五表示，她可能是得了“纤维肌痛症”。

■ 王津森 记者 李皖婷 文/图

专家揭秘“神秘的疼痛症”

俞红五介绍，纤维肌痛症也被称作“神秘的疼痛症”，发病机制尚不清楚，一般认为是由于神经系统异常放电导致。患者除了会出现全身性的慢性身体疼痛之外，也常常合并有睡眠障碍、抑郁等多种临床症状。然而这些症状多种多样，诊断上也不是验血或X光片就可以确诊，患者常在查不出病因的情况下，饱受病痛之苦，还要遭受周围人的误解。

据统计，大约每一百位成年人当中就有两位是纤维肌痛症患者，女性的发生几率比男性稍高，以25~40岁之间的成年人人居多，但任何年龄皆有可能发生。

纤维肌痛症最主要的症状为持续三个月全身性的肌肉疼痛，除此之外，患者还可能合并有睡眠障碍、头痛、疲劳感、颞下颌关节紊乱症、抑郁、大肠激躁症、焦虑、膀胱激躁症、肢体末端麻木刺痛、痛经、记忆力或专注力减低等症状。

患上此病，自我调节很重要

纤维肌痛症需要长时间的疾病管理与治疗，所以俞红五提醒，应该学习如何与纤维肌痛症长期和平相处，将疾病对生活所造成的干扰降到最低。

NO.1 保持良好睡眠

挑选适合自己的寝具、不要太晚吃晚餐、睡前4小时不要进行剧烈运动、躺到床上后应放松心情、准备休息，不要再考虑生活杂事。

NO.2 保持规律的日间生活

规律的运动习惯可以改善肌肉强度、关节灵活性，增进体力与活力。选择一项自己喜欢的运动，养成固定运动的习惯，可以减缓疼痛、改善情绪。

适合纤维肌痛症患者的运动包括：瑜伽、韵律操、太极拳、慢跑、慢走、骑车、温水池运动等。理想的运动习惯是每周3~4次，每次约20~30分钟。

教师节，请老师收下这份“护腿指南”

新的学期、新的知识对于学生们意味着一个新的征程；而对于教师来说，开学季是他们执教生涯的新征程，更是他们身体承受能力的新征程。教师们普遍站立时间长，导致下肢血管疾病特别是静脉曲张成为一大职业病。今天是教师节，就请安徽省立医院普外科副主任、血管外科主任胡何节谈谈如何预防静脉曲张。

■ 叶俊华 记者 李皖婷

症状：腿麻腿凉腿疼或是静脉曲张找上门

据胡何节介绍，出现以下这些症状，就说明可能是静脉曲张找上你了：

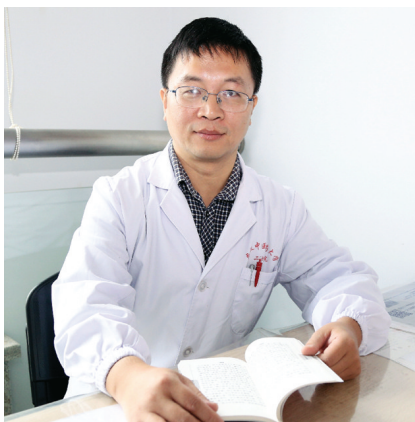
脚毛脱落和趾甲变厚；间歇性跛行；腿麻腿凉腿疼；动脉搏动减弱。

危害：下肢静脉曲张久了或发生猝死

据了解，下肢静脉曲张内血流缓慢，容易引起血栓形成，并可伴有血栓性静脉炎及曲张静脉周围炎，出现红肿疼痛，炎症消退后，常遗有局部硬结与皮肤粘连。

踝上足靴区是静脉压力较高的部位，又有恒定的交通静脉，一旦瓣膜功能破坏后发生营养性改变，易在皮肤损伤破溃后引起经久不愈的溃疡，大都并发感染，愈合后常复发。

静脉曲张破裂出血大多发生于曲张静脉瘤样病变



名医简介：俞红五，副主任医师，医学硕士，全国名老中医学学术继承人，老年病一科主任擅用针灸、中药治疗风湿性疾病，如类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等；以及内科杂病如中风、偏头痛、面肌痉挛等。

NO.3 注意饮食

患有纤维肌痛症的人常常会有食物过敏。由于每个人对食物的反应不尽相同，建议可以在症状出现改善或恶化时，稍加回想在症状变化前后的生活事件，并加以记录，整理出自己需要避免的食物及事物，以免造成症状加重。

NO.4 学会放松

听音乐、运动、打坐、冥想、烹饪、园艺、插花、画画等，都可能帮助患者减轻压力取得放松心情效果。俞红五还介绍了两种放松技巧，即使没有纤维肌痛症，平日里放松也用得上。

第一种：腹式呼吸

用深呼吸的动作增加身体的带氧量，从而减低压力及疼痛。慢慢地由鼻子将空气吸到肚子，吸气时肚子会慢慢鼓起，吸到不能再吸之后停止3秒，再慢慢由嘴巴吐气，吐气时肚子会渐渐消掉。重复以上步骤。

第二种：渐近式肌肉放松法

以身体不同区块的肌肉，分别进行收缩与放松的动作，以降低肌肉的紧张度。例如：绷紧您肩膀的肌肉，数到8后再放松，之后换背部、腹部、大腿、小腿等处的肌肉，轮流完成身体各部位后就会感觉到全身放松。

处。可以表现为皮下瘀血，或皮肤破溃时外出血，静脉压力高而出血速度快。而下肢静脉曲张病变后期小腿下部有皮肤脱屑、瘙痒、色素沉着、湿疹等改变，影响生活质量。

此外，下肢静脉曲张也是深静脉血栓形成的独立危险因素，如肢体出现水肿，晨起时也不能消退，伴有肢体胀痛不适等，应警惕是否已经有深静脉血栓形成，应停止活动，并立即到医院行静脉彩超检查。如诊治不及时可能发生肺动脉血栓栓塞，严重者可能发生猝死。

预防：最好别随使用热水泡脚

胡何节表示，预防静脉曲张，最重要的一点是要避免久站或久坐。养成规律的运动习惯。胡何节就建议，每天走路或慢跑30分钟。

富含果蔬的均衡饮食可以提高纤维素水平，从而稳定血压和减缓静脉压力。与此相反，吸烟和饮酒则会导致静脉管壁扩张，从而加速静脉曲张的发生发展。医用弹力袜可以给下肢提供持续的压力，从而促进血液回流，既可以预防静脉曲张的发生，也可以减缓静脉曲张的症状。胡何节特别提醒，动脉狭窄较重时，热水泡脚并不能扩张硬化闭塞的血管，缺血组织并不会改善。而周围温度的升高，可以增加组织的耗氧量，反而加重缺血，甚至出现坏死。

秋季登高 保持健康心态

秋高气爽，登山是广受大家青睐的一项休闲活动，它不仅可以使人们的工作压力得到充分释放，而且能使机体的心肺系统、运动系统得到相应的锻炼。但同时作为一项耗氧量较大、比较剧烈的运动方式，也潜伏着一定的危险。那么，登山需要注意些什么呢？又要做好什么防范呢？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

登山运动好处多

陈炜介绍，经常外出进行登山野营活动对人体有很大的好处，从医学角度来说，它对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗、延缓人体衰老等五个方面有直接的益处。

1、治疗近视有一个最简捷的办法，就是极力眺望远方，放松眼部肌肉。山野之中，尤其是在山巅之上，可以使目光放至无限远，解除眼部肌肉的疲劳。

2、在山间行走，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处，同时还能增强心脏的收缩能力。

3、山间道路坎坷不平，穿行此间有益于改善人体的平衡功能，增强四肢的协调能力，尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段，可使人体肌纤维增粗、肌肉发达，增强肢体灵活性。

4、人们日常体内的糖代谢属于有氧代谢，登山活动尤其是登高山，由于空气稀薄，人体内大部分转为无氧代谢，加之登山野营活动的运动量较大，因此，它能大量消耗人体内聚集的脂肪组织，尤其是腰腹部的脂肪组织。

5、人体的正常代谢中会产生出一种叫自由基的有害物质，它能破坏人体细胞膜，溶解人体正常细胞，引起人体组织的衰老甚至变异。而氧气负离子可以有效结合自由基，使之排出体外。因此，在大山行走完全可以有效排出有害自由基，有益于延缓衰老。

6、登山可以放松人的心理压力，调节人体紧张情绪，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使人精力充沛地投入到学习、工作中去。登山锻炼可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展。

登山运动全攻略

1.首先要准备好装备。一双登山鞋。鞋底沟纹深一些，免得打滑；最好高帮的，可以护住脚踝，下雨、下雪不会湿到里面。鲜艳好洗的衣服。山里树密，很容易掉队，衣服鲜艳容易发现。最好准备一根登山杖。下山时身体前倾，容易摔倒，下雨、下雪山路湿滑，有杖支撑保险系数高多了。

2.一定多带水，装些巧克力备用。带一些常用药：创可贴、风油精、速效救心丸等。登山不要喝水吃东西，登山时心脏负担重，供血不足，如果此时吃东西、喝水，一部分血液要流到胃里，心脏供血更少，人会因缺血而心慌头晕。

3.记住“走路不看景，看景不走路”。山上很美，景色宜人，如果看景要停住脚步。因为山路大都狭窄，石头树藤很多，容易出事。如果扭脚受伤，救护和行走都很困难。

4.登山时不要着急，最忌快走，尤其是刚开始的时候。速度要慢，一步一步适应，慢慢调整呼吸。不要往上看，一看山顶还那么远，容易泄气，脚更没劲了。其实大家体力都差不多，只是有人耐力更好。刚开始不要爬得太高，30分钟左右就休息。

虽然登山好处多多，但陈炜也指出，有些事情一定要注意。老年人要量力而行。登山是一项耗氧量很大的运动，准备登山的老人，一定要先进行一些强度不大的运动，以便有个适应过程。登山过程中，求胜心不要太强，一旦觉得身体不舒服，应马上停止运动。