

# 别把疲劳拖成大病

都说50岁是健康分水岭,很多中老年朋友也是从这个年龄段开始,稍微干点重活或熬夜加班就会感到疲劳,并且随着年龄增长,疲劳越来越难以缓解。

## 易疲劳,死亡风险高两倍

上述研究由美国匹兹堡大学开展,研究人员对两代人平均追踪了2.7年,并进行了“匹兹堡疲劳量表”调查。研究人员表示,这是第一项将身体易疲劳性作为早期死亡风险指标的研究。容易疲劳的人死亡风险高,反之也说明,不容易疲劳的人更长寿。

“该研究再次证实,疲劳性是一个很重要的健康指标。”首都医科大学附属北京友谊医院神经内科主任医师、疲劳抑郁门诊专家刘占东称,疲劳早已引起医学界的重视。近年来,有关疲劳的科学研究越来越多,结果都表明疲劳与很多健康风险增加有关,包括死亡率上升、残疾风险升高及身体衰退风险增加。

## 过度疲劳往往是疾病前奏

“很多人认为疲劳不是病。”刘占东表示,在疲劳抑郁门诊中,多数患者起初都不把疲劳当回事儿,认为只要休息就会好转,直到疲劳严重影响生活和工作才来就诊。经常容易感到疲劳,可能预示着身体和认知功能下降,并可能合并结核病、甲状腺疾病、心肺疾病、风湿性疾病、血液性疾病、糖尿病、肿瘤、营养不良以及抑郁焦虑等心理疾病,临床中合并抑郁的情况较为多见。如果患者疲劳持续十年以上,恢复起来可能会困难。

刘占东介绍,疲劳可分为脑疲劳和身体疲劳,其中脑疲劳患者占比较大。身体疲劳,即没有任何原因的全身倦怠乏力、肌肉酸痛、关节疼痛、新发头痛、睡眠后精力不能恢复、体力劳动后连续24小时身体不适等。脑疲劳的人除了躯体表现,还有明显的脑疲劳症状,如用脑就头疼、注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝等,通常与压力、长时间用脑过



度、睡眠不佳等情况相关。

长期过度疲劳且无法缓解,会导致消化功能减退、新陈代谢减缓、免疫力降低,使人体多个器官面临疾病的威胁。过度疲劳的人常表现为:变得懒散乏力,懒得动、懒得睡、懒得吃;暴躁易怒;无法集中精力。大家除了通过匹兹堡疲劳量表等较客观地评估疲劳程度外,还可以通过对比日常活动后的表现进行粗略判断。例

如,正常情况下,悠闲散步1小时后稍感疲劳,休息后即可恢复;而现在散步半小时就开始累,属于轻度疲劳,若同时伴有心悸、腿痛等症状,且需要更长的休息时间,则疲劳程度较重。

## 好习惯有助抗疲劳

及时治疗原发病,调整生活方式,改善心情,科学康复。

据《生命时报》

## 科学用药

相信很多人对布洛芬都不陌生,尤其是女性朋友。

肚子疼,吃布洛芬……

头部偏头痛,来一片布洛芬……

发烧了,布洛芬,安排……

甚至很多人无论哪里疼都吃布洛芬,那么布洛芬真是万能止痛药?吃多了有什么副作用?

布洛芬是一种非甾体抗炎药,具有镇痛、解热和抗炎作用。它通过抑制环氧酶而减少前列腺素合成,从而减轻前列腺素引起的组织充血、肿胀,降低周围神经痛的敏感性。此外,还可以通过作用于下丘脑体温调节中枢而发挥解热(俗称“退烧”)作用。

布洛芬可以缓解多种疼痛,包括头痛、关节痛、偏头痛、牙痛、肌肉痛、神经痛、痛经、术后疼痛、腰痛、运动后损伤性疼痛;劳损、腱鞘炎、滑囊炎引起的疼痛;类风湿关节炎、骨关节炎、其他非类风湿关节炎及急性痛风。

布洛芬的功效几乎涵盖了日

常生活中会遇到的各种疼痛,但遇到某些疼痛时,如果盲目服用止痛药可能会耽误病情。

其中最危险的是心脏疾病引起的疼痛,心脏疾病发作时可能会导致心源性牙痛、后背疼痛、肩膀疼痛、胸部疼痛。发生时应尽快就医,不可自行服用止痛药,耽误最佳治疗时间。

## 哪些人不适合服用布洛芬?

### 孕妇禁用

布洛芬可能通过胎盘,对胎儿造成损害,20周以上使用可致胎儿肾脏损害,同时增加羊水不足风险。

### 哺乳期妇女

布洛芬能够进入乳汁,哺乳期妇女如果用药,需停止哺乳。

### 备孕的妇女

可延迟或阻止排卵,引起可逆性不孕,故计划妊娠的妇女应慎用布洛芬,受孕困难或正接受不孕检查者,应考虑停药。

### 消化性溃疡或胃肠道出血患者

者

布洛芬能够抑制对胃黏膜起保护作用的环氧酶1的活性,加重溃疡或出血。

### 心脏疾病患者

口服高剂量(≥2400mg/日)布洛芬可增加心脏病发作和卒中风险,且风险随剂量和用药时间增加。

### 患有肝病、肾病的患者

由于布洛芬经肝脏代谢、经肾脏排泄,服用布洛芬可能会加重这类患者的病情。

### 布洛芬吃多了有什么副作用?

正常服用布洛芬后可能出现以下副作用:恶心、呕吐、胃烧灼感、轻度消化不良、头痛、头晕、耳鸣、视物模糊、精神紧张、嗜睡、下肢水肿或体重骤增等。

如果过量或长期服用,可能引起严重的副作用,包括严重胃肠道反应(如出血、溃疡、穿孔,表现为呕血、黑便、腹痛、腹胀等)、严重心血管血栓事件(可表现为胸痛、气短、无力、言语含糊等)、

严重皮肤反应(如剥脱性皮炎)。

如用药期间出现以上症状,或在第一次服药时出现皮疹或其他过敏反应,请停药就诊。

### 服用布洛芬的注意事项

不要长期或大量使用布洛芬,用于镇痛时请不要超过5天,用于解热时不要超过3天。

用药期间饮酒可能增加出现胃肠道出血和严重心血管副作用的风险,请避免饮酒或含有酒精的饮料。

布洛芬可能抑制您的凝血功能,用药后可能更容易出血,请使用软毛牙刷和电动剃须刀等。

请不要同时服用其他含有解热镇痛成分的药品,尤其注意某些复方感冒药中可能含有非甾体抗炎药成分。

布洛芬可能诱发或加重高血压,用药期间建议您密切监测血压。如您担心药物服用过量,可到医院监测布洛芬血药浓度。

最好在医生的指导下科学的服用药物。

据科普中国

# 布洛芬真是万能止痛药吗

## 医生提醒

一天半夜,老李因为脚趾剧烈疼痛醒了。他打开灯一看,只见大脚趾发肿、发红,摸上去很烫,根本不敢用手触碰。老伴见状赶紧用热毛巾帮他热敷,不料疼痛却加剧了。第二天去医院,经医生检查、抽血化验,确诊为急性痛风性关节炎。

很多病人以为用毛巾热敷或热水泡脚可以活血化瘀、减轻痛风疼痛,但往往适得其反。如何在痛风急性发作时简单、有效止痛,到底什么是痛风性关节炎,下面就让我们一起来看一看。

痛风急性期为什么不能热敷?痛风性关节炎是由于尿酸盐沉积在关节囊、滑囊、软骨、骨质和其他组织中而引起病变及炎症反应,主要表现为发作性关节红、肿、热、痛。多见于第一跖趾关节

及踝部、足部关节,也可见于其他关节。

很多病人以为用毛巾热敷或热水泡脚可以活血化瘀、减轻疼痛,实际上这是误区。痛风急性发作不能用热敷来止痛。因为痛风发作时的关节红肿热痛是由于炎症介质释放、毛细血管扩张造成的,热敷后会加重局部毛细血管扩张得更厉害,加重病情。

热敷该用什么敷?痛风急性期的紧急处理方法是冷敷。减少、减缓肿痛关节局部组织胺的释放,减轻组织对疼痛的敏感性(止痛);使局部血管收缩、血流减少,减轻肿痛关节微循环及周围组织的渗出和肿胀(消肿);减少血管内皮细胞的作用和血栓的形成;减少氧自由基的释放等。

冷敷可以选择冷毛巾、自制

冰袋(冰水混合物),作用在疼痛或肿胀明显的部位。一般每次20至30分钟,每隔1到2小时一次,当肿痛症状有所缓解后,可以每隔3至4小时一次。如果是固体冰袋,建议外面裹一层毛巾或薄衣物,避免冰块与皮肤直接接触而造成冻伤。

虽然冷敷可以使肿痛暂时减轻,但不利于炎症的吸收和消散,紧急处理后,还是应该尽快到正规医院去接受规范的诊疗。

冷敷会冻坏关节吗?冷敷用的是冷毛巾或是冰水混合物,温度一般不低于0℃。即便使用冰袋,我们也建议在冰袋外裹一层毛巾或薄衣物。这个温度在一定时间内,一般是不会冻坏关节的。此外,冷敷也不会导致关节炎。导致骨关节炎的因素和可能的病因

有很多,如:年龄、性别、遗传因素、肥胖、特殊职业、体育活动、既往外伤、肌无力、本体感觉障碍等。但是诸多骨关节炎危险因素和可能的疾病里,没有明确与“寒冷”有关。同理,冷敷也不会导致风湿。“风湿”是一个很宽泛的概念,而类风湿关节炎、银屑病关节炎、强直性脊柱炎等炎性关节病的发病是由于免疫异常,与冷敷没有关系。

痛风急性期还能用什么外用药物?为了让关节红肿热痛好得更快,除了冷敷,还可以外用非甾体抗炎药。而其他类型的膏药则需谨慎。

此外,在痛风急性期,建议停止运动,关节肿痛期间尽量休息,减少关节负重,可以选择拄拐或轮椅出行。

据《北京青年报》

## 医学前沿

# 对付超级细菌有了新方法

青霉素等抗生素是现代医学的基础,但细菌同时也在不断进化,其耐药性不断增强。来自英国、美国、西班牙、瑞士、法国等国的研究人员发现了一种新方法,或许可以抑制细菌的耐药性。

革兰氏阴性菌是危害性较大的细菌群之一,它们具有一个被称作细胞外被膜的外层,是这种细菌用于防御药物的屏障。这种细胞外被膜包含有抗生素耐药蛋白,可以击退或使抗生素无效,一旦抗生素进入细菌细胞,就会被泵出。研究人员认为,解决细菌耐药性的途径之一便是阻止此类蛋白发生作用。

研究人员搜集了几种抗生素耐药蛋白的编码基因,并把它们置入大肠杆菌中,使其具备抗生素耐药性。然后,研究人员阻止大肠杆菌制造DsbA蛋白质,这使得抗生素耐药蛋白变得不再稳定、无法分解。

研究人员用无法产生DsbA蛋白质的抗生素耐药蛋白感染昆虫幼虫,然后用抗生素进行治疗,它们的存活率得到了提升。这表明,抑制DsbA蛋白质或许可以解决细菌耐药性的问题。

世界卫生组织表示,研发针对革兰氏阴性菌的新治疗手段具有重要意义,有可能为人们解决细菌耐药性问题提供新方法。

据《健康时报》

# 西宁市第一人民医院 首个多学科诊疗 门诊启动

本报讯(记者 范旭光)在中组部、团中央第22批援青医学博士服务团成员、西宁市第一人民医院副院长张治的指导下,近日,西宁市第一人民医院首个多学科诊疗(MDT)门诊——“肺小结节多学科诊疗门诊”正式启动,为探索医院各专业各病种的多学科诊疗以及疑难危重症防治的同质化发展开创了先河。

MDT模式涉及到多学科,能打破学科间隔阂,推进学科建设,提高医生和科室、医院的能力,有利于院内各个科室医疗资源的最大利用和优势的最大整合,提高疾病的诊治质量。同时能合理降低医疗费用,优化就医流程,改善患者就医体验,有利于提升各学科诊疗能力和学术水平以及专科人才的培养和学科团队建设,在实现医、教、研融合发展的基础上,持续助推医院诊疗能力的提升。

据了解,多学科诊疗(MDT)旨在提高医疗质量,提升医护水平,减轻病人损伤,增强病人对医疗服务的体验度。

## 小验方

# “三子汤”治脱发

现代人压力大,中年危机很多是从“头”开始的。曾经丰茂的头发逐渐减少乃至捉襟见肘,男性发际线失守,女性发缝增大,头发油腻,伴有头屑多、瘙痒等症状,这种情况是脂溢性脱发。现代医学认为,脂溢性脱发是由于雄激素分泌过多所致,中医认为是肝肾不足,日久精血亏虚,毛发失养,或过食肥甘厚味辛辣,脾胃运化失职,湿聚化热,上蒸于头,侵蚀发根,造成脱发。中医治疗脂溢性脱发,以滋补肝肾、养血祛风、利湿化浊为治则,推荐使用“固发生发汤”。

具体方子:菟丝子15克、桑葚子15克、茵陈15克、布渣叶10克、侧柏叶15克、金樱子肉15克、制首乌10克、白芷15克、羌活15克、木瓜15克、甘草6克。上方每日1剂,水煎取汁,早晚2次分服。药渣煎取汁洗头,每周洗2次。

钟卫红