

专家问诊

痛了两年才查出“纤维肌痛综合征”

此怪病中年女性高发,及早对症治疗是关键

■记者王艳 通讯员周昀洁



严敏,医学博士,主任医师、教授、博士生导师,浙江大学求是特聘医师,浙江大学医学院附属第二医院疼痛科主任。现任中华医学会疼痛学分会委员、中国医师协会疼痛科医师分会常委、浙江省医师协会疼痛科医师分会会长。擅长疑难疼痛疾病的诊疗。

两年来,姚女士浑身疼痛,看了许多的医生,做了数不清的检查,结果都是好的。医生们告诉她,她根本没有病,可能只是太紧张了,建议让她去精神科看看。姚女士知道自己精神没有问题,就是这个痛让她难受!前不久,她终于在浙江大学医学院附属第二医院疼痛科找到了原因,原来是患上了“纤维肌痛综合征”。

浑身都疼,检查结果却是阴性

“我浑身很痛,但这种痛说不清楚,可确实是影响到了我的生活,我甚至想过轻生!”两年多时间,姚女士无时无刻不被疼痛折磨着,同样痛苦的还有姚女士的丈夫。自从妻子得了这个“怪病”,他夜里经常要起来给妻子按摩,睡眠也受到了影响,工作时感觉力不从心。

两个多月前,愁眉不展的姚女士带着厚厚的一沓片和化验单,抱着最后的希望,走进了浙大二院

疼痛科主任、主任医师严敏的诊室。没想到,严敏是第一个明确告诉她“你是得病了”的医生。

纤维肌痛综合征,中年女性高发!

严敏在了解了姚女士的病情后,诊断她得的是一种叫“纤维肌痛综合征”的疾病。纤维肌痛综合征属于风湿病的一种,特征是弥漫性肌肉疼痛,常伴有多种非特异性症状。这种疾病的特点是中年女性高发,最常见的发病年龄为25岁~60岁。患者主要症状以颈肩背部疼痛为主,并且有明显的压痛点;但是,几乎所有的检查都是阴性的!所以很多医生会对患者说,你没有得病。

患者除了疼痛,还伴有睡眠不佳,自感疲劳无力,情绪易激动或有不同程度的焦虑甚至抑郁。约90%的患者有睡眠障碍,表现为失眠、易醒、多梦、精神不振。纤维肌痛患者的睡眠障碍有两个重要的特点,第一是即使睡眠时间能够达到同年龄

正常人的睡眠时间,但患者的精神

和体力并不会得到恢复,一些患者甚至会诉说睡眠后比不睡的时候还累;另一个特点是入睡困难。这些症状也会影响到家人,所以“一人得病,两人看病”的情况在门诊并不少见。

纤维肌痛综合征需要按时、规律服用药物来缓解症状,冲击波等物理治疗可缓解疼痛,阳光下的户外活动可以改善患者的状态,同时家人的理解和支持也很重要。等疼痛症状慢慢缓解,睡眠质量提高后,就可以逐渐缓慢地减药直至停药。

经过两个月的药物和自身调整,姚女士的症状基本缓解,现在很少会痛了,晚上也睡得好了。但因为这个疾病会反复,患者在一段时间内仍需要规律服药,也要自我调整!姚女士非常庆幸自己两个月前走进了这个“陌生的科室”,同时遇到一位好医生。

疼痛别忍,及时用药更安全

严敏介绍,很多疼痛本身就是

一种疾病。有的轻微疼痛是疼痛性疾病的早期表现,如果不及及时处理,也会发展成严重的慢性疼痛性疾病。任何事情在发生之前,都会有一些征兆,人体也一样。一些简单的疼痛症状,可能是身体给你发出的“求救信号”。因此,出现疼痛不应拖延,应及时对症治疗,及时、按时用药才会更加安全、有效。

近年来,各大医院纷纷开设疼痛门诊,诊疗那些以慢性疼痛为主要症状的患者。很多疾病虽然表现都是疼痛,但其本质却五花八门包罗万象错综复杂。疼痛科的医生往往能像侦探那样寻找疾病的蛛丝马迹,又能像变魔术那样化解患者久治不愈的疼痛。

2004年,国际疼痛学会(IASP)将每年10月的第三个周一定为“世界镇痛日”,并将“疼痛”认定为除呼吸、脉搏、体温、血压之外的“人类第五大生命体征”,以引导人们正视疼痛问题。中华医学会也将每年10月的第三周定为“中国镇痛周”,今年10月14日~20日为“中国镇痛周”。

健康提醒

青春期提前 不仅影响长高 还导致其他身心问题

饮食别太“补” 睡眠要充足

■通讯员颜好

8岁女孩婷婷身高1.3米,在班里算高的。可最近她妈妈在给她洗澡的时候发现她的胸部发育了,就带她到杭州师范大学附属医院小儿内分泌门诊就诊。

浙江省医学会儿科遗传代谢内分泌学组副组长、浙江省医师协会青春期医学专业委员会副主任委员、该院儿科主任医师施长春教授表示,这么早出现第二性征,不是好现象,他建议让婷婷去拍一张手部的骨龄片。结果婷婷的骨龄已经超过11岁,提前了3年多。如果按目前的骨龄和身高预测,长大后的终身高将不到1.5米!

青春提前的小朋友不少

施长春介绍,该院小儿内分泌科每年都要接诊上千个由于性早熟而造成终身高矮小的病例。这些孩子一开始长得比人家都快,但后来反而比人家都矮了。

他说,从六七岁开始,到十二岁结束的时期称为学龄期,一般都是在小学读书的阶段。正常情况下这一阶段孩子的智力发育、学习能力已经与成人相似,但是生殖系统的发育还未开始,不应该出现女孩乳房增大和男孩睾丸增大等青春发育的表现。但是现在由于营养过剩、环境污染及心理诱导等原因,很多女孩子在六七岁时就出现乳房硬结,甚至有的女孩在小学四五年级的时候就已经来了月经,男孩在小学未毕业的时候就已经出现胡须、变声、痤疮等发育成熟的表现。青春期提前四五年来临,这就使天真烂漫的孩子不但缺失了学龄期,而且使骨龄提前,骨骺提前愈合,直接导致成年后身高矮小!同时还会带来诸多的生理和心理问题,甚至还会引起成年后乳房癌、卵巢癌等肿瘤发病率的增高。

除了饮食之外,定期活动及规律的作息也很重要。要通过适当的活动控制体重,消耗体内过多的能量,以免能量过剩造成早熟;保证晚上充足的睡眠,对于防止因中枢神经系统和肾上腺的过度兴奋造成下丘脑-垂体-性腺轴的提前启动而造成青春发育的过早过快,也至关重要。

吃得健康

“蟹”逅美味别乱吃 这些常识要知道

■记者程雷

通讯员张颖颖、骆雨欢

秋日里,亲朋好友相聚餐桌上少不了应季的大闸蟹,锅里一蒸,鲜香四溢。然而螃蟹虽然味道鲜美,却常有人因为不正确的食用而伤了身体。那么,如何才能既健康又美味呢?

适量进食。螃蟹性属寒凉,进食过多会导致寒气入体,引起消化系统相关疾病。一般建议一个健康的成年人一顿最多吃两个螃蟹。

由于螃蟹含有大量胆固醇和嘌呤,如果碰巧是消化系统患有疾病者,例如十二指肠溃疡患者、慢性胃炎患者、腹泻患者,或是心血管病患者、肝肾疾病患者、痛风患者、过敏体质者,那么吃蟹就要更加小心了。除此之外,老年人、幼儿等体质原本较为虚弱者及经期妇女,也应更为节制地进食螃蟹。

蟹要鲜活。进食不新鲜螃蟹容易导致中毒,轻则出现恶心、呕吐、腹痛腹泻等症状,重则危及生命。这是因为螃蟹体内含有较多的组氨酸,当螃蟹濒死之时,这些组氨酸便开始分

解,产生有毒的、可在体内积蓄的较难被破坏的组氨,且生成组氨的量随着螃蟹死亡时间的增长而增大;另外,螃蟹死亡后,其体内带有的细菌便快速繁殖,产生不同毒素。

煮熟煮透。在烹饪螃蟹前,一定要将其用刷子彻底清洗干净,并充分蒸熟煮透。吃货一族中有好些年,爱吃醉蟹或腌蟹,殊不知这样的行为早为不少疾病埋下了祸根。生蟹中肺吸虫的幼虫囊蚴,会通过消化道进入人体,继而入侵大脑及肺部在内的不同器官,导致肺型肺吸虫病及脑型肺吸虫病;生蟹中副溶血性弧菌的入侵,则会导致感染性中毒,出现腹痛、腹泻、水样便等症状。

注意“相生相克”。柿子中含有的大量鞣酸,会与螃蟹中的蛋白质相互作用,使蛋白沉积,引起胃结石;同时,鞣酸也会对消化液的正常分泌产生抑制作用,进而影响胃肠道的消化功能。同样的,茶叶也含有较高的鞣酸,因此“食蟹之时不饮茶”说的就是这个道理。另外,梨、苦瓜、西瓜、冷饮等一些寒凉食物,也不宜和螃蟹同吃。

专家解读体检ABC

控制血压不可盲目

读者咨询:

我一年前体检时发现高血压,为了控制血压,偶尔会自行去药店买些降压片,换了几种降压药,效果都不是很理想。请问血压高了要一直吃药吗?血压越低越好吗?

专家解读:

高血压是威胁心脑血管病的最主要危险因素,因此,控制好血压至关重要,但绝对不可盲目。许多患者就诊时会说吃了降压药,就要一直吃了,这当然是不对的。首先控制饮食是可以调节血压,但是针对中重度高血压患者,还是建议选择合适的降压片,以降低心脑血管疾病风险。

另外,不要自行频繁换药。因为每个人对高血压药物敏感性不同,当地医院被确诊为带状疱疹,并进行了抗病毒、神经阻滞等输液治疗。

健康警示

■通讯员童彩霞、徐莉、王蕾

日前,45岁的戚先生终于可以稳稳当当站立了,他摸着“伤痕累累”的肚皮轻松地 in 病区走廊上来来回回散步。而在数月前,他还因为一场突如其来病情命悬一线。回想过去在医院度过的160天,戚先生至今心有余悸。

因为工作的缘故,戚先生平时饮食不规律,应酬较多。5个多月

情况下便可长期服用,如果有变化时,应在医生指导下调整剂量。

血压也不是说降得越低越好,过低反而会增加心脑血管疾病发生。一般患者,降至140/90毫米汞柱以下即可;而65岁以上老人收缩压尽量控制在150毫米汞柱以下;伴有冠心病、脑血管病、肾病的患者,可降至130/80毫米汞柱以下。

而且,饮食上要注意,控制血压,每日食盐量不超过6克。高血压患者应遵循低盐、少油,还要摄入蛋白质及维生素,多吃瓜果蔬菜,多喝水。少量多餐,切不可饥一餐饱一餐,要养成规律的饮食习惯。

(专家:沈红青 台州恩泽医疗中心路桥医院全科医学科主管护师,卢振 台州恩泽医疗中心路桥医院心内科主任、主任医师)

两次大手术 三进ICU

重症胰腺炎不可小觑

前,戚先生突感身体不适,偶尔有腹痛腹胀,但以为没有大碍,就没有引起重视。没想到一顿饱餐加饮酒后,突然出现剧烈疼痛,大汗淋漓。家人赶紧把戚先生送到衢州市人民医院就诊,经诊断,戚先生患了“重症胰腺炎”。因病情危急,戚先生被紧急送进了重症监护室,后转至肝胆外科进一步治疗。戚先生重症胰腺炎期间,先后经历多脏器功能衰竭、严重炎症反应、十二指肠瘘、多重耐药菌感染、腹腔内大出血、结肠瘘,两次大手术,三次进ICU,十多次腹腔穿刺引流。

植入电极一小时,顽固疼痛消失了

刘先生辗转找到宁波市第一医院,该院疼痛科林慧丹副主任医师诊断其患的是带状疱疹后遗神经痛。

一般来说,当带状疱疹的疼痛未能及时控制,病程超过3个月(现在倾向于1个月),就可能遗留神经痛,医学界将这种痛比喻为不死的痛病。带状疱疹后遗神经痛可通过口服镇痛药物、神经阻滞、神经毁损、神经调控等各种综合手段来缓解。刘先生最终选择了损伤最小的脊髓电刺激术。

经过术前评估和准备,林慧丹

为刘先生做了植入手术。手术在局部麻醉下进行,过程顺利,电刺激覆盖所有疼痛区域,不到1个小时就顺利结束。术后经过电极测试调整,刘先生瞬间感觉左胸背部不痛了。

当晚,刘先生就吃了两大碗饭,又睡了个整觉。第二天起床后神采奕奕,与之前判若两人。

带状疱疹病毒“欺软怕硬”

林慧丹介绍,带状疱疹是冬春季流行的由水痘带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病。人是水痘——带状疱疹病毒的唯一宿主,病毒经呼吸道黏膜进入血液形成病毒血症,发生水痘或呈隐性感染,以后病毒可长期潜伏在脊髓后根神经节或者颅神经感觉神经节内。当机体受到某种刺激(如创伤、疲劳、恶性肿瘤或病后虚弱等)导致机体抵

抗力下降时,潜伏病毒被激活,沿感觉神经轴索下行到达该神经所支配区域的皮肤内复制产生水疱,同时受累神经发生炎症、坏死,产生神经痛。

为何有些人得带状疱疹后能完全痊愈,而有些人却变成刘先生那样的带状疱疹后遗神经痛?林慧丹表示,这种病毒有个特点就是“欺软怕硬”,青壮年得病,一般口服抗病毒药物后几天就能痊愈,但对于老年人、合并肿瘤或者其他慢性疾病等体质较弱者,往往会遗留有神经痛。

走的本能,我还能再回家吗?”

反复的病情变化,戚先生开始拒绝配合治疗和护理。面对日渐消瘦、情绪低落的戚先生,医务人员不断鼓励他要勇敢对抗病魔,争取早日康复。该院肝胆外科科主任周一农带领团队医生根据病情变化一次次调整治疗方案;主管医生沈红波顶着恶臭一遍遍不厌其烦地换药、冲洗;护理团队时刻关注戚先生的情绪变化,做好心理疏导,提供精

心的护理。

终于,在家属细心的陪伴和医务人员的精心治疗下,戚先生疼痛减轻,慢慢恢复了食欲,引流管也一根根拔除。看到了希望的他也开始积极配合治疗。戚先生于数日前,康复出院。

周一农提醒,随着生活水平的提高和饮食结构的改变,尤其是饮酒量和高脂饮食的增加,胰腺疾病在全球范围内的发病率呈逐年增高趋势,重症急性胰腺炎发病快,病情复杂多变、并发症多、死亡率高,已成为严重影响人类生命健康的“杀手”。因此,平时要多吃绿色蔬菜、新鲜水果,少吃肉类等高脂食品,管住嘴同时迈开腿,进行适量运动。

通讯员乐慧凤 摄影报道

健康新技术

■通讯员林慧丹、于涛

患过带状疱疹(中医称“缠腰龙”)的患者,提起患病时那种火烧火燎的疼痛依然心有余悸。近日,宁波市第一医院疼痛科开展的脊髓电刺激疗法,悄无声息降住了这条“妖龙”。

“缠腰龙”,除了痛还是痛

3个月前,62岁的刘先生前左胸、后背部出现了疱疹并伴有疼痛,皮肤感觉像触电一样火辣辣地疼。经医院确诊为带状疱疹,并进行了抗病毒、神经阻滞等输液治疗。

“用药后,皮肤疱疹消退了,疼痛却依旧顽固,火烧火燎的,像刀刺一般,止痛药大把吃也不管用。吃了人还头晕、胃胀,很不舒服。”刘先