

张家口市第五医院

北京市肛肠医院张家口诊疗中心

世界镇痛日

“关注神经病理性疼痛”



2021年10月19日是第十七个世界镇痛日

别不拿“疼痛” 当回事儿!

疼痛,作为每个人一生中最早、最多的内在主观感受,已引起全世界的高度重视,世界疼痛大会将疼痛确认为继呼吸、脉搏、体温和血压之后的“人类第5大生命指征”。但由于长期以来人们对疼痛的认识比较片面,认为疼痛只是疾病的症状,只要疾病治好,疼痛就会消失。

张家口市第五医院温馨提示:忍受着疼痛折磨的患者进行护理注意事项。

如何做到疼痛护理

很多病理性疼痛本身就是一种严重影响患者生活质量和工作质量的疾病,人们逐渐意识到疼痛的重要性。由于多数女性,尤其是中国女性,面临着工作和家庭生活的双重压力,经常会面临头痛等问题的困扰。研究表明,女性对疼痛的反应更为敏感、程度严重、疼痛范围广泛且持续时间长。女性面临着从年青时代的痛经直到老年慢性退行性改变,疼痛问题几乎伴随女性整个人生。而女性疼痛的问题在全球范围内并没有得到足够的重视。

乳房:对于周期性疼痛,尤其是月经前的乳房疼痛,可以适当服用止痛药缓解;如果是非周期性疼痛,触摸乳房有肿块,应当就医。

背部:如果发生在经期,应该多躺多坐,尽量减少站立和弯腰时间,勿吃冷食,勿用冷水。如果不是发生在经期,可以适当服用止痛药,同时选择物理疗法、按摩疗法等。头部:严重时可适量服用止痛药,但关键还是放松心情给自己减压。

脖子:可以服用阿司匹林,也可以适当接受正规的按摩治疗和物理治疗。

臀部:经常坐在办公室的女性最好在座椅上放个小靠垫,每工作1小时就起来走动走动;常穿高跟鞋的女性应将鞋跟高度限制在4厘米以下。

张家口市第五医院办公室 宣

北京天坛医院(张家口)脑科中心
北京朝阳医院(张家口)呼吸疾病诊疗中心
北京安贞医院(张家口)心脏中心
中国肺癌防治联盟成员单位

张家口市第一医院

发挥中医药特色优势 传承创新中医药发展

2021年10月22日
世界传统
医药日

1991年10月,42个国家和地区的代表在北京召开的国际传统医药大会上,决定每年的10月22日为世界传统医药日,并将主题“人类健康需要传统医药”写进《北京宣言》。

设立世界传统医药日,不仅表达对世界各地传统医药文化的尊重,而且体现了中国政府和国际组织对生命健康的重视和关怀,它提示世界各国应该尽可能用自然、适宜、经济而有效的中医方式为人们祛病疗疾,增进健康。

弘扬民族优秀文化,振兴中医中药事业。

发展传统医药,为人民健康服务。

中医药及其它传统医药为保障世界人民健康做出了巨大贡献,具有独特的优势。

张家口市第一医院充分挖掘和发展中医药和其它传统医药,为张家口市人民群众健康保健护航!

张家口市第一医院办公室 宣