

如何向医生描述你的疼痛?

日常生活中,难免会发生磕磕碰碰给我们带来疼痛的感觉。还有一些疼痛并非源于外部创伤,而是身体发出的疾病信号,这种疼痛往往看不见、摸不着,那么该如何向医生描述呢?

关于疼痛的名词

为了更好地表达自己的疼痛,我们需要了解一下与疼痛相关的表述。

痛阈:痛阈指的是可感觉到疼痛的最小刺激强度。感到疼痛的那个临界点,就是疼痛医学上的阈值,即痛阈。在痛阈之前,身体感受不到疼痛,一旦超过那个点,疼痛的感觉就会出现。

疼痛耐受限:这是指个体能够耐受的最大伤害性刺激强度,可以理解为个体对疼痛感觉的承受能

力。与痛阈不同的是,超过了疼痛耐受限度的疼痛,个体是无法承受的。

痛觉过敏与异常性疼痛:痛觉过敏指的是对正常刺激的反应增强。具体来说,在受到同样刺激且在痛阈相同的情况下,痛觉过敏的人反应会更大。异常性疼痛又称为痛觉超敏,也可以理解为痛阈降低。也就是说,原本不足以引起疼痛的刺激,会使痛觉超敏的人感到疼痛,因此,这种疼痛是异常的。

痛觉缺失和痛性感觉缺失:痛觉缺失可以理解为个体的痛阈提高到无限大,因而对任何刺激都不会产生痛感。痛性感觉缺失又称麻木性疼痛,指在感觉缺失区出现的自发性疼痛。也就是说,身体的某个部位本来已经失去感觉、不应该对痛觉有所反

应,但这个部位却出现了疼痛。

疼痛该如何分类

目前大多按照疼痛发生部位、疼痛原因、疼痛持续时间进行分类。按照发生部位分类:可分为头痛、颌面部疼痛、颈部疼痛、肩及上肢疼痛、胸背部疼痛、腹部疼痛、腰骶部疼痛、髋及下肢疼痛等;根据发生的组织器官、系统分类:可分为躯体痛、内脏痛、中枢痛;按照疼痛的病因分类:伤害性疼痛、炎症痛、神经病理性疼痛、癌痛、心理性疼痛、其他原因引起的疼痛;按照持续时间分类:急性痛和慢性痛。

描述疼痛要尽量具体

第一,向医生指出身体的疼痛部位,大致说明是躯体痛还是内脏痛。不好描述的内脏痛,可借助其他

评估和检查方式确定疼痛的部位。

第二,告知疼痛持续的时间,方便医生判断疼痛是急性还是慢性。

第三,向医生描述疼痛的性质,是胀痛、刺痛,还是灼痛、绞痛等。

第四,描述疼痛的强度。可以借助疼痛评估量表,告知医生自己的疼痛大概到了什么程度。

第五,告知医生疼痛可能的诱因,向医生详细描述自己最近的生活状况及变化,方便医生判断疼痛的可能原因。

第六,介绍既往检查和治疗情况,这会成为疼痛诊断和对症治疗的重要依据。

结合上述系统描述,医生会帮你揪出病因,尽快摆脱疼痛。

(据《健康报》)

告别乏力从吃绿开始

绿色不仅是自然的底色,更是生命的象征。古诗云:“天街小雨润如酥,草色遥看近却无”,这一抹新绿承载着生命复苏的希望,也为我们开启了健康之门。

绿色食物是这个季节的营养宝库,它们不仅口感清新,更蕴藏着不为人知的健康密码。赶快把这些食物收入菜谱,把身体唤醒吧!

叶酸 叶酸能够参与嘌呤、嘧

啶核苷酸的合成;催化二碳氨基酸和三碳氨基酸相互转化;参与血红蛋白和其他重要的甲基化合物生成,如肾上腺素、胆碱和肌酸等。

代表食物 蚕豆、花椰菜、芹菜、莴苣。

维生素C 维生素C具有抗氧化作用,并能促进类固醇代谢、清除自由基、参与合成神经递质和促进抗体形成。此外,维生素C还能

改善铁、钙、叶酸的吸收和利用。

代表食物 莴苣、芥蓝、青椒、萝卜缨、油菜、绿苋菜、芥菜。

膳食纤维 膳食纤维具有调节肠道功能、控制体重、降低血糖和血脂、预防结肠癌等作用。

代表食物 毛豆、豌豆、羽衣甘蓝、芹菜、韭菜。

叶绿素 叶绿素具有抗氧化、抗突变、抗炎症、抗肿瘤等作用。

代表食物 菠菜、芥蓝、油菜、苦菊、茼蒿、空心菜、油麦菜、韭菜、荷兰豆。

叶黄素 叶黄素具有抗氧化、保护视网膜、缓解视疲劳、降低心血管疾病和2型糖尿病的发病风险、改善认知功能等作用。

代表食物 韭菜、苋菜、菠菜、空心菜、生菜。

(据《北京青年报》)

分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

寻找债权人公告

鄂尔多斯市东胜区常青养殖有限责任公司:我单位(曾用名:内蒙古高等级公路建设开发有限责任公司呼和浩特分公司)近期在对债务清理过程中发现与贵公司有笔债务需要确认。债务项目名称为:贵公司所站食堂用土鸡,发生时间为:2012年。目前因无法与贵公司取得联系,请贵公司于公告发布之日起30日内速与我单位联系并办理相关债务确认及化解手续。如贵公司未在规定时限内联系并办理相关债务化解手续的,我单位将核销该笔债务,由此产生的相关法律后果由贵公司自行承担。

联系单位:内蒙古交通集团有限公司呼和浩特分公司

联系地址:呼和浩特市呼武公路0.5公里处

联系电话:15184740184

内蒙古交通集团有限公司呼和浩特分公司 2025年5月6日

内蒙古涌泉新材料有限公司有色金属废渣有价元素综合回收利用项目环境影响评价征求意见稿公众意见信息公示

一、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表获取途径:(1)通过网

盘分享的文件:1.涌泉正文-(公示版)5.1.pdf,链接: <https://pan.baidu.com/s/1tTWCixGxVepzJ5ICfCG1ag> 提取码:zb9s;(2)纸质版报告书联系

单位获取。(3)通过网盘分享的文件:公参调查表-涌泉.docx,链接: <https://pan.baidu.com/s/1K1p1luZabzPdemXbgvAbEAQ> 提取码:be7v

二、征求意见的公众范围:本次公众参与的范围主要为项目周边可

能受影响的居民区、村庄、学校及企事业单位,包括呼和温都尔镇、广林村、西补隆嘎查、乌拉特后旗工业园区等区域;同时征求

生态环境部门、相关领域专家及关注本项目的公众意见。

三、公众提出意见的方式和途径:公开提交意见的方式,包括信函、传真、电子邮件,还有在线填写意见表、电子邮件接收邮箱:

1056750159@qq.com,建设单位联系电话:16673577777

四、公众提出意见的起止时间:本文发布后10个工作日。

欢迎公众积极参加本项目的环境影响评价工作,特此公告。

内蒙古涌泉新材料有限公司 2025年5月7日

清水河县天赐源煤炭有限责任公司煤矿1.20Mt/a矿改扩建项目环境影响评价公众参与第二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众

参与办法》(生态环境部令第4号)等相关规定,现将环境影响评价公

示公告如下:

一、公众意见征求的主要内容及提意见途径:公示日起10个工作日内,可通过信函、邮件等方式向建设单位查阅报告,建设单位:清水河县天赐源煤炭有限责任公司联系电话:13074774585,邮箱:1435875092@qq.com,地点:内蒙古自治区呼和浩特市清水河县窑沟乡红瓦窑村全文链接:<https://pan.baidu.com/s/1sQsdDQ-mN1VqMjLDg4w5Fu?pwd=th7x> 提取码:th7x,公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/20181024_665329.html

二、公众范围:项目周边评价范围内公民、法人和其他组织等

三、公众提出意见的起止时间:公示起始日期2025年5月7日,至公示之日起10个工作日结束

清水河县天赐源煤炭有限责任公司

西乌珠穆沁旗白华煤田四号露天矿改建项目(优化调整开采范围及地面煤系系统改建)环境影响评价公众参与、征求意见稿、公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定对项目有关情况进行公告。

一、建设项目建设项目:本项目位于内蒙古自治区锡林郭勒盟境内。一期工程为露天矿,二期工程为井工矿,露天矿(500万t/a),开采面积9.2735km²,井工矿(800万t/a),开采面积15.774km²。本次改建项目主要工程:(1)优化调整开采范围:露天矿开采范围新增3.079km²,增加可采资源量4777.1万t,并工矿开采面积相对减少。(2)地面煤系系统改建:采煤区范围内外路网拆除、新建九条带式输送机、五座转载站、三个缓冲仓及其配套设施等。

二、报告书全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告下载地址:链接 <https://pan.baidu.com/s/1nefDR5Wk6UdnzZvQgn6w> 提取码:ppyy,或向建设单位索要纸质报告书征求意见稿。

三、征求意见的范围:本项目环境影响评价范围内及周边的公民、法人和组织等可能受影响群体。

四、公众意见表的网络链接:同报告书征求意见稿链接。

五、公众提出意见的方式、途径和联系方式:公众可以采取直接上

门咨询、电子邮件、网上留言等便于表达意见的形式陈述对本项目的

意见和建议,也可通过下述联系方式直接向委托单位反馈。公示时间:

自公示之日起10个工作日内;环评单位:中煤科工集团南京设计研究院有限公司,联系人:李工 电话:025-85046374;委托单位:内蒙古海州露天能源有限责任公司,联系人:魏部长 电话:15647900200。内蒙古海州露天能源有限责任公司 2025年5月9日

内蒙古涌泉新材料有限公司年产能6000吨引发剂A、2000吨DMDB(联枯)等精细化工产品项目第二次公众意见表与公告

一、项目工程概况:项目名称:乌海市倍杰特新材料有限公司年

产能6000吨引发剂A、2000吨DMDB(联枯)等精细化工产品项目,建

设性质:新建;建设单位:乌海市倍杰特新材料有限公司,工程投资:

13000万元,建设规模:年产6000吨引发剂A、2000吨DMDB(联枯),年副产1500吨叔丁醇,年副产300吨硫酸亚铁,年副产7000吨硫酸及相关配套工程,建设地点:内蒙古乌海市乌达工业园区

二、评价结论:综上,本项目建设符合国家和地方产业政策,符合“三线一单”要求;项目选址可行;在采取报告书提出的环境保护措施后各类污染物可达标排放;对区域产生的环境影响可在接受范围

内,项目实施将带来一定经济效益和社会效益。从环境保护角度分析,本项目建设是可行的。

三、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认

必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限,本次公示期限为10个工作日,公众如需索取补充信息或反馈对本项目的意见

和建议时,可通过电话、信函等方式与乌海市倍杰特新材料有限公司取得联系。建设单位:乌海市倍杰特新材料有限公司,联系人:雷伟,联系电话:15048328597,通信地址:内蒙古乌海市乌达工业园区

四、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆:http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/20181024_665329.html

下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:188169257@qq.com

五、环境影响报告书简本链接:公众可登陆:链接: <https://pan.baidu.com/s/1Zqfdh10r7eXC4dMdm6yA>,提取码:556h

特此公告!

内蒙古涌泉新材料有限公司

寻亲公告

王国雄于2025年4月22日在伍家卫生院门口捡到一名男婴

(用蓝色小被包裹)现用名:王修杰,请孩子的亲生父母,其他监护人或

知情人员持有效证件与王国雄联系,并请广大居民予以监督,公告之日起六十天无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记归户,联系电话15849168560。

内蒙古顺新物流有限公司遗失

蒙A6C104(黄色)运输证,证号

15016007142,声明作废●内蒙古

顺丰商贸有限公司遗失营业执照

副本,统一社会信用代码

91150105MAD73Y8Y5X,声明作

废●内蒙古医科大学吕柄健(学号

20240417117)遗失学生证,声明作

废●郝国梁遗失原房屋坐落B3-52,现大台什新村原址腾房回迁

小区10号2单元1层1户的中户的房

屋,面积1571.4689万元,原值估

价1571.4689万元,声明作废●内蒙古

黄河几字湾公司经营管理人员

失责任公司(简称黄河几字湾公

司),因两次该资质证件件不全,故无法进行不动产权过户,经达拉特旗国有资产发展服务中心研究,收回该资质文件作为委托

黄河几字湾公司经营管理,特此公告。

内蒙古顺新物流有限公司遗失

蒙A6C104(黄色)运输证,证号

15016007142,声明作废●内蒙古

顺丰商贸有限公司遗失营业执

照副本,统一社会信用代码

91150105MAD73Y8Y5X,声明作

废●内蒙古自治区呼伦贝尔市

新巴尔虎右旗那仁高勒苏木

嘎查遗失摩托车行驶证,声明作

废●内蒙古自治区呼伦贝尔市

新巴尔虎右旗那仁高勒苏木

嘎查遗失摩托车行驶证,声明作