告别疼痛困扰,从走出误区开始!

10月20~26日为2025“中国镇痛周”。如何正确认识疼痛这一身体“警报”?又该如何科学应对?

沈阳市第五人民医院神经外科副主任医师王罡表示,面对疼痛,不少人存在认知误区。

误区一:疼痛不是病,忍忍就过去了。实际上,急性疼痛是症状,往往是机体发生病变或者损伤的信号;而持续1个月及以上的慢性疼痛则是疾病,若不及时就医,可能会症状加重,增加后续治疗难度,甚至引发焦虑、抑郁、失眠等一系列并发症。

误区二:出现不明原因疼痛,不问诊自行用药。自行服用镇痛药后,可能会短暂地缓解症状,但不利于观察病情和判断疼痛的部位、性质、程度,例如心肌梗死可能表现为左肩疼痛,腰椎问题可能引起坐骨神经痛。盲目止痛可能掩盖真实病情,影响疾病的诊断和治疗。

误区三:止痛药会“上瘾”,能不吃就不吃。镇痛药有很多种,基本上只有吗啡等阿片类镇痛药物具有成瘾性,而此类药物在医生指导下短期、规范用于应对术后、癌痛等急性剧痛是安全且必要的。而布洛芬、对乙酰氨基酚等非甾体抗炎药并无成瘾性,可在医生指导下使用。

沈阳医学院附属第二医院普外科主任医师杨清泉提醒,如不确定造成疼痛的“病根”,可先到医院疼痛科等相关门诊就医。

王罡表示,就医时,可从以下几个方面描述疼痛感:疼痛部位,有没有向周围发散疼痛的感觉;疼痛感受,如针刺、刀割、火烧、胀痛、酸痛感;疼痛程度,用0~10分给疼痛打分,0分为无疼痛、3分以下为能忍受的轻微疼痛、4~6分为尚能忍受但影响睡眠的疼痛、7~10分为剧烈难忍的疼痛;疼痛时间,何时开始、持续还是间断式疼痛;疼痛诱因,什么情况下会加重或缓解。

沈阳市骨科医院软伤疼痛科主任医师韩涛表示,日常生活中,公众可从三方面入手,主动进行科学疼痛管理。

“首先是预防,通过保证充足睡眠、保持适度运动、均衡营养摄入等增强体质,从源头减少疼痛的发生风险;其二是干预,出现疼痛时,应及时前往医院就诊、评估,准确区分疼痛类型;其三是治疗,随着医疗技术的进步,涌现出很多安全有效的镇痛药物,脊柱内镜技术、射频与低温等离子消融术等治疗手段也已在国内广泛推广,这些都有助于帮助患者尽快回归无痛生活。”韩涛说。 **(据新华社报道)**

嗓子总有异物感?小心扁桃体结石

深秋时节,气候干燥,不少人总感觉咽部有异物,咳不出又咽不下,往往误以为是秋燥或咽炎所致。医生提醒,若异物感反复出现且伴随口臭,需警惕可能患有扁桃体结石,应及时就诊。

“扁桃体结石并非真正的‘结石’,而是扁桃体隐窝内堆积的钙化团块。”医生介绍说,扁桃体表面并不光滑,而是有许多深浅不一的隐窝,正常情况下,隐窝会排出脱落的上皮细胞、细菌代谢产物、食物残渣等;若隐窝较深、狭窄,或因慢性炎症(如慢性扁桃体炎)导致黏稠分泌物排出不畅,这些物质就会长期堆积在隐窝内,逐渐脱水、浓缩、钙化,最终形成质地较硬的“结石”。

除了典型的咽部异物感,扁桃体结石还伴随口臭,刷牙漱口也难以缓解。一些患者还会出现轻微咽痛、反射性咳嗽,少数人咳痰时会带出细小的白色或黄色颗粒。

扁桃体结石可能进一步引发身体炎症。医生提醒,扁桃体结石会导致局部细菌大量滋生,引发扁桃体急性炎症,严重时还会形成扁桃体脓肿。若脓肿突破扁桃体进入周围组织间隙,会引发颈部组织间隙脓肿,出现发热、咽部剧痛、吞咽困难甚至呼吸困难等症状。“扁桃体结石无恶变风险,无需过度紧张。”医生说,无症状者需保持口腔卫生,早晚刷牙后用温盐水漱口;减少辛辣刺激饮食,多喝温水保持咽喉湿润。若持续有异物感以及明显口臭,切勿用牙签等尖锐物品自行抠取,以免划伤黏膜引发感染,应及时就医。

近期,网络平台上各类扁桃体结石自行取出工具热销,不少消费者出于便捷考虑购买使用。医生表示,这种“跟风自医”的行为暗藏诸多健康隐患,扁桃体结石的确诊必须由专业医生完成,自行操作取结石存在多重风险。**(据新华社报道)**

分类广告

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。

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

通 知

内蒙古太业地质工程有限责任公司定于2025年11月10日上午9:00在呼和浩特市呼伦南路147号公司会议室召开全体成员大会,审议成立清算组及注销事宜,请各位成员准时到场参与,没有到场的股东视为自动弃权,逾期我公司将遵循章程第三章第二十二条规定决定成立清算组和注销事宜,特此通知。

包头稀土研究院稀土功能助剂、改性高分子专用材料与制品产业化培育建设项目环境影响评价信息公示

一、建设项目基本信息:建设地点:包头稀土研究院,编制单位:中冶西北工程技术有限公司,建设地点:内蒙古包头市稀土应用产业园区8-66号大地熊厂(包头)永磁科技有限公司院内,内容:新建稀土功能助剂、改性高分子专用材与制品产业化培育示范线。年产透明环保稳定剂1000吨、非透明环保稳定剂3000吨,环保阻燃剂500吨,改性高分子专用料500吨,制品1000套。

二、公众意见征求主要内容:时间:2025年10月21日至11月4日,范围:项目周围3km范围,报告书(征求意见稿)链接:https://pan.baidu.com/s/13CkZ3mDBj2NPt6MsdJ4v_Q,提取码:dn9r,公众意见表链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx

三、公众提出意见方式和途径:联系人:张工,地址:昆区新邮电大厦510室,电话:0472-6985837,邮箱:842348820@qq.com

建设单位:包头稀土研究院

呼和浩特市德源肥业有限公司生物医药废弃物资源综合利用制备15万吨年绿色有机肥料项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)等法律和法规文件要求,我单位对《呼和浩特市德源肥业有限公司生物医药废弃物资源综合利用制备15万吨年绿色有机肥料项目》环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、项目概况:呼和浩特市德源肥业有限公司生物医药废弃物资源综合利用制备15万吨/年绿色有机肥料项目位于呼和浩特市托克托工业园区呼和浩特市德源肥业有限公司原厂区南侧租赁常盛制药空地;项目地理坐标为N40°11′0.13",E111°19′15.91",项目东侧、南侧紧邻常盛制药公司,西侧紧邻金河环保公司,北侧紧邻华信公司,距离88m为金龙大道,隔路为220m处内蒙古久泰新材料有限公司。建设规模及内容:项目分两期进行建设,每期分别建设1条处置抗生素反应基废物和废母液300t/d的生产线。一期主要建设内容包括租赁造粒车间(内设配电室等)、成品库,改造原有库房,购置安装1条处置反应基废物和废母液300t/d的生产装置及其他附属设备设施,其余办公生活设施等均利用现有;二期主要建设内容为购置安装1条处置反应基废物和废母液300t/d的生产装置及其他附属设备设施。

二、征求意见稿公示情况:1、环境影响报告书征求意见稿全文、公众意见表网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1VXSxLEd0moRE4R_3x3HhDw,提取码:mk6n,2、查阅纸质报告书方式及途径:呼和浩特市德源肥业有限公司,现场索取。

三、征求意见公众范围:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。

四、提交公众意见表的方式和途径:通过网络链接下载公众意见表填写相关意见后,通过传真、电子邮件或邮寄等方式提交我单位。

五、建设单位联系方式:单位名称:呼和浩特市德源肥业有限公司,通讯地址:呼和浩特市托克托工业园区呼和浩特市德源肥业有限公司,联系人:贺工,联系方式:0471-8661393,电子邮箱:1002987153@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本公告公布之日起10个工作日内。

呼和浩特市德源肥业有限公司

公 告

兹有原我单位党员同志:斯琴通拉嘎,女,身份证号末四位4984,请该同志于此公告之日起7日内速与我单位党支部联系,办理组织关系转出手续,逾期未联系、办理的,将按照有关党内组织关系管理程序处理,特此公告。内蒙古数字文化音像出版社有限责任公司,公告发布日期:2025年10月27日

达茂旗冰晶科技萤石开发有限公司黑沙图矿区萤石矿10万吨/年采选改扩工程项目环境影响报告书征求意见稿公示

按照《环境影响评价公众参与暂行办法》规定“达茂旗冰晶科技萤石开发有限公司黑沙图矿区萤石矿10万吨/年采选改扩工程项目”征求意见稿已完成,现向公众进一步征求意见:

1、环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1nMvQJ__RdtS24bfhHygnMA,提取码:9rdx;**2、公众可就近到建设单位办公地查阅纸质。3、公众可通过**(http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/W020181024369122449069.docx)下载公众意见表。按规范要求填写意见并提交。**4、征求意见公众范围:**环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。**5、公众可通过信函、邮件等方式**,规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位,反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。**6、建设单位联系方式:**单位名称:达茂旗冰晶科技萤石开发有限公司,通讯地址:内蒙古自治区包头市达茂旗红旗牧场黑沙图,联系人:孟总,联系方式:13015220299,电子邮箱:767566187@qq.com**7、公众提出意见**为本公告公布之日起10个工作日内。

达茂旗冰晶科技萤石开发有限公司 2025年10月27日

呼伦贝尔市建成矿业有限公司一般工业固废填埋项目环境影响报告书的公告(第二次公示)

呼伦贝尔市建成矿业有限公司一般工业固废填埋项目的环境影响评价工作已基本完成,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)有关规定,为广泛征求公众对该项目的建设态度和环境保护方面的意见和建议,现将建设项目的有关信息公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络连接及查阅纸质报告书的方式和途径:1、网络下载环境影响报告书网络链接:https://pan.baidu.com/s/1jDmaeFcR0DjjSUh_GW82EQ?pwd=dasw,提取码:dasw。2、向建设单位索要纸质版环境影响报告书征求意见稿,索要方式见建设单位及联系方式。

二、征求意见的公众范围:征求评价范围内所有敏感点公众对本项目选址、环境影响和环境保护措施有关的建议和意见。

三、公众意见表的网络连接:公众意见表网络下载链接:https://pan.baidu.com/s/1DP4MhIA_IVoSI9x_qmSGpg?pwd=1k72,提取码:1k72。

四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过打电话、写信、发电子邮件等方式向建设单位提出意见。1、建设单位概况:建设单位:呼伦贝尔市建成矿业有限公司;通信地址:内蒙古自治区呼伦贝尔市海拉尔区发达广场综合楼125室;联系人:陶总;联系电话:15049537777;邮箱:15049537777@qq.com。2、环评单位概况:环评单位:蔚正环境技术(黑龙江)有限公司;通信地址:黑龙江省哈尔滨高新技术产业开发区科技创新城创新创业广场18号楼科技一街99号A605室;联系人:尹经理;联系电话:15546221120;邮箱:wz@weizhenghj.com。

五、公众提出意见的起止时间:本次公示时间为2025年10月24日至2025年11月6日。

公告单位:呼伦贝尔市建成矿业有限公司 2025年10月27日

声 明

草都数字(张北)草牧业供应链服务有限责任公司(统一社会信用代码:91130722MA0F6KEX7B)于2025年6月遗失公章、财务专用章各一枚特声明作废。声明单位:草都数字张北草牧业供应链服务有限责任公司,日期:2025年10月24日

遗失声明

本人刘景文于2012年1月5日购买呼和浩特市蒙苑国际商业广场D座1层商铺,合同编号D-A343,D-A345,D-A346,D-A348,D-A145,D-A146,D-A148七份合同和购房收据遗失,共计84万元,特此声明,声明人:刘景文,2025年10月27日

注销公告

呼和浩特市赛罕区尚德幼儿园(办学许可证号:教民215010560900558号,民办非企业单位登记证书代码:52150100353061984H)经法人和员工会议研究决定终止办学并申请注销,请各债权人自公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。联系人:刘晓翠,联系电话:15947619602,地址:呼和浩特市赛罕区东影南路博雅园小区

注销公告

内蒙古同兴矿山研究设计有限责任公司(统一社会信用代码:91150105674373948B)股东于2025年10月21日决定解散公司,并于同日成立清算组请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●呼和浩特市赛罕区市场监督管理局综合行政执法大队杨辉遗失执法证,执法证号05010130090,声明作废●鄂尔多斯市东晔商贸有限责任公司(代码91150602MA0MW13J9K)的财务章丢,声明作废●内蒙古一酪环保科技有限公司(代码91150105MABXH3T53R)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古扎那都农牧业有限公司(代码91150103MAEJ55KH7M)遗失公章一枚,声明作废●内蒙古博居艺堂建筑装饰工程有限公司遗失合同章(编号1506270015109)法人章(刘林)各一枚,声明作废●鄂尔多斯市弘博煤业有限公司遗失财务章(编号15060210052901)及法人章(梁建荣)各一枚,声明作废●准格尔旗一铭财务咨询有限公司遗失公章,代码91150622MA7YQ39X8Y,声明作废●王福军身份证遗失,证号150123199008214091,声明作废●王锦皓身份证遗失,证号150123201911210038,声明作废●邱翠霞将新城区南店街惠新苑公租房小区3号楼2单元101房的公租房租赁合同丢失,合同编号GXC20230545,声明作废●梁俊平(身份证号150105197206214517)将呼和浩特市榆林镇红吉讨号村土地确权证丢失,合同编号150105101021000009J,声明作废●本人于飞洋(现房主)身份证号150123199609160631,不慎将已买房屋的回迁证丢失,原购买人栗满维,现回迁房屋楼房坐落:大台什旧村民望家园三区6-1-406面积126平方米,该回迁证不做(也未做过)抵押贷款等任何形式的经济交易活动,特此声明丢失●内蒙古康泰煤炭销售有限责任公司(代码91150602MA0N4PKR64)的公章丢失,声明作废●郝东遗失二代身份证,证号150121198512032011,声明作废●本人闫强遗失医师资格证,证书编号141150100000636,资格证书证号201815141152628199111107498,声明作废●母亲:宝永武,父亲:徐艳庆,儿子:徐嘉亮于2007年12月27日12时10分出生,现其《出生医学证明》(编号:H150180515)丢失,特声明作废●鄂尔多斯市明轩劳务有限责任公司的公章遗失,公章编号150622014876,声明作废●内蒙古源义旭隆信息科技有限公司(统一社会信用代码91150103MA13PDX03E)遗失内蒙古农村商业银行股份有限公司大学东街支行预留财务章一枚,账号952230122000000025917,声明作废●李子君将武川县可可以力更镇三圣太村委会南营子村土地确权证丢失,权证号009641,特此声明●赛罕区新华东街姐弟俩餐饮店(统一社会信用代码92150105MA0QNLXQ65)遗失公章(编号1501040059125)及发票章(编号1501051008141),声明作废●包头稀土高新区今晨美工部,开户许可证丢失,核准号:J1920000280750 1,开户银行:蒙商银行股份有限公司包头车站支行,账号000991703900010,声明作废●张敏遗失护士执业证书,编号200915015402,声明作废●杨风英将新城区盛世名筑二期九号楼一单元1803房的公租房租赁合同丢失,合同编号GXC20253308,声明作废●察哈尔右翼后旗大六号镇恒义隆村委会遗失农村信用合作社现金支票5张,票号:0006427226,0006427229,0006427231,0006427239,0006427242;空白转账支票一张,票号:0005280816,声明作废●李劲彤,性别:男,遗失出生医学证明,编号H150199312,声明作废●内蒙古皓泰新能源科技有限公司(统一代码91150102MA7HLFU527)遗失财务章一枚,声明作废●苏晨鑫,性别:女,遗失出生医学证明,编号H150065112,声明作废●内蒙古旅程汽车服务有限公司(统一社会信用代码91150203MA13TXH16L)遗失周燕梅法人章一枚,声明作废●王宏伟遗失道路运输经营许可证正副本丢失,证号150106002433,声明作废●包头市增辉劳务有限责任公司(统一社会信用代码91150291MA0NEMQN8T)遗失财务章及法人章(黄海平)各一枚,声明作废●杜风瑞遗失客运(捷达蒙AY1507)客运服务营业执照正副本,统一社会信用代码92150102MA0P6G5Q0K,声明作废●杜风瑞遗失客运(捷达蒙AY3085)客运服务营业执照正副本,统一社会信用代码92150103MA0P92A59Q,声明作废●苗瑞强,刘琦不慎将内蒙古联发房地产开发有限公司开具的青橙紫苑小区A7#-3-2401号房的房款收据3张丢失,公积金收据编号0009014,金额250000元,日期2014年10月10日;收据编号0054481,金额30000元,日期2014年8月30日;收据编号3518077,金额265098元,日期2013年11月30日;现声明作废●内蒙古医科大学白嘎力(学号2022041674)遗失学生证,声明作废