

莫让“忍一忍就过去”延误治疗

疼痛,是身体发出的预警信号,按病程长短可分为急性疼痛和慢性疼痛。10月19日是世界镇痛日。数据估算,我国慢性疼痛患者超3亿,且以每年1000万至2000万的速度增长。慢性疼痛已成为一个重要公共卫生问题。

中日友好医院疼痛科主任、国家疼痛专业医疗质量控制中心主任樊碧发介绍,当疼痛反复持续3个月以上,就可称为慢性疼痛,常见类型包括颈肩腰腿痛、神经病理性疼痛、癌性疼痛等。

在专家看来,慢性疼痛并非单

纯的疾病伴随症状,而是一类独立疾病。它发病率高、持续时间长,极易引发睡眠障碍、焦虑抑郁,但“疼痛忍一忍就过去”的观念仍普遍存在,不少患者对疼痛疾病认识不足,延误了早期干预的时机。

“对于轻中度疼痛,患者可通过药物和非药物治疗相结合的方式干预;重度疼痛患者则应及时就医,如果不控制,可能导致病情恶化。”樊碧发说。

专家提示,疼痛管理是一个长期而复杂的过程,不同的慢痛治

疗方案也不一样,患者应当引起重视,早发现、早治疗、早控制。

近年来,我国疼痛医学不断发展,药物治疗、康复理疗、微创介入、心理疏导等治疗手段越来越丰富,但疼痛诊疗仍面临复杂挑战。

一方面,随着我国人口老龄化进程持续加深,各类慢性疼痛的发病规模还在不断扩大。另一方面,我国疼痛医疗资源依旧存在区域发展不均衡问题。“不少基层患者如得不到及时治疗容易发展为难治性疼痛,补齐这块短板刻

不容缓。”中日医学科技交流协会常务副会长张燕生说。

为推动基层疼痛诊疗能力建设，国家卫生健康委卫生发展研究中心联合中日友好医院疼痛科2024年发起中国慢性疼痛管理网络建设项目，探索建立县域医疗机构慢痛中心，目前已在全国16个省市建设25家试点单位。“下一步将继续推动全国疼痛诊疗网络体系的建设，让老百姓在家门口就能享受到规范、优质的疼痛诊疗服务。”樊碧发说。

(据新华社报道)

入秋关节僵硬 教你这样“解冻”

入秋后,不少关节炎患者都出现清晨关节胀痛、僵硬的症状。医生提醒,在缓解关节疼痛的过程中,要注意做好三件事。

随着气温下降及夜间活动的减少,会导致身体局部血液循环变慢、关节周围肌肉张力提升,特别是手指、肩背、腰膝等部位,更容易出现胀痛、僵硬等不适症状。因此,首先要注意这些部位

的保暖,可以在晨起时披一个小外套。

如果是手指出现僵硬,可以尝试在刚起床时缓慢握拳、松拳撑开,每次握拳撑开的时间建议坚持1~3秒,重复10~20次。

当肩背、腰膝出现不适时,先不要着急起床,可以在床上做轻缓的屈伸运动,待全身放松以后再起床下地。当局部僵硬比较明显时,

也可以采用温水浸泡的方式来帮助放松。

在出现关节疼痛后,要注意膏药和止痛药的用法和用量,切勿自行“加量”。膏药并不是贴得时间越久、刺激越强疗效就越好,应该按照说明书或者遵医嘱应用。

吃止痛药时也要注意,一次只能吃一种,避免同时应用多种止痛药物。因为多药叠加并不能明

显提升止痛的效果,反而会显著增加胃肠道、肝肾和心血管的安全风险。

对于患有慢性关节炎的患者，如果长期服用糖皮质激素和免疫抑制剂，更要注意预防呼吸道和消化道的感染。因为这类人群自身的免疫防御已被削弱，入秋降温后感染风险会进一步升高。

(据《北京青年报》)

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,如要提交支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大读者注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

15548876987 133548876987 0471-6635651

地址:呼和浩特市新华大街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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

注销公告 内蒙古鑫义运输有限公司以下8台车辆车主长时间不与公司联系,处于失联状态,造成重大安全隐患,营运证遗失并申请登报注销,车辆,车牌号:蒙B98413,蒙BA2955,蒙B7H66挂,蒙B791挂,蒙BA5100,蒙BA5588,蒙BA4978,蒙B1G47挂,特此公告。	变更公告 华夏人寿保险股份有限公司内蒙古分公司呼和浩特市赛罕区支公司(统一社会信用代码:91150100396221247Y)自2026年10月19日变更负责人,变更前负责人:杨红霞,变更后负责人:张楠,特此公告。	账户注销公告 内蒙古安力丰达物流科技有限公司因网络货运业务暂停运营拟注销网络货运司机用于提现运费的结算账户,为保障相关权利人合法权益,依法公告如下:一、请自本公告发布之日起7日内,涉及提现的网络货运司机需在“安力丰达物流管理系统”APP上自行完成提现。如果公告期满后仍未完成提现,后续需前往本公司办理线下提现。二、联系人:霍晓军;联系电话:13947411787;联系地址:丰镇市新城区街道DN-45南段1#商业-SF-13,特此公告。内蒙古安力丰达物流科技有限公司2026年10月19日	●(父亲:唐辉;母亲:宋佛丹)唐亦再遗失出生医学证明,出生证编号U150017508,声明作废。●呼和浩特市天刚建筑工程有限公司(代码91150100676904616M)遗失公章。财务章各一枚,声明作废。●鄂尔多斯市利宇工程机械租赁有限公司工会委员会(代码81150602MC0105535Q)遗失人章(王艳梅),声明作废。●刘秉香,性别:男,遗失出生医学证明,编号:1150126915,声明作废。●周淑彬,性别:女,遗失出生医学证明,编号:13947411787,声明作废。●丰镇市新城区街道DN-45南段1#商业-SF-13,特此公告。内蒙古安力丰达物流科技有限公司2026年10月19日	●包头市盛凯汽车贸易有限公司遗失以下六台车道路运输证,车牌号:蒙BA2534,证号150205045080;蒙B3P60挂,证号150205045086;蒙BB0888,证号150205044296;蒙BA5122,证号150205043920;蒙BB1154,证号150205045844;蒙BA6678,证号150205041382;声明作废。●本人王福柱(身份证150104196310150575)不慎将与内蒙古吉星房地产开发有限公司签订的亿福佳园A1#-101,A1#-102,A1#-103,A1#-104,A1#-105,A1#-106,A1#-107,A1#-108,A1#-110,A2#-106,A2#-108,A2#-110,A2#-111,A2#-112,A2#-113,A2#-114,C1#-101,D2#-102,A1-1101,A1-1102号商品房买卖合同原件遗失,现声明作废。●锦林郭勒蒙古佳生源能源科技股份有限公司(统一社会信用代码91150900MACF887B2J)的财务专用章遗失,声明作废。●本人张腾麟,性别:男,身份证152724199303150036,由于疏忽不慎将呼和浩特市大翡翠华庭18号楼1单元1601号房收据金额(收据编号078771,收据金额254338,收据编号078839,收据金额380000)由此造成的一切后果与呼和浩特市恒大宏泰房地产开发有限公司无关,特此声明作废。●内蒙古包克图物流有限公司遗失以下三台车道路运输证,车牌号:蒙B3F46挂,证号150205043959;蒙B87385,证号150205041307;蒙B82893,证号150205041114,声明作废。	●陈胜利盲人医疗按摩所遗失医疗机机构执业许可证副本,登记号PDY01283815010217D2292,声明作废。●内蒙古工大华远工程技术有限公司联合工会遗失银行开户许可证及存款人查询密码单,核准号J1910023450001,账号861504701421000388,开户银行:内蒙古银行呼和浩特成吉思汗大街支行,特此声明。●本人陈祥旺,身份证35012719750106473X,由于不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲二期地下车位P-023车位认购书一份,认购书编号为:000924,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。●石家庄锡东服装销售有限公司呼和浩特市第二分公司遗失密码纸,账号05525901040004926,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市包头东街支行,基本存款账户编号J1910025096802,声明作废。●乌拉特中旗聚德物流有限责任公司不慎将车辆蒙L93490(黄)道路运输证遗失,声明作废。●母亲晓红;父亲:赵志国,儿子赵江浩于2009年4月26日出生,现其《出生医学证明》(编号J150037708)丢失,特声明作废。●内蒙古医科大学胡歌(学号2050422297)遗失学生证,声明作废。●张靖敏,性别:女,出生医学证明,编号1150128609,声明作废。●折雨嘉,性别:女,遗失出生医学证明,原出生证编号L150092933,声明作废。●达拉特旗中和西镇宝日呼舒村股份经济合作社的设备维护部印章遗失,印章编号15062110016468,声明作废。	●郭托克旗海荣水泥制品厂(统一社会信用代码92150624MA0NBAF86G)遗失财务专用章一枚,声明作废。●蔚永胜,性别:男,身份证150103150103000001,声明作废。●李世玉不慎遗失士官证,证号:士字第20170021096号,声明作废。●本人李秀英,身份证152723197004161821,由于不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲17号楼2单元1303室购房增值税票1张,发票号04561387,金额1015517,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。●母亲:张桂珍,父亲:郭占军,儿子:郭建航于2009年07月23日10时50分出生,现其《出生医学证明》(编号J150035561)丢失,特声明作废。●敖汉贝子府食用菌产业发展协会(统一社会信用代码51150430MJY123757X)不慎遗失公章。财务专用章及万春峰法人章各一枚,声明作废。●内蒙古甲泽科技有限公司(统一社会信用代码91150102MAK95PJ32D)的公章遗失,声明作废。●内蒙古水田商贸有限公司管理有限公司的原法人章遗失,原法人:程胜旺,印章编号1502040009575,声明作废。●杭锦旗源生泰农牧业开发有限公司(统一社会信用代码91150625MAEE2Y9H5F)遗失公章及财务章各一枚,声明作废。●本人蒙玉英,不慎将呼和浩特市东方房地产开发有限公司开具的半山半水A1号楼3单元1503号保证收据1张,编号0836154,金额22000元,声明作废。
公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。
公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。
公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登报声明作废并在公安印章管理系统注销。凡用该公章在2026年10月8日之前签署,出具的各类书面文件,包括但不限于合同、协议、借款单据、承诺书、担保文件、证明材料、收付款凭证等,均非本公司真实意思表示,与本公司无任何法律效力。	公告 杭锦旗玉清沙石开采有限责任公司名下编号为15062510007444的公章,因遗失已登				