

擅自把止痛药从每日2片加到10片 腹痛缓解后,男子身陷“药物依赖”

受慢性腹痛长期折磨,淮安男子黎先生(化姓)服用处方药曲马多止痛,在药效减退后未及时复诊,私自将每日药量从2片增至10片。腹痛虽暂时缓解,却逐步产生药物依赖,一旦停药便浑身不适。近日,他不得不前往淮安市第三人民医院物质依赖科接受住院治疗。医生提醒,曲马多属于阿片类镇痛药,擅自加量极易诱发药物依赖,止痛药成瘾是慢性脑病,绝非意志力问题,镇痛处方药必须严格遵医嘱使用。

加药再减药,出现戒断症状

3年前,黎先生确诊慢性胰腺炎,常年饱受腹痛折磨,医生为他开具曲马多用于止痛。起初,黎先生严格遵照医嘱服药,每日2片,疼痛尚能得到控制。可随着时间推移,药物止痛效果慢慢减弱,腹部疼痛反复发作。他没有前往医院复诊咨询,而是自行加大药量,每日2片增加到每日10片。加药之后,腹痛虽得到缓解,但新的问题随之而来:一旦停药,全身便会出现各种不适。

黎先生也曾尝试自行减量,可药量一减少,浑身酸痛、乏力、出汗、肌肉震颤等戒断症状接踵而至。情绪变得烦躁焦虑,皮肤仿佛有蚂蚁爬行,骨头里阵阵发痒,夜里更是难以安睡,常常半夜惊醒后无法再次入眠。只有恢复服药剂量,这些症状才会慢慢消失。

“刚开始吃的时候没什么特别感受,吃久了会产生一种兴奋感,感觉时间过得飞快,腹部疼痛也能立刻消失。等我意识到这个药物会损伤身体时,已经离不开它了。”黎先生说道。

不堪忍受痛苦的黎先生,来到物质依赖科就诊。物质依赖科主治医师严盼柱结合黎先生陈述的既往病史与全套躯体检查结果,确诊其为“使用阿片类物质引起的依赖综合征”,安排入院治疗。入院后完善各项检查,全面评估他的躯体情

况、戒断反应与心理状态,为其制定个体化综合干预方案。

止痛药成瘾属于慢性脑病

淮安市第三人民医院物质依赖科主治医师严盼柱提醒,很多人存在认知误区,认为止痛药成瘾是意志力差、自控能力不足导致。实际上,止痛药成瘾也就是药物依赖,属于可以治疗的慢性脑病,并非个人道德问题。严盼柱给出三点专业建议,帮助大众识别风险、科学应对药物依赖。

一是及时识别评估,做到尽早干预。当出现用药失控,比如私自增加药量、反复要求开药;内心持续强烈想要服药;药效越来越差,需要不断加量,一旦停药就浑身难受,或是正常工作生活受到影响,就要警惕药物成瘾。如果怀疑自身或家人存在药物依赖,不要回避就医,尽快到精神科、成瘾医学科或疼痛科就诊。医生会评估依赖严重程度,同时排查引发疼痛的原发疾病以及合并的焦虑、抑郁等心理问题。

二是坚持科学戒断,严禁自行断药。药物戒断不能仓促硬扛,必须在专业医师指导下逐步减量,必要时配合替代治疗,贸然突然停药,可能诱发剧烈且危险的戒断反应。对于药物依赖较重、戒断反应强烈,或是合并其他基础疾病的患者,建议住院接受系统脱瘾治疗,方便医护人员全程监测,及时处置各类戒断不适。

三是开展综合干预,实现标本兼治。不少患者的药物依赖根源是慢性疼痛,要规范治疗原发疼痛疾病,从源头减少对止痛药物的需求;如果同时存在抑郁、焦虑等情绪问题,也需要同步药物干预。在躯体治疗之外,搭配认知行为疗法(CBT)等心理治疗,改变依靠药物缓解不适的错误想法,减弱对药物的心理渴求。

据《扬子晚报》

别再被“老寒腿”骗了 七旬阿婆终于找到病因

“走两步就疼,蹲也蹲不下,这10年太煎熬了。”回忆起过去的日子,74岁的王阿婆仍然感慨不已。

10年前,王阿婆开始出现双膝疼痛。起初,疼痛并不严重,站久了、走路多了,膝盖就有些不舒服,坐下来休息一会儿,又能缓解一些。由于疼痛时轻时重,并没有立即影响正常生活,王阿婆也就没有太放在心上。

这样的日子一过就是10年。近一年来,王阿婆的膝盖疼痛越来越频繁,走路稍微多一点就难以忍受,上下楼梯需要扶着扶手,下蹲也变得十分困难。家人看着心疼,王阿婆自己也越来越着急:膝盖到底出了什么问题?难道以后只能越来越疼,连路都走不动了吗?带着这些疑问,王阿婆来到宁波市中西医结合医院风湿免疫科就诊。

李声东主任医师、刘伟丽副主任医师团队详细询问了她的病史,并结合体格检查、相关血液检查及肌骨超声等检查结果进行综合评估。检查发现,王阿婆双膝关节已经出现较为严重的退行性病变,软骨损伤明显,同时伴有滑膜增生、骨质增生等表现。结合她多年来的疼痛特点及相关检查结果,医生最终诊断为双膝重度骨关节炎。

明确诊断后,李声东主任医师、刘伟丽副主任医师团队根据王阿婆的病情,制定了个体化治疗方案。同时,医生还向王阿婆及家属详细讲解了骨关节炎的日常管理方法,指导她根据身体情况调整活动方式,合理控制体重,并在专业指导下进行股四头肌等相关肌肉的锻炼。经过一段时间的治疗和管理,王阿婆的双膝疼痛明显减轻,关节活动情况有所改善,日常行走也逐渐轻松起来。

李声东主任介绍,生活中,人们常说的“老寒



AI制图

腿”并不是一个明确的医学诊断。膝盖疼痛的原因有很多,骨关节炎是中老年人常见的原因之一,但并不是所有膝痛都由它引起。长期负重、既往关节损伤等多种因素也会引起膝关节疼痛、僵硬和活动不便。

通过合理治疗、科学锻炼和日常管理,许多患者的疼痛和活动能力都可以得到改善。他建议:50岁以上人群预防骨关节炎,要做到控制体重、减轻关节负担、科学运动增强肌力、出现疼痛及时就医规范治疗。

据《宁波晚报》

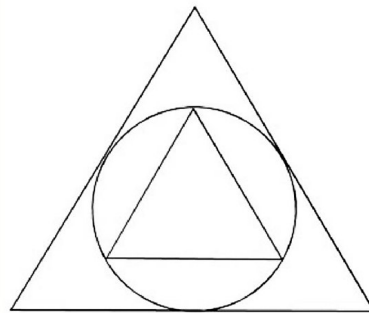
益智游戏

数独

9					6		7	
	3				1	4		
		4	9			5		8
	9		8					6
	6		2	9			8	
8				7			1	
1		9			7	3		
		3	1				5	
	7		3					1

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9,不重复。

计算面积



如上图所示,在一个正三角形中内接一个圆,圆内又内接一个正三角形。请问,大三角形和小正三角形的面积比是多少?

猜成语

小明的奶奶一手拿针,一手拿线,正要穿针引线,忽然对小明说:“好孙儿,你能用一个成语把我刚才这个动作说出来吗?”小明想了想,立即说出了答案。请问,你知道小明是怎么说的吗?

成语加减法

这是一道非常有趣的成语游戏,先看题目,然后在方框内填入数字,并运用加减法使其变成完整的成语。

(1)成语加法

龙戏珠+鸣惊人=令五申
敲碎打+来二去=事无成
生有幸+呼百应=海升平
步之才+举成名=面威风

(2)成语减法

全十美-发千钧=霄云外
方呼应-网打尽=零八落
亲不认-无所知=花八门
管齐下-孔之见=落千丈