

别让疼痛困扰你

撰文 孔文珺

面对疼痛，很多人都不堪困扰，它几乎发生在我们每个人的身上，办公族的腰背痛、手腕疼，司机群体的腰脊椎痛，各个年龄都会有的牙痛，胃功能不好患者的胃疼，以及头痛、关节痛……

面对疼痛，很多人都有一个误区，疼痛是理所当然的，所以能忍就忍。还有人认为，疼痛是一种疾病症状，只要把原发病治好了，疼痛就会消失。其实不然，有的疼痛本身就是一种疾病或者综合征，或许是由于重复性工作或长时间工作的不良姿势造成的，或许是紧张、疲劳、睡眠不足等不良习惯的结果，或许由于心理原因引起。还有很多时候，我们不知道为什么会痛，只是无奈地每日接受疼痛的折磨。

疼痛是与生俱来的一种生理机制，虽然一方面起着警惕信号的作用，另一方面从生理和心理上都在危害着我们的健康。

首先，疼痛作为一种症状，可能会暗示我们身体的某些器官发生病变，提醒我们及早求医，否则小病拖成大病，错过治疗的最佳时机。作为一种生理变化，可使心率加快、呼吸加快、血压上升，严重的可至免疫力下降。

其次，疼痛不仅是肉体上痛苦的体验，更是心理上残忍的折磨。想一下每天一睁眼，身体就提示你这是一个疼痛的一天，心情难免烦躁和抑郁，长期如此，如同处在绝望和崩溃的边缘。

不过，大多数疼痛性疾病对治疗的反应良好，尤其越早治疗，效果越好。即使是长期的顽固性疼痛，通过治疗，也能有效地缓解。因此，如果疼痛产生，请及时就医，找出病根，早日脱离疼痛的困扰。此外，要在日常生活中预防疼痛，不但要进行必要的锻炼，还要养成良好的生活习惯，这样才能重建健康的体魄，成就美好的人生。■

(责编 桑新华)