

忍痛不是坚强，是健康隐患

◎广元市昭化区卫子镇中心卫生院 林青锐

在医院诊室中时常会有因为忍痛而延误病情的患者，很多人将反复的胃痛认为是老毛病，认为扛一扛就过去了，直至出现了黑便才意识到了问题的严重性。还有人将胸闷、胸痛症状归咎于过于疲劳，甚至是强忍呼吸困难，最终发展成急性心肌梗死。很多人都有疼了就忍、忍忍就好的观念，这种看起来坚强的表现，事实上却是危害身体健康的隐形杀手。

疼痛是身体求救信号

不少人把疼痛视为需要解决的麻烦，却忽视了其真实意义。疼痛实则人体自带的健康警报系统。生理上，身体组织受到异常刺激、损伤或炎症时，神经末梢会释放疼痛信号，经脊髓传至大脑皮层，让我们产生疼痛感。这本质是身体在提醒我们关注问题。

像餐前饭后上腹疼痛，很可能是胃黏膜受刺激，与胃炎、胃溃疡等疾病相关；右上腹部疼痛伴食欲减退，或许是肝脏或胆囊发出的求救信号；突发胸骨后压榨性疼痛，是心脏在呼救，可能是心绞痛甚至急性心肌梗死前兆。

若面对疼痛选择忍耐，就像拔掉警报器电池；任由损伤发展，如同烟雾报警器鸣笛却不查火源、卸载电池。原本的小隐患，极有可能因此酿成大祸，所以务必重视疼痛信号。

有些疾病越忍越危险

在临床当中由于忍痛而造成病情恶化的情况并不少见，以下是几类常见的内科疾病，一旦忽略疼痛信号，极有可能威胁生命安全。

消化系统疾病：胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡等是常见消化系统疾病，典型症状是周期性腹痛。不少人觉得疼痛是小问题，要么硬扛，要么自行吃镇痛药缓解，这十

分危险。止痛药会刺激胃黏膜，加重溃疡损伤；持续性溃疡还会侵蚀胃壁血管，引发消化道出血，出现黑便、呕血，此时病情加重，贫血、休克风险也大幅上升。

心血管疾病：心绞痛、急性心肌梗死等心血管疾病，典型症状是胸痛，表现为胸骨后压榨性疼痛，伴胸闷、出汗，疼痛还可能放射至左肩、下颌。很多患者误认是疲惫或盆气，选择休息，错过最佳救治时间。急性心肌梗死黄金救治时间在120分钟内，越早开通堵塞血管，越能减少心肌坏死、促进心功能恢复。忍痛不就医，易引发并发症，甚至猝死。

胆道疾病：胆囊炎、胆结石是常见胆道疾病，典型症状是右上腹隐痛，吃油腻食物后疼痛加剧，部分患者还会恶心、发热。若把右上腹疼痛误认成吃多了，不尽早入院检查治疗，胆囊炎持续发展易致胆囊化脓、穿孔，诱发腹膜炎等并发症，使腹痛加剧、高热不退。此时若不及时手术，患者会有一定死亡风险。

正确应对疼痛，做到三个“不”

疼痛是身体发出的预警信号，正确处理疼痛既能避免延误病情，也能减少不当干预带来的伤害，核心要把握好三个“不”原则。

不忽视：对于疼痛症状要做到不忽视，无论是哪个部位出现疼

痛，尤其是持续不缓解或者是反复发作的疼痛以及疼痛程度逐渐加重都要提高警惕，尽早入院接受检查，千万不要凭借自己的经验而判断病情，更不要由于怕麻烦或怕花钱而拒绝检查。

不盲目：有些人在出现疼痛症状后的第一反应是吃点止痛药，然而乱吃止痛药很可能掩盖真实的病情，使得延误诊断。胃痛时如果吃非甾体抗炎药物可导致胃黏膜损伤加重，而腹痛时如果乱吃止痛药极有可能掩盖阑尾炎等急腹症的症状。

不拖延：对患有高血压、慢性胃病等慢性疾病的患者，如果出现疼痛症状，这极有可能是病情加重的信号，例如高血压患者出现头痛症状时，极有可能是血压水平急剧升高的表现，甚至是高血压脑病。而糖尿病患者的手脚麻木、刺痛，很可能是糖尿病周围神经病变的信号，所以一旦有新的疼痛症状要提高警惕，尽早入院就医。

总之，身体是不会无缘无故地出现疼痛的，疼痛症状值得我们每个人重视起来，所以当出现疼痛症状时千万不要选择忍一忍，而是要及时就医，尽快明确病因并进行规范治疗，否则会贻误病情，失去最佳治疗时期，造成身体伤害和经济损失而酿成悲剧。☺