

10月11日为“世界镇痛日”。中华医学会将每年10月的第3周定为“中国镇痛周”。疼痛是机体对有害刺激的一种主观感觉，它不仅是一种生理应答，同时还是一种主观的心理体验，疼痛与情绪障碍密切相关——

疼痛迁延不愈，当心抑郁来袭

□黎杰

老李是一位背痛的“老病号”，不明原因的上背痛已经好几年了。期间去过多家医院检查没能确定病因，小针刀、理疗等治疗也不见效果。近几个月来，老李的背痛越来越严重，每天都发作。有时因为背痛晚上要服用“安眠药”才能入睡。疼痛导致老李精神状态极差，用老李自己的话来说“感觉整个人都抑郁了”。

疼痛与情绪障碍是一对“双生子”

疼痛是会导致抑郁障碍的。大家通常认为疼痛是身体的症状，而抑郁等心理精神障碍是心理的症状，这两种疾病看起来是毫不相关的。但事实上，作为一种不愉快的体验，疼痛与抑郁、焦虑

等情绪障碍是一对密切相关的“双生子”。

中国科学院神经科学研究所张旭院士指出：疼痛以及触觉、机械性感受不断传到大脑皮层躯体感觉区，同时也会到达影响我们情绪的区域。这样的连接使我们在感受到疼痛的时候还会影响情绪，60%慢性疼痛的患者会造成抑郁障碍。此外，中国科学技术大学张智教授团队研究证明，慢性疼痛通过抑制大脑中缝核到杏仁核的5-羟色胺投射导致了小鼠抑郁的症状。

正在经历慢性疼痛的患者千万不要认为疼痛不是病，忍忍就能过去。因为一味忍受疼痛不仅不会过去，还很可能导致抑郁。

预防疼痛引起的抑郁，先治疗疼痛

首先，解铃还须系铃人，防止疼痛导致抑郁，最关键的方法就是积极治疗慢性疼痛。疼痛解除了，抑郁的风险自然就降低了。对于那些导致疼痛的原发疾病明确、能够治疗的慢性疼痛如腰椎间盘突出症，患者应该积极就医并配合医生进行治疗，争取治疗原发病，从根源上解除疼痛并降低抑郁风险。而对于那些无法治疗的疼痛如恶性肿瘤，镇痛治疗也是缓解疼痛、改善患者体验的重要措施。

此外，还有少数原因不明的慢性疼痛是心理应激导致的躯体症状，临床上称为躯体症状障碍，可以寻求精神科医生的帮助，多

数患者能获得不错的疗效。

疼痛导致情绪变化，需看心理医生

如果针对疼痛的治疗不能完全解除疼痛，那么就需要家属密切关注患者的情绪变化。当出现持续的情绪低落、兴趣减退或者明显的消极厌世观念时，要及时到精神科或心理科求诊，避免出现严重后果。

疼痛引起的抑郁障碍并非不治之症。在积极治疗疼痛本身的同时寻求抗抑郁药物、心理治疗和生物反馈治疗等手段都能有效地控制抑郁症状。

总而言之，慢性疼痛要积极治疗，同时要预防伴发抑郁障碍。

疼痛可以控制

只要及时就诊，积极配合医生的治疗，疼痛是可以有效控制的。治疗疼痛的方法，可以分为药物治疗和非药物治疗两大类。其中药物治疗是最基本也是最主要的治疗方法，是控制疼痛的基石；而非药物治疗，通常包括热敷或冷敷、按摩、呼吸放松操等物理治疗（我们俗称为“理疗”），还包括休息、冥想、聆听舒缓的音乐等自然方法。但是，非药物治疗不能代替药物治疗控制疼痛，只能作为药物治疗的辅助手段。

药物控制疼痛需要注意以下方面：一是尽量选择口服用药，口服镇痛药是首选给药方式，简单、经济、方便；二是按时给药，即按照规定的用药时间，而不是简单地按照患者需求给药；三是个体化选择给药剂量和剂型，用药量需要遵照医生指导，而不是随心所欲地自我调整；四是用药时要注意细节，密切留意用药后的各种不良反应，及时向医生反馈；五是按阶梯用药，是指医生会按照病人的疼痛程度选择镇痛药。

只要遵循以上药物镇痛治疗的诀窍，药物镇痛不但疗效好而且副作用少。（陈小兵）



对大多数人来说，音乐都是精神生活中不可或缺的重要“调味品”，不管是在疲惫压抑的时候，还是轻松愉悦的时候，音乐都可以帮助我们传递情感、调节心情、陶冶情操。

解压助眠，服用“音乐药丸”？

□科普时报记者 张盖伦

“感觉好久没休息得这么舒服惬意了。”“好像不知不觉就睡过去了，对我这个长期失眠者来说简直是个奇迹！”……

这是10月10日“世界精神卫生日”当天，一场奇特的“音乐会”后“观众”的感受。这场音乐会之所以奇特，是因为听众们不是正襟危坐，而是听着听了一整场的“疗愈音乐”。

音乐会名为“清醒梦”。它是春雨医生联合摩登天空、闪朋及北京回龙观医院等合作伙伴，共同发起的心理健康公益行动——“青心计划”的一部分。

“青心计划”旨在唤起公众关注自身心理健康，关爱身边的心理问题困扰人群。今年“青心计划”的活动口号是：“青心计划——让心轻一点”。春雨医生CEO王羽潇表示，从春雨医生的在线问诊数据看，近些年心理问题的互联网问诊在不断增长；“尤其是新冠疫情以来，很多没有生病的人，在隔离中也会产生一些心理问题，比如非常孤独、恐惧、焦虑等；而另外一些数据表明，心理健康问题已成为困扰当代中国人生活的一个重大问题，并且呈现出明显的年轻化、低龄化倾向。”

“今年国家卫健委特别明确了世界精



10月10日，在“清醒梦”音乐会现场，听众仿佛都沉浸在了梦乡。

神卫生日的活动宣教主题为“青春之心灵，青春之少年”。所以我们将本次活动命名为青心计划，希望借本次活动唤醒全社会心灵之青春，尤其关注青少年心理健

康，让我们一起给心灵减负，共建健康中国、和谐社会。”王羽潇说。在“清醒梦”音乐会上，受邀观众体验到了可以解压助眠的独特“音乐药丸”，在现场一

起“疗”心，“睡”个好觉。

王羽潇介绍，在所有的心理问题中，失眠是最常见的临床表现，据《2021年运动与睡眠白皮书》显示，目前中国有超3亿人存在睡眠障碍，中国成年人失眠发生率高达38.2%；来自中国睡眠研究会的数据也显示，过去一年由于疫情影响，民众居家时间大幅增加，但整体入睡时间却延迟了2到3个小时。

谈到此次与合作伙伴“跨界”搞起睡眠音乐会，王羽潇表示，这只是在心理健康领域探索的开始，他们进行“音乐药丸”的创新研发，探索其在失眠治疗、减压、焦虑、抑郁及相关领域的应用效果。而在未来，针对心理健康领域不同的需求，还计划与绘画、游戏、戏剧、瑜伽等不同领域的专家和优秀企业联手，一起探索心理健康领域的绿色、非药物疗法。

“数字‘音乐药丸’的结局，是希望真正研发出基于患者的心理评估数据用AI算法生成与优化的个性化音乐治疗方案。并通过不断地测试和优化，配合脑科学专家、专业医师团队的支持和临床试验，最终以系统化的解决方案，精准、个性、远程而普惠地达到助眠、舒缓压力、辅助治疗心理问题等临床效果。”王羽潇说。

谣言粉碎机

骆驼奶更接近母乳？

流言：被誉为“沙漠白金”的骆驼奶，成分最接近母乳，比起牛奶更适合喂养新生儿。

真相：新生儿最好的食物是母乳。母乳中不仅含有婴儿所需要的所有营养，而且各种营养成分的比例都在婴儿所需的合理范围内。母乳中的蛋白质、脂肪和乳糖的含量分别是1%、4%和7%，而三者牛奶中的含量约为3%、4%和5%。

与母乳相比，牛奶中的蛋白质含量过高、乳糖含量过低，而骆驼奶的糖含量比牛奶还低，蛋白质又比牛奶高。即使不考虑微量营养成分，仅仅是主要营养物质的组成，骆驼奶就已经跟母乳相差太远了。

如果因为各种原因不能实现母乳喂养，婴儿配方奶是唯一被认可的选项。不管是基于牛奶、羊奶还是大豆蛋白，婴儿配方奶粉中的营养成分都经过调整，尽可能地模拟“母乳”，从而满足婴儿的营养需求。

“增高针”可以帮助孩子长高？

流言：如果担心孩子的身高不够，可以到医院打“增高针”解决问题。

真相：“增高针”就是生长激素，在医学上主要用于治疗矮小症，有明确的使用范围。患者能否打生长激素，有一套严格的要求和体检指标，比如年龄、骨龄、激素水平等，并不是想打就可以打的。

生长激素的不良反应该有很多，有些孩子在注射生长激素后，甲状腺功能会出现暂时性减低的情况，会有疲劳、乏力、虚胖等症状。有些孩子在注射生长激素后会出现血糖高的问题，需要定期监测，避免发生糖尿病的风险。

还有的孩子注射生长激素后会引发内分泌紊乱、股骨头滑脱、脊柱侧弯等。所以，通过滥用生长激素的方式“拔苗助长”，孩子的健康反而可能会受到损害。

北京健康宝只能在北京用？

流言：北京健康宝只能在北京用，一到外地就打不开了。

真相：健康宝在京外也可正常使用，出现“打不开”的情况，一般是网络方面的问题，比如在商业楼宇、机场等地使用网络的人比较多，有可能加载较慢。

有关部门建议人们每天提前把健康宝打开一次，按照现在的基础设计，健康宝会把用户的健康状态缓存在手机上，缓存以后一旦再扫码，就不用再联网搜索了。

健康宝系统也会进行升级，升级一般都会选择在0点到2点之间。如果这个时候市民正好乘坐航班等，可能会出现打不开健康宝的情况，这种情况只要再耐心地刷新一下即可。

此外，“行程核验”针对市民名下绑定微信、支付宝、百度、北京通等渠道的所有手机号码，请市民及时将不常用、已注销的手机号提前14天进行解绑操作，避免使用时无法通过核验。而绑定手机号不在京使用或长期不开机的，每次使用时北京健康宝也都将弹窗提示，建议市民及时清理、解绑。

（北京市科学技术协会、北京市委网信办等共同发布）

秋冬季警惕食源性疾病

□吴媛媛 程景民

随着温度下降、冷空气不断袭来，食源性疾病的发生风险也在增加。据统计，我国平均每年发生的食源性疾病暴发事件约数十万起，发病人数约千万人次。秋天作为食源性疾病的高发季节，更应该关注身边的食品安全问题。

食源性疾病是指，通过食物摄入的方式和途径致使致病因素进入人体，从而引起的中毒性或感染性疾病。痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌及诺如病毒等都是常见的病原菌，对人类健康构成了严重威胁。

大部分食源性疾病的症状会在吃完食物两到三天内出现，最常见的症状有恶心、胃痛、呕吐和腹泻等，如果出现了这些症状，一定要及时就医。

食源性疾病该如何预防呢？可以参照世界卫生组织发布的食品安全五要点。

一是保持清洁。饭前便后、加工制作食品前、生熟食品交替处理的过程中注意洗手；带有食物残渣的器皿、刀具、抹布、砧板都会成为细菌滋生的温床，需经常清洁消毒，保持干净，不要让它们成了污染源；避免虫、鼠及其他动物进入厨房接近食物。

二是生熟分开。使用器皿储存食物避免生熟食物相互接触；家里的刀具、餐具、砧板等最好能生熟分开，避免交叉污染，如果没有条件分开的话，则要在加工下一个食品时，对工具进行彻底清洗消毒。

三是把食物做熟。食物要彻底做熟，

尤其是肉、禽、蛋和海产品，肉类和禽类的汁水要变清，而不能是淡红色的；熟食再次加热要彻底。在外就餐尽量不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。

四是保持食物的安全温度。饭菜尽量烧多少吃多少，少吃或不吃剩饭菜，如有剩余，在常温下保存不宜超过2小时；所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在5℃以下）；熟食在食用前应保持滚烫的温度；即使在冰箱中也不能过久储存食物；冷冻食物不要在室温下化冻。

五是使用安全的水和原材料。使用符合安全标准的自来水冲洗水果和蔬菜；挑选新鲜和有益健康的食物；选择经过安全加工的食品，例如经过低热消毒的牛奶；水果和蔬菜要洗干净，尤其是要生食时；

不要食用超过保质期和变质的食物。秋季是食源性疾病的高发季节，家庭还应防范乌头、野菜、土榨花生油、四季豆、发芽土豆和蘑菇等引发的食物中毒，谨防病从口入。

（第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）



栏目主持人：程景民

不可忽视！男性也会感染HPV

□科普时报记者 项铮

2020年，我国新发癌症病例大约是457万人，死亡病例大约在300万人，其中前列腺癌、乳腺癌和宫颈癌、卵巢癌等癌症的发病呈上升趋势。其中，子宫颈癌是严重威胁女性健康的一个主要癌症。在近日召开的“守护健康 无所不俱”2021HPV科普教育系列活动启动会上，与会专家表示，HPV持续感染可能会引发各类疾病，包括导致子宫颈癌，给男女双方带去严重的疾病负担，因而加强对HPV疾病的认知，传递正确的防治理念与知识，提高公众对HPV相关疾病的防治意识尤其重要。

什么是HPV？

北京医学科学院教授乔友林介绍，HPV的中文名是人乳头瘤病毒，目前科学家们已发现HPV有200多种型别，其中约30—40种型别会感染生殖道黏膜和皮肤，感染部位包括肛门和直肠，女性的宫颈、阴道和外阴，男性的阴茎和阴囊等。部分HPV型别也会感染口腔、咽喉等部位。

大多数HPV感染可通过人体免疫系统直接清除，但少数型别的HPV会引发持续感染，进而引发癌症。HPV按照致癌性分为高危型和低危型。常见低危型包括HPV6和HPV11型，主要引起良性的生殖器疣，常见高危型包括HPV16、HPV18、HPV31、

HPV33等12种型别，可能会引发宫颈癌、阴茎癌、肛门癌和口咽癌等癌症。

需要引起重视的是，男性和女性都可以感染HPV。相对于女性，男性HPV感染很少被关注，但HPV感染与男性高度相关，其感染类型和组织分布与女性相似。在全球范围内，女性人群中HPV感染率的峰值为24%，男性人群中生殖器HPV总体感染率高达45.2%，男性生殖器HPV感染率高于女性，尤其是在未施行包皮环切术、HIV阳性和发生同性性行为的人群中。

为什么会感染HPV？

HPV主要是通过性行为传播，所以HPV感染不仅损害自身健康，还会对伴侣的健康产生不良影响。除了性行为以外，还有其他一些直接接触的方式也可能传播HPV，如生殖器部位接触被HPV污染的手、浴巾、内裤等，也有可能造成感染。超过4/5的性生活活跃人群会在他们一生中的某个阶段感染HPV，有的还会反复感染。

根据调查显示，感染HPV的高危人群一共有三类：遗传易感人群、高危生活方式人群以及免疫功能低下人群。遗传易感因素可能影响HPV感染的敏感性、持续性以及HPV相关癌症的发展速度。高危生活方式人群指性生活过早、有多个性伴侣、多孕、多



视觉中国供图

产、吸烟、长期口服避孕药，以及患性传播疾病的人群。免疫功能低下人群指HIV感染者、自身免疫性疾病患者、糖尿病患者，以及肾衰竭接受血液透析患者等。除此之外，男性同性性行为人群和HPV感染者的性伴侣，也是感染HPV的高危群体。

疫苗接种是有效预防措施

HPV疫苗接种是预防HPV感染的

最有效方法之一。乔友林告诉科普时报记者，截至2020年10月，四价HPV疫苗已在全球135个国家或地区获批，其中25个国家仅批准用于女性接种，有110个国家或地区批准用于两性接种。九价HPV疫苗已在全球84个国家或地区获批，其中2个国家或地区仅批准用于女性接种，82个国家或地区批准用于两性接种。

“红十字爱眼护眼工程”启动

科普时报（项铮）9月29日，“红十字爱眼护眼工程”在北京启动。该活动由中国红十字会总会发起，中国红十字基金会具体执行，爱眼公益基金会和平安公益基金会支持，项目首期将在北京、山西、辽宁等7省、直辖市开展试点，预计覆盖2800余所中小学、260万人次。同时，项目还将走进乡村，为乡村学生提供眼健康服务。

近年来，我国学生近视呈现高发、低龄化趋势，严重影响孩子们的身心健康。中国红十字会党组成员、副会长孙硕鹏表示，预防近视需要社会各界协同努力。2020年中国红十字会总会与教育部联合印发《关于进一步加强和改进新时代学校红十字工作的通知》，明确提出开展“红十字爱眼护眼工程”。要积极推动红十字系统及各方力量，配合教育、卫生健康部门在全国中小学开展健康教育、眼视光健康检查，并对经济困难家庭的眼疾患儿开展救助救治，降低近视发病率，保护青少年眼健康。