

该如何跟医生描述你的疼痛

日常生活中，难免会发生磕磕碰碰，而磕磕碰碰会给我们带来疼痛的感觉。还有一些疼痛并非源于外部创伤，而是身体发出的信号，提醒你身体的某个部位出现了不适。这种疼痛往往看不见、摸不着，只有自己清楚。

那么，面对医生时，患者应当怎样向医生描述自己正在经历的疼痛呢？

第一，向医生指出身体的疼痛部位，越具体越好。

按疼痛部位，可以大致说明是躯体痛还是内脏痛。判断躯体痛的具体部位比较简单，患者能够明确说出自己究竟是头部、躯干、四肢，还是其他什么部位痛，也可以直接用手给医生指出疼痛的位置。内脏痛相对不好描述，患者也很难判断是哪个内脏引起的疼痛，因此，只能先大致告诉医生“我胸痛”“我肚子痛”等，然后再借助其他评估和检查方式确定疼痛的部位。

第二，告知疼痛持续的时间。

患者在就诊时，需要告诉医生自己的疼痛是何时出现的、持续了多久，再详细说明这种疼痛对自己的正常生活产生了多大的影响，方便医生判断疼痛是急性还是慢性。

第三，向医生描述疼痛的性质。

疼痛的性质包括胀痛、刺痛、灼痛、绞痛等。事实上，很多时候患者难以说清楚自己的疼痛是什么性质。这时，患者可以采用比拟的方式对疼痛进行说明，比如“像针刺的感觉”“像被小刀割过一样痛”等。

第四，描述自身疼痛的强度。

患者可以借助疼痛评估量表，告知医生自己的疼痛大概到了什么程度。

第五，告知医生疼痛可能的诱因。

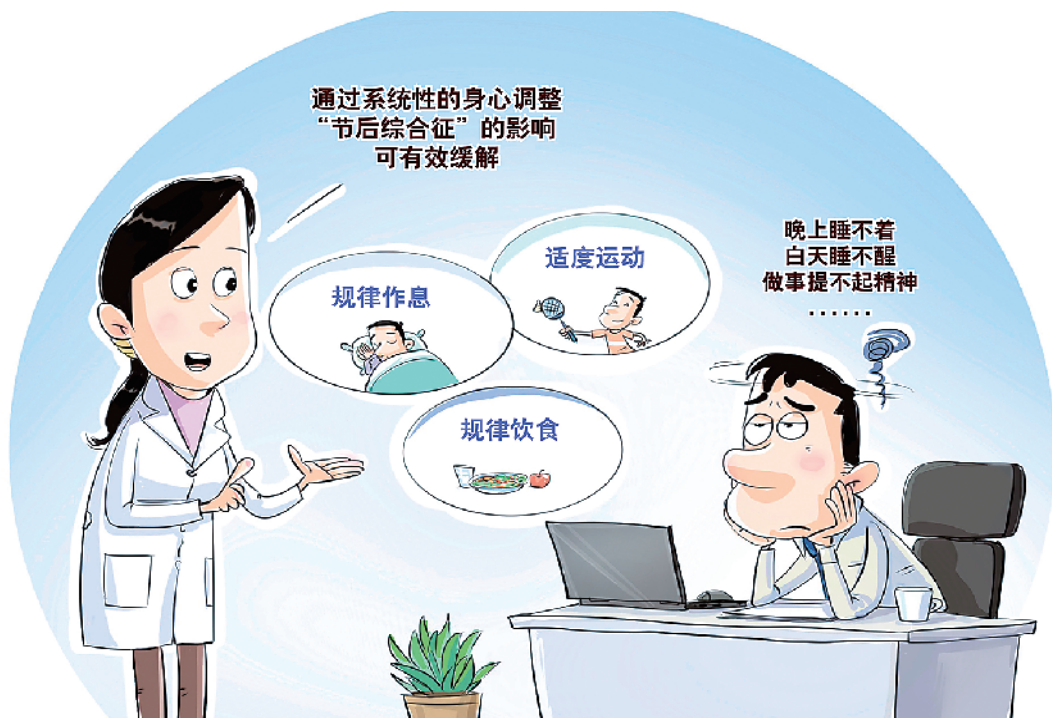
比如，头痛患者可以告知医生最近是否有感冒、熬夜等情况；手肘疼痛的患者可以告知医生最近是否有受伤或剧烈运动等情况。患者最好事无巨细地向医生描述自己最近的生活状况，尤其是长期的习惯和最近发生的变化，方便医生判断疼痛的可能原因。

第六，介绍既往检查和治疗情况。

如果曾经接受过疼痛相关检查或治疗，患者在与医生沟通时应主动告知，这些信息将成为疼痛诊断和对症治疗的重要依据。

(据《健康报》)

本版组稿 李鹤



“五一”假期结束后，一些人可能会出现这样的状况：晚上睡不着，白天睡不醒，做事提不起精神，甚至连吃饭都不香了……这可能是“节后综合征”找上门了。如何在假期后调整好身心状态？专家表示，通过系统性的身心调整，“节后综合征”的影响可有效缓解。多数人经过3天至7天的调整可自然恢复，若出现持续两周以上的抑郁情绪或心悸、持续失眠等躯体化症状，建议寻求心理医生或专科医师帮助。

新华社发 王鹏作

农疗疗法：接触泥土，抚慰心灵

在由钢筋水泥筑成的城市之外，一片充满生机的农田成为精神疾病患者的“秘密花园”——这就是周口精神康复医院的农疗农场。许多患者在翻土、播种、收获的过程中，逐渐找回了对生活的掌控感。

什么是农疗

农疗并非简单的体力劳动，而是源自园艺治疗理论的康复疗法。通过引导患者参与耕地、播种、采摘等农事活动，医护人员帮助他们在自然环境中逐步改善身心状态，恢复社会功能。这种独具特色的治疗方式，巧妙地将泥土的芬芳、植物的生长周期和阳光的能量转化为天然的治愈剂。患者看到自己亲手培育的作物开花结果，增强了自信心，症状得以缓解。

农疗如何发挥疗效

土壤中有调节情绪的“天然开关”。多项研究表明，土壤中的链霉菌能够刺激人体分泌更多血清素——这种被称为“快乐物质”的神经递质，可有效缓解焦虑和抑郁情绪。

为患者提供回归生活的“脚手架”。规律的耕作活动能帮助患者建立时间观念，调整生活节奏。从清晨除草到午后浇水，每个步骤都需要患者专注与耐心。这种有序的日常耕作安排，能够让患者逐渐摆脱混乱的思维模式，找回对生活的掌控感。

在劳动中打破社交壁垒。在合作完成农事的过程中，患者会自然地与同伴交流分工。他们共同照料作物、分享收获喜悦，让封闭的心灵在协作中重新打开。

让患者找回自我价值。当患者亲手种下一颗种子，看着它破土发芽、逐渐生长、结出果实，视觉上的刺激会给他们带来成就感，极大提升他们的自信心。

这一积极情绪的获得比任何药物的疗效都生动真实。

农疗疗法的实施过程

在农疗农场里，医护人员温和地引导患者从最基础的翻土学起。一些患者起初会感觉锄头异常沉重，每翻动一下土都十分吃力。但在医护人员耐心示范和鼓励下，患者会慢慢找到自己的节奏，动作渐渐变得熟练轻快。在翻土的过程中，患者的注意力会不自觉地被脚下的土地吸引，暂时忘却内心的烦恼。

在播种环节，医护人员会分发给患者一小包蔬菜种子，让他们将种子撒在翻整过的松软土地上。之后的日子里，患者每天都会来到农场，为种子浇水、施肥，观察它们的生长情况。

在照料幼苗的过程中，医护人员会引导患者互相沟通、分享观察心得。谈论植物的生长过程，能让患者直观感受生命焕发生机的模样，进而获得轻松愉悦的心情。

农疗适用人群与注意事项

农疗疗法适用于各类精神疾病患者，尤其是抑郁症、焦虑症、精神分裂症缓解期及孤独症患者。但需要注意，急性发作期患者或存在严重躯体疾病者需谨慎参与。患者在从事农疗活动前需接受风险评估，活动中要由医护人员全程指导，在确保安全的同时，将治疗效果最大化。

(周口精神康复医院 武静)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120