

很多人感染新冠病毒后都会出现全身酸痛的情况，包括头痛、嗓子痛、全身肌肉酸痛、关节痛、腰背疼痛、神经痛等各种各样不同的疼痛表现形式，很多患者会有疑问，感染新冠后为何会出现全身疼痛？有没有什么好办法来快速缓解疼痛症状？一起来听听医生怎么说。

## 引起全身酸痛的原因？

有研究表明与新冠病毒COVID-19相关的疼痛症状最常见的是广泛肌痛，占比32.96%，头痛占比27.47%，腰痛占比22.53%，绝大多数疼痛会随着病情的缓解有所好转。

之所以会引起全身疼痛，主要原因有以下3个：

①病毒侵入人体后引起机体免疫系统启动攻击模式，释放前列腺素等致热因子，前列腺素不仅会引起机体体温调节点上调导致发热，还会导致肌肉频繁收缩引发疼痛，同时增加人体对疼痛的敏感性，放大疼痛效应，炎症因子所致机体发热乏力疼痛。

②机体在发热状态下处于耗氧状态，时间越长耗氧量越大，我们人体的体温每升高1°C基础代谢率就会增加10%以上，因此感染新冠病毒后机体处于发热状态时会增加耗氧量，导致乳酸堆积引发肌肉酸痛。

③新冠病毒对神经系统有一定的侵袭作用，容易结合神经组织造成一定的嗜神经性，从而引发神经痛。

## 快速缓解疼痛的方法？

针对新冠引发的疼痛，我们来介绍两种缓解疼痛的方法：

### 1) 中药止痛

新冠病毒感染从中医角度讲属于疫毒外侵、肺经受邪，邪毒伤正，正气亏损。除了常规的卧床休息、保证水电解质酸碱平衡，摄入充足的热量以外，还要以透解为主，祛毒排疫，清热化湿，邪从表解，防止入里。按摩曲池穴、手三里穴、合谷穴、外关穴可以止痛解表，每次按摩3-5分钟效果明显。

中成药连花清瘟胶囊、藿香正气水等可以缓解症状，在病毒得到抑制，人体免疫力恢复后，随着乳酸代谢相关症状会逐渐消退。

## 2) 西药止痛

市面上常见的解热镇痛药物实际上就是不含激素的非甾体抗炎药，其机制就是抑制前列腺素的合成，我们知道前列腺素是导致疼痛的源头，因此服用此类药物可以从源头上解决发热和疼痛的症状。针对成年人和儿童发热联合疼痛的症状可以选择对乙酰氨基酚或布洛芬，针对单独出现的头痛、肌肉痛等可以选择塞来昔布、洛索洛芬、双氯芬酸钠等药物。

## 总结

因此提醒大家，如果全身酸痛的症状较轻，可以通过按摩穴位、热敷或者泡澡等方式缓解疼痛，如果疼痛症状较重，也可以通过服用止痛药物来改善不适症状。

## 参考文献：

[1]中成药防治新型冠状病毒肺炎专家共识[J].中国中西医结合杂志,2022,42(03):294-297.

[2]解小丽,林永健,李斌飞,苏圣贤,林志光,杨源锋,GONG Jason.新型冠状病毒感染相关疼痛[J].中国疼痛医学杂志,2022,28(10):733-738.