

得了颈肩腰腿痛怎么办? 中医推拿有哪些独特疗效? 本周二上午, 本报开通健康热线 0551-2623752, 邀请省中医院推拿科副主任吕子萌, 就有关话题同读者交流。以下内容根据电话记录整理, 未经吕子萌医生本人审阅。

陈小飞 洪晨晨 记者 王松青/文 王恒/图

健康

颈肩腰腿痛 试试中医推拿

本期指导专家 吕子萌

专家档案

安徽省中医院推拿科副主任, 安徽省中医管理局学术与技术带头人培养对象, 中华中医药学会会员, 中国中西医结合学会会员, 安徽省中医药学会推拿分会会员。承担国家中医药管理局和省级、院级科研项目6项, 获得安徽省科技厅科学成果奖一项。

独家秘笈

主要从事中医推拿、针灸的临床、教学和科研工作, 对颈肩腰背痛、四肢急性疼痛、脊源性内脏功能紊乱、中风后遗症等的中医治疗有丰富的经验。

门诊时间: 每周三、日下午, 周五上午 门诊电话: 0551-2838524



下期话题

面瘫可致毁容

专家坐诊指导如何预防

面瘫, 中医称之为“口僻”或“口眼歪斜”。临床表现为突发性一侧口歪眼斜, 闭目不能, 口角下垂或耳后疼痛, 耳鸣, 流泪等。因为面瘫可引起十分怪异的面容, 所以常被人们称为毁容病。

面瘫的常见原因有哪些, 应该怎样预防? 面瘫后遗症有哪些, 对患者有什么不良影响? 得了面瘫该怎样治疗? 怎样护理? 下周二(7月6日)上午9:30-10:30, 本报将开通健康热线0551-2623752, 邀请省针灸医院中医学博士韩为, 就有关话题同读者交流。韩为博士应用针灸治疗中风前期高危因素, 如高血压、高脂血症、高糖血症、高粘血症等, 通过临床研究, 应用科学分析和统计学处理, 以证实针灸可预防中风的发生, 确立了在针灸干预脑中风的发生方向的领先地位。

黄剑 记者 王松青

一周病情播报

胃肠道疾病 迎来高发期

受上周持续高温天气影响, 合肥市第一人民医院急诊和门诊的统计数据显示, 各类胃肠道疾病已进入高发期。症状通常表现为腹痛、腹泻、呕吐等。“每天晚上的10点到凌晨4点左右, 送来急诊的病人多为急性胃肠道疾病”, 医生表示, 夏季晚餐很多市民喜欢来点啤酒、烧烤或是大排档, 到了夜里肠胃很容易出现不适症状。医生提醒, 想让自己的肠胃安然过夏, 首先应管住自己的嘴。

据该院急诊医生介绍, 过度贪吃冷饮最受伤的是咽喉和肠胃。大量吃冷饮后咽喉部位血管收缩, 血流减少, 使局部抵抗力降低, 上呼吸道的病菌会大量繁殖, 引起咽喉部炎症。过量冷饮还可伤害胃黏膜, 会使胃黏膜下血管收缩, 黏膜层变薄, 导致胃的防卫能力下降, 同时胃液分泌减少、冷水稀释胃液等会降低胃酸的杀菌能力和胃的消化功能。医生建议, 夏季食用冷饮应注意剧烈运动后避免吃冷饮, 饭前饭后少吃冷饮, 冷热交替对牙齿和肠胃更是有百害而无一利。

费秦茹 记者 王松青

倒悬牵引疗法 可缓解胸闷感

读者: 我一个朋友最近得了“腰椎间盘突出症”, 在社区诊所做牵引的时候胸被抽的很难受, 你们有更舒适的牵引方法么?

吕子萌: 我们科在传统牵引方法的基础上增加了新的“倒悬牵引疗法”, 该疗法通过绑缚患者腿部再将患者倒悬, 通过患者自身体重达到牵引效果, 安全无副作用, 可以弥补传统牵引疗法的不足。你朋友可以考虑用这种牵引方法治疗。

微创疗法 免除手术痛苦

读者: 我有多年的“腰椎间盘突出症”, 稍微劳累就会左腿麻木, 卧床休息两天可以消失, 医生建议我手术, 听说有微创治疗, 请问你们科有么?

吕子萌: 我们科在推拿、针刺、拔罐、骨盆牵引及倒悬牵引等无创伤疗法的基础上, 还开展硬膜外滴注、胶原酶溶盘术、臭氧注射等一系列微创疗法, 对于顽固性的腰椎间盘突出症进行治疗, 安全可靠, 疗效确切, 为患者免除了手术的痛苦。

颈椎病诊断 需摄片检查

读者: 我是一个会计, 每天工作完了脖子觉得很酸, 以前休息休息就好了, 现在感觉不仅酸还很僵硬疼痛, 休息也没用, 这个是不是颈椎病? 推拿可以彻底治好么?

吕子萌: 您讲的情况可能是颈椎病, 也可能只是局部肌肉劳损, 要确定诊断还需要医生亲手检查, 甚至需要摄片检查才可以准确诊断, 建议您去医院看看。像您这

样长期低头工作, 颈部肌肉僵硬疼痛, 通过推拿、拔罐等治疗, 大多数可以解除症状, 但慢性病是“三分治七分养”, 单纯依靠推拿治好不会保证不犯, 治疗的同时坚持保护和锻炼才是根治之法。

枕头高度 要专业医生指导

读者: 我以前一直脖子疼, 上周开始感觉疼痛影响到右边的肩膀和胳膊, 手还一直麻, 躺在床上就要好一点, 应该怎么治?

吕子萌: 从您的症状上来看, 很像是颈椎病的一种, 临床上叫做“神经根型”, 严重的可能是“颈椎间盘突出症”, 是颈椎的退变和劳损压迫或者刺激到神经造成的, 建议您去医院进行相关的检查以进一步明确诊断, 如果是颈椎病变引起的, 推拿和颈椎牵引有很好的疗效。目前, 您要注意限制颈椎活动, 暂时不适宜锻炼, 枕头调整到您感觉症状最轻的高度比较合适, 最合适的枕头高度要专业医生给予指导。

中风康复 最佳时机3个月

读者: 我的亲戚脑梗塞已经两个月, 有邻居建议做推拿和针灸, 请问有效果么?

吕子萌: 一般认为中风康复的最佳时机在3个月内, 最初几周恢复最快, 6个月后再进行推拿针灸等康复治疗则疗效较差。建议您的亲戚抓紧时间去做推拿和针灸治疗。

非器质性失眠 推拿疗效好

读者: 我最近工作压力比较大, 总是感觉睡不着, 好不容易睡着了有点响动就惊醒了, 吃了安定效果也不明显, 请问可以推

拿么?

吕子萌: 对器质性病变引起的失眠要积极治疗原发病, 推拿有辅助治疗作用; 对非器质性失眠采用推拿、针灸等中医疗法, 具有安神宁志的作用, 疗效较好。

不良生活习惯 可致多种疾病

读者: 我以前喜欢斜靠在沙发上看书看电视, 现在经常腰酸背痛, 怎么坐和睡都不舒服, 请问应该怎么治?

吕子萌: 现代家庭沙发多数较矮和软, 您的习惯可能造成脊柱侧弯, 引起肌肉力量和关节运动的不平衡, 久而久之, 积劳成疾, 这也是很多年轻人没有从事重体力劳动而患上肌肉劳损的病因之一。我们通过全面系统的检查后, 一般采用推拿疗法中的脊柱调整手法和理筋手法, 同时指导您正确的生活姿势, 可以解决您的困扰。

面瘫半年以上未康复 可能留有后遗症

读者: 我今年5月份熬夜后吹风扇得了面瘫, 当时流口水而且耳朵旁边疼, 后来打针吃药, 现在不流口水了, 耳朵旁边也不疼了, 可是嘴角还是歪, 请问推拿能治这个病么?

吕子萌: 您患的“面瘫”, 现代医学又称为“周围性面神经麻痹”、“特发性面神经炎”, 可以推拿治疗。一般认为多由于茎乳突孔内急性非化脓性炎症引起。本病发病后若及时接受推拿、针灸治疗, 则康复较快, 当面神经功能开始恢复后, 可以对着镜子练习瘫痪面肌的随意运动。若在半年以上尚未康复者, 则完全康复的可能性不大, 可能留有后遗症。对少数面神经功能不能恢复者, 应考虑手术治疗。

司机要防“单侧晒伤”

星报讯(张依帆 记者 殷江霞) 很多司机朋友, 一个夏天下来会发现自己一侧的手臂或脸庞被晒得更黑。这是因为有一侧的手臂和脸庞经常被日光晒到, 而自己又不容易察觉, 忽视了防晒工作。座位靠近窗口的坐班族也会出现这样的现象, 提防“单侧晒伤”, 省中医院皮肤美容科的李云医生建议不妨做好以下几个步骤:

改善工作的环境。可以在车窗上粘上防晒网膜或防晒手臂护套来预防紫外线过敏, 靠窗位置工作的白领可以在日光强烈时拉上窗帘。有必要的最好涂防晒霜。

及时给皮肤补水。皮肤健康的标准就是润泽、柔滑、色泽均匀和富有弹性。

解决晒伤更要注重保湿, 以提高肌肤自身的免疫力。平时要注意多喝水帮助身体补充水分。

晒后修复要及时。下班回家要及时给皮肤做好修复工作, 可以用修复霜, 也可以DIY。李医生推荐了黄瓜面膜和中药面膜。具体做法是: 取黄瓜一根榨汁, 按照1:1的比例用温开水稀释, 再用纱布蘸取敷脸; 用活血化淤类的中药加上当归、黄芪、珍珠粉、牛奶或是蛋清等搅成糊状敷脸。但对此类面膜过敏的人要谨慎选择。

在做好防晒、补水等工作后, 如果皮肤还出现了暗褐色突出的皮疹等日光性角化, 就要到医院就诊以免延误病情。



根据中国抗癫痫协会的部署, 在第四个“国际癫痫关爱日”来临之际, 安徽省抗癫痫协会组织合肥市12家医院20余位省内知名癫痫病专家来到安徽省立医院南区门诊广场, 为癫痫患者及其亲属提供免费咨询, 宣传癫痫防治的科学知识。

陈孝谋 孙承伟 文/摄