



现在,很多人在办公室电脑前工作,长期使头颈部处于单一姿势,如长时间低头工作;还有人喜欢采取不良姿势休息,如躺在床上看电视、看书、高枕、坐着睡觉等,都容易发生颈椎病。如何在生活中预防颈椎病的发生?患有颈椎病后如何治疗?在日常生活中有哪些注意事项?10月26号上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752,邀请安徽中医学院附属针灸医院康复医学专家董赞主任医师就颈椎病如何防治等有关话题与读者交流。以下内容,根据电话录音整理,未经董赞本人审阅。

黄剑 记者 王松青/文 王恒/摄

下周话题

下肢静脉曲张如何防治

专家下周做客本报作答

下肢静脉曲张是静脉系统最重要的疾病,也是四肢血管疾患中最常见的疾病之一。本病多见中年男性,或长时间负重或站立工作者。静脉曲张可分为原发性与继发性两大类。

得了下肢静脉曲张怎么办?下肢静脉曲张激光手术效果怎样?会不会复发?糖尿病足,该怎么治疗?下周二(11月2日),本报健康热线0551-2623752,将邀请安徽中医学院第一附属医院血管乳腺外科主治医师李华刚就下肢静脉曲张、糖尿病足等疾病如何防治的有关话题与读者交流。李华刚医师在省内较早开展腔内激光闭合术(EVLT)治疗下肢静脉曲张、内镜深筋膜下交通支结扎术(SEPS)治疗下肢静脉曲张、导管溶栓、膝下球囊技术治疗糖尿病足病以及微创介入治疗各类血管狭窄、闭塞性疾病。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

天气异常 谨防心血管疾病

秋季是心脏病的高发期,据合肥市一院的门诊统计数据,进入秋季,尤其是近几日冷空气的频繁来临,天气变化多端,人们受凉的几率也大大增加,前来就诊的患者明显增多,这种情况下患有心脑血管疾病的人就要比往常更注意保养,避免引起旧疾复发或病情加重。

针对当前中老年人群中很多人患有心血管疾病的状况,合肥市一院的专家医生建议:预防心血管疾病关键在于改变生活方式。适当多运动,改善饮食结构,多吃水果蔬菜,低脂低盐,这些都对预防心血管疾病有帮助。注意控制体重,避免肥胖。高血压、高血脂、高血糖、高体重,这四高都会严重影响人们的身体健康。另外,专家还提到,吸烟有害身体健康,提倡戒烟。可以适当饮用葡萄酒,有软化血管,预防冠心病的效果,不提倡酗酒。

费秦茹 记者 王松青

良好生活习惯远离颈椎病

本期指导专家 董赞



专家介绍

董赞,安徽中医学院附属针灸医院康复医学部主任、主任医师、硕士生导师,中国康复医学会运动专业委员会委员,安徽省物理与康复医学会常务理事,安徽省针灸学会理事。长期从事中医针灸、推拿临床、教学、科研工作,主持省部级科研课题多项。

独家秘籍

将传统的针灸、推拿、点穴、导引、太极与现代康复治疗技术相结合,将中医治未病及未病先防与现代康复治疗技术相结合,将主动治疗与被动治疗相结合。

门诊时间:每周一、三、六上午/二、五下午

地址:合肥市寿春路300号安徽中医附属针灸医院

饮食调理可防治颈椎病

读者:我患有颈椎病多年,而且血压有点偏高。想咨询一下专家,在平时的饮食上可有特别要注意的地方?

董赞:颈椎病患者的一般饮食原则为:合理搭配,营养平衡,不可偏食。颈椎病食物一般分两大类:一类是主食,主要是提供热能,如米、面都属于这类食物;另一类食物,可以调节生理机能,称为副食,如豆类、水果和蔬菜等。主食中所含的营养是不同的,粗细粮要搭配。营养全面,可满足人体需要。

另一方面,菜要以清淡为主。低盐、少油、少脂,以利健康。颈椎病属湿热阻滞经络者,应多吃些葛根、苦瓜、丝瓜等清热解肌通络的果菜;如属寒湿阻滞经络者,应多吃些狗肉、羊肉等温经散寒之食物;如属血虚气滞者,应多进食公鸡、鲤鱼、黑豆等食物。总之,对症进食,就能有利于颈椎病的康复。

手指发麻或引发颈椎病

读者:前段时间手指老是发麻,后来去医院检查后医生说是颈椎病引起的。我想咨询一下,颈椎病怎么会引起手指发麻呢?

董赞:颈椎病出现手指发麻的原因可能有颈椎间盘突出或脱出、椎体后外侧关

节突关节骨质增生、以及关节松动与移位,均可对脊神经根造成刺激、牵拉和压迫,甚至导致脊神经根和周围组织的反应性水肿、根管狭窄及粘连,产生手指麻木症状,由于累及部位不同,产生麻木的部位也不相同。如颈6脊神经根受累时,往往是前臂桡侧及拇指麻木;若颈7脊神经根受累时,则可使小指、无名指有麻木感。同时伴有感觉障碍、握力下降。

中医中药巧治颈椎病

读者:早些年就有颈椎病,现在发展到影响工作了,想问一下中医方面有什么好的方法治疗?

董赞:中医治疗颈椎病的方法有很多。第一,可以服用中药,但是这个要注意确定颈椎病属于什么类型,根据不同的类型,使用不同的中药或者中成药。第二,采用针灸、拔罐方法治疗。第三,也可采用推拿、牵引的方法治疗。第四,穴位注射。采取什么方法治疗颈椎病,必须到医院去看,由医生来确定。

良好生活习惯远离颈椎病

读者:长期伏案工作,担心有朝一日也患上颈椎病。请问有什么好的方法可以预防颈椎病?

董赞:只要我们保持良好的生活习惯,颈椎病是可以预防的。首先,睡觉时不可俯着睡,枕头不可过高、过硬或过平。其次,避免和减少急性损伤,如避免抬重物、驾车时不要紧急刹车等。第三,防风寒、潮湿,避免午夜、凌晨洗澡或受风寒侵袭。第四,改正不良姿势,减少劳损。每次低头伏案工作2小时后,要抬起头做颈部活动,以减轻肌肉紧张度。

颈椎病可以自我判断

董赞:平时要上班,双休日有很多事情要处理,有什么方法自己能判断一下是否有颈椎病呢?

专家:颈椎病是可以自我判断的,有如下方法:1.前屈旋颈试验:自己颈部前屈、并向左右旋转活动。如颈椎处出现疼痛,表明颈椎小关节有退行性变。2.椎间孔挤压试验:头偏向一侧,左手掌放于头顶、右手握拳轻叩左手背,如出现上肢放射性痛或麻木,则表明有神经根受压。对根性疼痛厉害者,检查者用双手重叠放于头顶、向下加压,即可诱发或加剧症状。3.左右旋颈试验:坐或站,头正直,放松颈部,向左(或右)缓慢转动,如出现头晕,则说明颈椎有病变。

一到换季,天天“感冒”原是鼻炎在作祟

星报讯(朱沛炎 记者 王松青) 进入秋季以来,合肥的天气早晚凉,温差大,很多人到医院求诊,均反映自己“天天感冒”。记者从合肥市各大医院了解到,最近一段时间,其实这是不少市民鼻炎的老毛病又开始复发,鼻炎患者激增。虽说鼻炎不是什么大病,但“天天感冒”的症状却也让人苦不堪言。医生提醒鼻炎患者,换季之时应做好预防保健。

据合肥市第二人民医院耳鼻喉科主任徐明安介绍,秋冬季气候干燥,忽冷忽热,再加上空气中漂浮着大量的粉尘颗粒,鼻腔容易受到外来刺激物影响,因此是

各类鼻炎高发期,来看病的大部分患者都是鼻塞、流涕情况比较严重,甚至影响到正常工作和生活。

医生接诊中经常发现,由于不少过敏性鼻炎患者对医学常识缺乏了解,患上鼻炎却常常误以为只是感冒受凉,对鼻塞、鼻痒、喷嚏连连、流涕不止这类小毛病睁一只眼,闭一只眼,甚至随便吃些感冒药或者是抗生素之类药想“扛”过去。其实这样不仅达不到治疗的目的,长此以往还会对药物产生耐药性,甚至可伴有鼻炎并发症出现,严重威胁患者身体健康。因鼻子不通气引起呼吸系统不顺畅,还会经常

头痛头晕,久而久之,哮喘、支气管炎等呼吸道疾病的并发症也会随之而来。一些患者发现鼻炎症状明显了不去正规医院治疗,而是到一些小药店买药应付或是听信偏方、土方,有时非但对治疗没有帮助,反而加重了病情。

对反复发作的鼻炎患者来说,做好提前预防是关键。医生建议:首先,应尽量避免感冒。其次,在生活中要多饮水,忌烟酒。第三,需加强锻炼,提高身体素质。通过运动,可使血液循环改善,鼻甲内的血流不致阻滞。最后应注意避免过敏原,远离会引起过敏的物质。