

腰椎间盘突出, 首选中医保守治疗

□ 汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图

腰痛伴有腿疼一定是腰椎间盘突出吗? 得了腰椎间盘突出症怎么办? 一定要手术才能治愈吗? 保守治疗有效吗? 如何预防腰椎间盘突出? 5月12日上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752邀请安徽中医药大学第二附属医院骨一科主任朱俊琛为大家提供健康服务。

下期预告

拔牙能否不那么痛苦?

糖尿病患者能拔牙吗? 糖尿病患者拔牙前要做好哪些准备呢? 有没有比较舒适的拔牙方式? 小孩唇腭裂什么时候手术比较好? 不正规的假牙会导致口腔癌, 这种说法正确吗? 口腔癌是什么症状? 周二(5月19日)上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-62623752, 邀请合肥市口腔医院口腔颌面外科主任郝新河与读者交流。

郝新河, 副主任医师, 1989年毕业于上海第二医科大学口腔医学系。擅长口腔颌面部肿瘤、唇腭裂、创伤的诊治, 尤其在齿槽外科及种植牙方面具有丰富的临床经验。

张婷婷 记者 李皖婷

一周病情报告

天气多变 支气管哮喘患者增多

近日风大, 天气变化无常, 加上空气中弥漫的尘螨、花粉等过敏原, 极易诱发支气管哮喘疾病。记者了解到, 最近一周前去医院呼吸内科就诊的患者明显增多, 其中又以支气管哮喘患者的增加最为明显。

据合肥市一院呼吸内科主任李秀介绍, 支气管哮喘是在支气管高反应状态下, 由于各种激发因素作用, 如吸入尘螨、花粉、刺激性气体、呼吸道感染、气候变化、精神紧张、运动、药物等所致的病变。哮喘可自行或经治疗后缓解, 早期为可逆性改变, 但长期反复发作会并发肺气肿。

李秀建议, 应对支气管哮喘首先要做好预防工作, 要避免接触各种激发因素。疾病好发作的季节, 如春秋季节, 要提前两周至一个月进行色甘酸钠、丙酸倍氯松(激素)气雾吸入, 或口服酮替芬等药, 以预防或减轻发作。市民在生活上也要有规律, 避免过度紧张及疲劳。

苏洁 记者 李皖婷



本期指导专家: 朱俊琛

专家简介

朱俊琛, 安徽省中医药大学第二附属医院骨一科主任, 主任医师、硕士生导师。在20余年临床工作实践中, 擅长治疗腰椎间盘突出症、顽固性腰背痛、颈椎病、膝骨性关节炎、偏头痛、眩晕等骨科疑难病的保守治疗。

正确认识腰椎间盘突出

读者:我搬东西时不慎腰部扭伤后开始出现腰部疼痛及左侧下肢疼痛、麻木, 不能活动, 弯腰取物和蹲厕所用力时引起腰痛牵扯腿痛明显, 是腰椎间盘突出症吗?

朱俊琛:腰椎间盘突出症是临床常见疾病, 也是引起腰痛及下肢酸痛麻的最常见病因。当你弯腰取物或蹲厕所用力时引起腰痛牵扯腿痛, 抬腿有明显的牵拉样放射性疼痛时, 你就有可能患上了腰椎间盘突出症, 应当去医院找骨科医师就诊或咨询, 以便早期诊断, 防止病情加重。

长期不良生活习惯导致腰椎间盘突出

读者:腰椎间盘突出是如何引起的?

朱俊琛:引起腰椎间盘突出的诱发因素相对较为复杂, 是长期的不良生活习惯导致的, 希望大家尽量避免不良因素对身体的损伤, 彻底远离腰椎间盘突出症的危害。

辨证施治确定个性化治疗方案

读者:我患有腰椎间盘突出症, 反复发作, 十分痛苦, 医院建议我手术治疗, 我害怕手术治疗, 中医保守治疗管用吗? 如何治疗?

朱俊琛:非手术疗法是临床治疗腰椎间盘突出症的首选和基本疗法, 通过个性化的非手术治疗方案可使80%~90%的患者均可得到缓解和痊愈。临床上常通过采用辨证取穴针灸、个性化的牵引治疗、特色推拿、踩跷、拔罐、辨证施治内服中药、外用中药熏蒸、骶管注射、椎管内灌注、小针刀治疗等治疗方法, 可以根据自身情况选择。

推拿、牵引及踩跷具有舒筋通络、活血止痛、松懈痉挛或紧张的腰部肌肉、筋膜和韧带, 拉宽椎间隙和椎间各小关节间隙, 调整错位的腰椎小关节恢复腰椎的正常序列, 解除滑膜嵌顿, 同时轻微改变上、下椎体各相邻部位间的位置, 改变神经根与其他组织的位置关系, 以减轻或消除神经根的受压、牵拉或刺激, 以使突出之椎间盘复位, 以达到临床缓解治愈之目的。

针灸是中医学的传统疗法之一, 不仅具有疏通经络并且局部有显著镇痛作用, 且无副作用而成为当今腰椎间盘突出症非手术非药物性镇痛技术之一, 对各种急慢性腰痛能起到“标本兼治”的作用。

小针刀疗法是一种介于手术方法和非手术疗法之间的闭合性松解术, 治疗腰椎间盘突出症的重要方法之一, 其疗程短, 见效快, 痛苦小, 副作用少, 疗效显著。

预防腰椎间盘突出重点在减少积累伤

读者:腰椎间盘突出如何预防呢?

朱俊琛:腰椎间盘突出症预防的重点在于减少积累伤, 对于腰椎间盘突出症, 绝大多数患者经过正规而系统的非手术治疗可获得满意疗效, 预后良好, 但这并不意味着从此就可高枕无忧了, 仍需加强腰背肌功能锻炼。青壮年可以单杠悬吊形式做引体向上运动, 增强腰背肌和脊柱稳定性。同时日常生活中要注意以下几点:

- 1、避免受凉或过度劳累, 保持良好的生活习惯, 卧硬板床, 防止腰腿受凉, 防止过度劳累;
- 2、站或坐姿要正确。正确的姿势应该“站如松, 坐如钟”, 胸部挺起, 腰部平直。同一姿势不应保持太久, 适当进行原地活动或腰背部活动, 可以解除腰背肌肉疲劳。
- 3、注意弯腰程度, 不要过快过猛, 尽量不要提重物, 如提重物时不要弯腰, 应该先蹲下拿到重物, 然后慢慢起身, 尽量做到不弯腰;
- 4、坚持进行腰背肌功能锻炼, 加强肌肉力量, 增加脊柱的内稳定性;
- 5、注意及时就诊: 如腰部有不适感或不慎再次扭伤, 应及时到当地医院进行诊治, 千万不可忽视或强忍疼痛, 以免延误病情, 丧失最佳治疗时机。

有的耳鸣可以手术治疗

十多年以来, 颍上县52岁的陶女士饱受耳鸣的困扰。平日她耳内经常能听到如同心脏或血管脉搏跳动样耳鸣声, 严重影响了日常生活。

“每天夜深人静的时候耳鸣更加剧烈, 耳朵里如同在开火车。”陶女士说, 她的耳鸣还有个特点, 按压同侧的颈动脉就可以减轻耳鸣音。陶女士为此病曾就诊多家医院, 都说没有好的办法, 因此已经准备放弃治疗。

在省立医院, 她被确诊为左侧搏动性耳鸣, 医生为她施

行了手术。第二天, 困扰了陶女士十几年的耳鸣终于消失了。“十几年没有睡过安稳觉了, 昨晚终于睡踏实了!”

据了解, 搏动性耳鸣即病人在耳内有如心脏或血管脉搏跳动样耳鸣声, 有的如波涛声或脉搏声, 很有规律, 仔细观察其跳动节律, 多数和心脏跳动次数一致。搏动性耳鸣的病发因素主要是因为血管的病变畸形, 如颅底静脉系统异常、头颈部动脉或静脉畸形等。

孙承伟 记者 李皖婷

“上火”提防患大病

很多人喜欢把头疼、牙疼、嗓子疼、烧心、肛门疼、尿色深、大便干燥, 甚至无缘无故发脾气等都称为“上火”。不过省儿童医院医生提醒, “上火”是民间的说法, 很多时候这些症状是由病因引起的, 比如感染、炎症、情绪障碍等。

自己怎么区分是一般功能性小病, 还是重要疾病的前兆呢? 这里有个小窍门: 以一天之内的变化来判断。如果是一般性的上火, 应该在一天之内, 症状逐渐减轻。若是器质性病

变所致, 症状在一天之内加重或是出现更多症状。

以牙疼为例, 简单的牙周炎自己用些消炎药, 一天内疼痛可能就会减轻; 而持续疼痛时间达一天以上, 就很有可能是更重要的问题; 如果再出现胸闷、气不畅、口苦、咽干, 病持续不能缓解, 就要提防是不是心脏的问题了。还有些其他内脏病, 如肺炎, 也往往以“上火”开始, 最后发展为严重肺炎, 诱发心力衰竭。

记者 李皖婷

预防子宫内膜异位要注意保暖

子宫内膜异位是常见的一种妇科疾病, 给患者的生活带来了许多影响。省立医院西区妇科主任医师孙伟提醒, 如果女性有痛经史, 一定要提高警惕。

子宫内膜异位症又称卵巢巧克力囊肿, 是指具有生长能力和功能的子宫内膜组织种植在子宫腔以外部位而引起的疾病。子宫内膜异位症是妇科的常见病、多发病, 为生育期妇女常见的一种良性浸润性疾病, 属妇科疑难病之一。

预防子宫内膜异位症, 平时要注意自身保暖, 避免感寒着凉; 月经期间禁止一切激烈体育运动及重体力劳动; 如果已查出患有子宫内膜异位症, 卵巢巧克力囊肿大于5cm以上者, 应及时手术, 在月经期或月经中期一定要保持情绪稳定, 避免过度劳累。

如果有痛经史, 一定要提高警惕。实际上, 至少2/3确诊子宫内膜异位症的女性在20岁之前就存在明确痛经症状。

姚蓓 左书勤 俞夫 记者 李皖婷

肿瘤放疗患者补充营养有诀窍

放射治疗是治疗肿瘤的重要手段之一。放疗会导致机体分解代谢增加, 机体需要更多的能量和营养; 放疗期间反应又会导致食物的摄入减少, 而良好的营养状况是良好的治疗效果的基础。安徽省胸科医院医生提醒, 肿瘤患者进行放疗期间, 饮食方面也有一些小窍门。

胸部及颈部放疗数星期后会诱发放射性食管炎, 伴有食道狭窄和纤维性病变, 引起下咽困难。应给予高质量的流质或半流质(如牛奶等), 避免过

冷、过热、过硬和刺激性食物。

腹部及盆腔放疗后有部分患者会在大、小肠发生放射线损伤, 出现腹泻、吸收障碍、肠粘膜溃疡形成、肠腔狭窄、梗阻等进行性病变。此时营养补充应注意在进食易消化、吸收的食物基础上, 酌情辅以胃肠外营养。

鼻咽部放疗后味蕾失去知觉, 这时期的饮食应以清淡、低脂、无刺激、易咀嚼的半流食和软饭为主, 同时增加维生素A、B₂及C的供给。

记者 李皖婷