

预防骨质疏松应从儿童做起

□ 夏鹏程 记者 李皖婷/文 倪路/图

肩膀常疼痛怎么回事? 椎间孔镜手术能治疗腰椎间盘突出吗? 有何优点? 12月22日上午9:30至10:30, 本报健康热线0551-62623752, 将邀请安徽省第二人民医院骨科喻德富博士与大家交流。



本期指导专家 喻德富

安徽省第二人民医院骨科主治医师, 骨科博士, 在骨科创伤, 骨科疾病等的诊治方面积累了丰富的经验, 擅长关节镜微创治疗关节疾病, 椎间孔镜微创治疗椎间盘突出。

并非所有人都适合用椎间孔镜治疗

读者: 哪些人适合用椎间孔镜治疗?

喻德富: 选择用椎间孔镜技术治疗的椎间盘突出症患者必须表现出神经根受压的症状和体征, 并须满足以下条件: 1. 持续或反复发作神经根性疼痛; 2. 根性疼痛重于腰痛。如腰痛症状大于腿痛的中度以下膨出的患者可先做低温等离子髓核成形术; 3. 经严格保守治疗无效。包括运用甾体或非甾体消炎止痛药、理疗、作业或条件训练程序, 建议至少保守治疗4~6周, 但如果出现神经症状进行性加重, 则需要立即手术; 4. 直腿抬高试验阳性, 弯腰困难。

椎间孔镜技术比传统手术疼痛轻

读者: 微创椎间孔镜技术与传统手术比较有什么不同?

喻德富: 椎间孔镜是在局麻下手术, 疼痛轻, 出血少, 住院时间短, 康复快, 对脊柱的稳定性没有任何影响。

预防椎间盘突出要从日常做起

读者: 如何预防椎间盘突出?

喻德富: 1. 保持腰椎的正确姿势, 坐姿时应选择高且有靠背的椅子, 卧位应选择硬板床。2. 在一定的时间内, 应随时调节体位, 不要长时间处于一种姿势, 如久坐, 尤其长时间弯腰, 最易引起椎间盘突出。3. 功能锻炼可改善局部血液循环, 减轻和消除椎间

盘周围软组织的水肿, 延缓和防止椎间盘突出, 如: ①腰部的伸展运动; ②“鱼跃式”腰背肌锻炼。4. 注意腰部的保暖, 避免受凉。5. 已患椎间盘突出症的患者, 平时应配带腰围, 限制腰部活动, 避免加重病情或复发, 卧床后可解掉腰围。6. 应尽早地采取有效的治疗措施, 避免延误病情, 给自己带来痛苦, 给治疗增加难度。

椎间盘突出患者别睡太软的床

读者: 椎间盘突出患者如何保养?

喻德富: 1. 保持正确的姿势, 改变日常生活的一些使腰椎受累的姿势, 如躺在沙发上看电视、躺在床上看书等习惯。2. 不要长时间弯腰。3. 不要长期久坐, 坚持工间操或工作时间变换体位, 每坐20~30分钟就站立一下、走动一下。4. 不要使用爆发力, 在进行用力之前, 应先活动一下腰部, 缓慢用力, 比如搬抬重物, 先做好准备姿势, 不要突然用力。特别是有腰椎间盘突出的时候, 爆发力容易撕裂本来稳定的腰椎间盘纤维环伤口, 加重病情。5. 不要剧烈运动, 避免外伤。6. 不要睡太软的床, 枕头高度和床垫软硬度要适中, 床垫硬度以人睡在上面不会凹陷变形, 舒适为宜。

预防骨质疏松应从少年儿童做起

读者: 如何预防骨质疏松?

喻德富: 骨质疏松症给患者生活带来极大不便和痛苦, 治疗收效很慢, 一旦骨折又可危及生命, 因此, 要特别强调落实三级预防:

1. 一级预防。应从儿童、青少年做起, 如注意合理膳食营养, 多食用含钙、磷高的食品, 如鱼、虾、牛奶、乳制品、骨头汤、鸡蛋、豆类、杂粮、绿叶蔬菜等。坚持科学的生活方式, 如坚持体育锻炼, 多接受日光浴, 不吸烟、不饮酒、少喝咖啡、浓茶及含碳酸饮料, 少吃糖及食盐, 动物蛋白也不宜过多, 晚婚、少育, 哺乳期不宜过长, 尽可能保存体内钙质, 丰富钙库, 将骨峰值提高到最大值是预防生命后期骨质疏松症的最佳措施。对有遗传基因的高危人群, 重点随访, 早期防治。

2. 二级预防。人到中年, 尤其妇女绝经后, 骨丢失量加速进行。此时期应每年进行一次骨密度检查, 对快速骨量减少的人群, 应及时采取防治对策。

3. 三级预防。对退行性骨质疏松症患者应积极进行抑制骨吸收、促进骨形成的药物治疗, 还应加强防摔、防颠等措施。对中老年骨折患者应积极手术, 实行坚强内固定, 早期活动, 给予体疗、理疗心理、营养、补钙、遏制骨丢失, 提高免疫功能及整体素质等综合治疗。

一周病情播报

冬季鼻炎高发, 科学护理是关键

冬季是鼻炎的高发季, 近日前来合肥市一院耳鼻喉科就诊的慢性鼻炎患者人数明显增多。据该科主任冯益进介绍说, 慢性鼻炎包括慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎两种, 如长期在污染环境下工作, 接触有害气体、粉尘等; 或因急性鼻炎反复发作, 治疗不彻底, 或长期不恰当地使用鼻眼净都会引起

慢性鼻炎。

冯益进提醒, 慢性鼻炎患者在日常生活中, 要避免或减少接触有害气体、粉尘。患急性鼻炎时, 应注意休息, 积极治疗。平时注意加强体质锻炼, 不要长期使用鼻眼净。下鼻甲的手术应慎重, 因过度切除可诱发萎缩性鼻炎。
苏洁 记者 李皖婷

下期预告

针灸治疗中风疗效好

中风如何早期识别? 如何进行早期干预? 中风病人在饮食方面需要注意哪些? 中风半身不遂怎么治疗? 中风有哪些并发症, 如何治疗和康复? 下周二(12月29日)上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-62623752将邀请安徽中医药大学第二附属医院脑病科王震副主任医师为大家提供健康服务。

王震, 安徽省中医药管理局“十二五”重点专病(卒中后抑郁)学科学术继承人。擅长针灸治疗临床常见病、多发病, 尤其是中风(脑血管疾病)、头痛、眩晕、面瘫、耳鸣、颈肩腰腿痛及部分疑难病(血管性痴呆、顽固性失眠), 尤其擅长应用针灸配合康复训练治疗卒中后吞咽障碍, 卒中后抑郁等疾病。
杨波 记者 李皖婷

我省20位医生护士获封“安徽好人”

体恤患者传承中医的“国医大师”徐经世, 睡在病房守护病人的刘洪涛, 守护村民健康的赵纯清, 为小患者疏导心理, 将病房营造成家的方继红……记者昨日从省卫生计生委获悉, 来自全省多家医院的20名医生护士日前获选“双十佳医生护士”, 并获封“安徽好人”。

据了解, “致敬白衣天使·精彩故事——双百优双十佳医生护士”评选活动于今年5月15日启动, 活动评选出100名优秀医生和100名优秀护士, 在此基础上再评出10名最佳医生和10名最佳护士, 以树立医界好典范, 弘扬行业正能量。
陈旭 记者 李皖婷

安徽省针灸医院成立院士工作站

12月23日, 安徽省针灸医院安徽省院士工作站正式揭牌, 中国工程院院士、国医大师、安徽省中医药科学院针灸临床研究所所长石学敏教授加盟该院。

作为全国成立最早的以针灸命名的三级甲等中医专科医院, 该院将依托石学敏院士及其科研团队, 通过联合培养、互派骨干访问、开展博士后工作等多种形式, 促进针灸学科疑难病、重大疾病的临床研究。医院也将借助院士工作站积极探索针灸临床的奥秘, 提高临床疗效。在创新性针灸人才团队的培养、针灸标准化的制定等方面做出贡献。
记者 胡敬东

合肥市心理咨询师协会 举行2015年年会暨高峰论坛

12月19日, 合肥市心理咨询师协会2015年年会暨高峰论坛及《脑科学教育与心理健康成长应用》大型公益主题报告会在合肥举行。合肥市心理咨询师协会会长刘玉英对协会工作进行了精彩的总结与汇报。高峰论坛中, 协会各专业版块的学科带头人, 分别就老年人心理、心理危机干预、司法矫正与维权、未成年人心理、脑科学教育等专业版块进行高屋建瓴的精彩发言, 各位专家代表的思想交流、学术交锋、理论交谈, 引起了与会代表的共鸣与热议。
郑文军

中国肺癌防治联盟淮南 肺结节(肿瘤)诊治分中心成立 著名肺部肿瘤综合诊疗专家白春学教授坐诊

在中国肺癌防治联盟主席白春学教授的大力支持下, 淮南朝阳医院于12月18日举办了“中国肺癌防治联盟淮南肺结节(肿瘤)诊治分中心”成立仪式。

白春学现任上海市医学重点学科——复旦大学附属中山医院呼吸内科主任、博士生导师和博士后导师; 并担任上海市呼吸病研究所所长、中山医院肺部肿瘤综合诊疗中心主任; 同时兼任中华医学会呼吸分会副主任委员, 上海肺科学会主任委员, ATS科研促进委员会唯一非美籍委员, ACCP中国负责人, 欧亚呼吸学会执行委员会委员等职务。

中国肺癌防治联盟淮南肺结节(肿瘤)诊治分中心是为了解决肺结节诊断、鉴别诊断和肺癌早期诊断问题。众所周知, 肺癌是世界上发病率最高, 死亡率最高的恶性肿瘤, 但是目前中国肺癌早期诊断率很低, 5年生存率仅约15.6%, 主要原因是约75%的患者在诊断时已属晚期肺癌。针对这一难题, 淮南朝阳医院表示, 今后诊治分中心的主要工作目标就是——不断强化管理、苦练内功、夯实基础, 做好肺结节诊断、鉴别诊断和肺癌早期诊断工作。
刘传波 李庆南 记者 吴传贤