

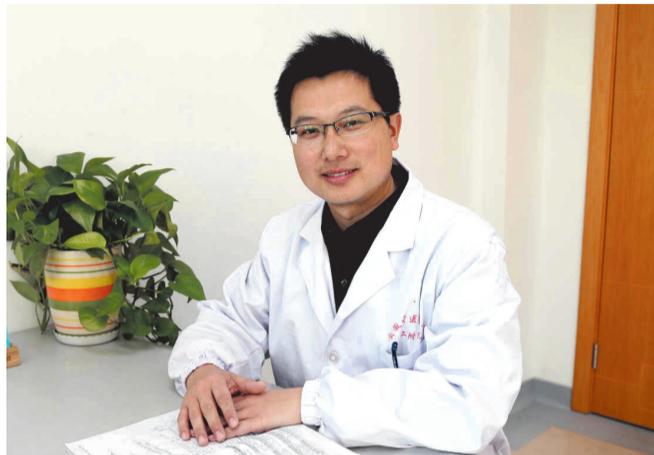
名医话养生

揪出“潜伏”症状,全面认识颈椎病

养成好习惯 才能护好颈椎

专家介绍

周忠良,副主任医师,医学硕士,硕士生导师,国家中管局“十二五”重点骨伤专科学术继承人,安徽省“十二五”中医临床学术和技术带头人培养对象,第五批全国老中医药专家学术经验继承人,安徽针灸学会理事,安徽省针刀专业委员会理事。并先后赴德国及安徽医科大学附属医院研修脊柱外科及关节镜技术。善于应用中药、针灸、手法、针刀、手术及微创等方法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、膝骨性关节炎等骨伤科一些常见病、多发病。



□ 王津淼 星级记者 俞宝强 文/图

颈椎病本是一种常见的中老年疾病,但随着社会压力增大,年龄的增长和不正确的生活和工作习惯,颈椎病也在逐步年轻化。安徽中医药大学第二附属医院副主任医师周忠良认为,早预防、早发现、早治疗才能把颈椎病的危害降到最低。

颈椎病有些不易察觉的潜伏症状

周忠良告诉记者,颈椎病本是一种常见的中老年疾病,但随着社会压力增大,年龄的增长和不正确的生活和工作习惯,颈椎病也在逐步年轻化,并有些不易察觉的潜伏症状。

颈椎病不但给患者带来了身体上的痛苦,给生活和工作造成严重影响,有的可能出现高血压、心脏病,严重者甚至有生命危险。因此,早预防、早发现、早治疗才能把颈椎病的危害降到最低。

会带来吞咽不畅、视力障碍等

那么颈椎病有哪些“潜伏”症状?周忠良详细介绍了一番。

吞咽不畅:食管的上端和第六颈椎相邻,当第六颈椎出现增生,就会压迫和刺激食管,甚至造成食管周围炎症、水肿,在进食时产生异物感、吞咽不畅等症状。长时间对着电脑工作,且伴有颈肩部痛的人,如果出现吞咽不畅、异物感时,要怀疑颈椎病的可能。

视力障碍:有的颈椎病患者视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔不等大,甚至视野缩小、视力锐减。这与颈椎病造成自主神经功能紊乱,以及椎基底动脉供血不足引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性有关。

腹胀便秘:部分颈椎病人,因邻近的颈交感神经受到刺激和损伤,不适的感觉能上传至大脑,导致相关神经的兴奋性增强,使受其支配的胃肠蠕动减慢,出现腹胀、便秘等不适。因此,对于原因不明的顽固性便秘患者,要及时发现蛛丝马迹,找出病因。

经常落枕:有的人对枕头、床等睡眠环境要求非常高,稍不注意就特别容易落枕,这往往是颈椎不稳、颈部肌肉肌力不够所致,要当心发展成颈椎病。

此外,有的人突然出现血压升高,吃了降压药也控制不好,此时,要注意是否有颈椎问题,特别是年轻患者。转头、扭脖子时,会感觉心跳明显加速,甚至出现胸闷等不适,这可能是颈椎的第四神经根受到刺激产生,在颈部位置突然改变时易出现突然跌倒。

养成好的坐立姿势,减少低头时间

“养成好习惯,才能保护好颈椎”。如何养成好习惯,周忠良也一一列举。

选择一个适合的枕头。差不多一个拳头高度;弹性过小感觉太硬,弹性过大,反向作用力增加,压迫感增强。

请专业人员诊治。如果对自己所患颈椎病类型不了解,应到正规医院治疗,不要随意自己或请非专业人员按摩、捶打、牵引。

养成良好坐立姿势,减少低头时间。看手机可放在与视线相平行的方向。做一些仰头耸肩的动作舒缓颈部肌肉的紧张,游泳、打羽毛球等也可有助于缓解颈椎病。

应尽可能地少坐软沙发。尤其是老年人,更不宜常坐在软沙发上看书看报纸。减少穿高跟鞋的次数,或选跟高低于5厘米的中跟鞋。

在纠正各种不良用颈习惯的基础上,结合功能锻炼、推拿、理疗、针刀松解等非手术治疗,绝大多数颈部不适症状可得到有效的缓解。

女子怀双胞胎,葡萄胎与正常胎儿共存
医生:想生二胎
不可盲目追求促排卵

□ 华玲 星级记者 俞宝强

近日,在温州打工,23岁的小梅(化名),住进了安徽省妇幼保健院妇科病房,别看小梅这样年轻,她的女儿今年已经3岁了,随着二胎政策的放开,小梅又怀孕了,可是这次在她脸上一点也看不到怀孕后的喜悦,什么原因呢?原来,早孕期间,她在当地的医院产检,超声检测,双胞胎,一胎为正常胎儿,另一胎可能是葡萄胎。

罕见疾病:
发生率仅占妊娠总数0.005%~0.01%

在省妇幼保健院检查发现,小梅的血压升高、腹水、下肢浮肿。诊断为中期妊娠、部分性葡萄胎、早发型子痫前期,医生建议立即终止妊娠,住院产。由于小梅病情的特殊性及时时血压波动明显,产房制定了周密的预案,严密观察产程及血压情况,由于小梅孕周较小(27周),产程较快,小梅迅速分娩,在胎盘娩出时,有大量的葡萄样组织娩出。随后又有一胎(已死亡)娩出。

“双胎妊娠完全性葡萄胎与正常胎儿共存的病例,是一种罕见疾病”。据安徽省妇幼保健院分娩中心郭宇雯介绍,在我国发生率仅占妊娠总数的0.005%~0.01%,该病可能引起胎儿死亡、阴道大出血、重度子痫前期等严重并发症。

极大伤害:
想生二胎,切不可盲目追求促排卵

据郭宇雯介绍,像小梅这样,由于血压的升高,子痫前期的发生,引起患者低蛋白血症及腹水,给患者增加了妊娠的风险,同时滋养叶细胞有恶变的可能,造成对女性患者的极大伤害。

“小梅孕前有吃促排卵药的病史,由于二胎政策的放开,让一些想生二胎的女性心情非常迫切,有些女性盲目的促排卵,导致卵巢早衰,出现内分泌失调、月经不正常甚至闭经等症状,这样的病例在临床上屡见不鲜。”郭宇雯颇显无奈地说道。

郭宇雯提醒,想生二胎的女性,切不可盲目地促排卵,如果有必要使用促排卵药物来促进排卵,那么一定要在医生的指导下使用而不可滥用,避免造成严重的不良后果。

您见过无烟、无火的艾灸疗法吗?

全国艾文化养生产业领跑品牌东方博艾落户合肥

星报讯(记者 胡敬东 倪路) 5月28日上午,中国现代艾养生领跑品牌——东方博艾正式落户合肥政务文化新区,对外开放。这标志着合肥健康养生进入了传统文化和现代时尚养生融为一体的创新领域。

记者在合肥市新地中心的东方博艾旗舰店看到,600余平米的艾灸养生馆内,古色古香,庄重典雅,没有传统艾灸的烟火污染,空气中弥漫着淡淡的艾香,体验者在感受艾灸疗法不凡功效的同时,还能品味这里厚重的文化底蕴,馆内特设的艾博物馆为消费者全面科普了艾灸从古至今发展史。另外东方博艾的现代艾灸养生仪和各类功能性艾灸理疗套盒也让人赞不绝口。

艾叶具有调和阴阳、温通经络、行气活血、温阳补虚、补中益气等诸多功效。古法艾灸是具有几千年文

化历史的中医物理疗法,然而,传统的艾灸存在着“烟、火”的弊端,一直是现代人士的困惑,人们一进传统的艾灸室,里面常常“香烟缭绕”,熏得人很难受,被烫也是家常便饭。如何把这个古老的养生之道继续传承下来,把艾灸古法推向时代与科技进步的前沿,东方博艾联手上海中医大,研发创新了国家专利现代艾灸养生仪,从专业机到家用多款智能艾灸仪实现了艾灸养生“无烟无火,低碳环保”的里程碑式科技进步。

据安徽东方博艾健康管理公司CEO刘春生女士介绍,专注于中华艾文化的东方博艾品牌是由上海博艾玄通投资发展有限公司创建的,已被中国信利资本首投,致力于创立中国中医药现代艾灸养生大健康第一品牌。公司专注研发科技智能和实用型艾灸产品,

以生态有机种植、产品创新研发为支撑,已形成致力打造的中华艾养生文化创意为核心和现代中医药大健康生态发展全产业链企业。东方博艾已获得多项国家专利,更获得2016世界健康产业大会授予“中国一带一路中国中医药国际化重点推广品牌”。

安徽东方博艾旗舰店开馆当日,东方博艾品牌创始人、中华养生协会副秘书长、中国民族医药学会艾灸分会常务理事陈一玮女士,国家大健康中国联盟执行主席、国务院发展研究中心一带一路中医药健康产业国际路线图顶层设计首席专家、中国工程院院士、中华养生协会会长黄明达亲临现场祝福发言。安徽中医药大学骨伤针灸临床学院院长唐巍等全国中医药养生大家均出席盛会。