

□ 热线实录

腰椎间盘突出症 中医保守治疗是首选

腰痛伴有腿疼一定是腰椎间盘突出症吗？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？2月7日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省中医药大学第二附属医院骨科主任朱俊琛与读者交流。

■ 王津森 记者 李皖婷/文 倪路/图

朱俊琛 主任医师、教授、硕士生导师，安徽省中医骨伤专业委员会常委，安徽省针刀专业委员会副主任委员，安徽省针灸协会理事。在25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症

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。主要是因为椎间盘各部分尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在受凉、劳累等外界因素作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内，刺激或压迫脊神经根、脊髓等，从而产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。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。

保守治疗是临床治疗

腰椎间盘突出症的首选和基本方法

读者：我患有腰椎间盘突出症，反复发作，十分痛苦，外院建议我手术治疗，我害怕手术又不愿手术治疗，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，约80%以上的患者经保守治疗均可得到缓解和痊愈。我院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配合指导病人进行正确的康复锻炼，大多患者得到缓解。

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，整复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，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，对各种急慢性腰腿痛能起到“标本兼治”的作用。

特色疗法——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。

关键在预防，重点在于减少积累伤

读者：腰椎间盘突出症如何预防呢？

朱俊琛：腰椎间盘突出症是在退行性改变基础上积累伤所致，积累伤又会加重椎间盘的退变，因此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。

同时在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、站或坐姿姿势要正确。脊柱不正，会造成椎间盘受力不均匀，是造成椎间盘突出的隐伏根源。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，增加脊柱的内在稳定性。
- 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。

总而言之，引起腰椎间盘突出症的诱发因素相对较为复杂，这也不是一两次不良的生活习惯造成的，而是长期不良的生活习惯导致的，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的危害。

□ 下期预告

不用药能治疗失眠吗？

失眠等于睡眠障碍吗？哪些原因会引起失眠？不用药是不是也可以治疗失眠？下周二(2月14日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市第四人民医院睡眠障碍科副主任朱道民为您提供健

康咨询。

朱道民，合肥市第四人民医院睡眠障碍科副主任，合肥市第五周期重点学科睡眠障碍学科带头人。

■ 朱世玲 记者 李皖婷

□ 一周病情报告

糖尿病患者易发夜间低血糖

糖尿病人夜间发生低血糖多在熟睡时，时间在凌晨1-3点钟左右，患者主要症状为头晕、出汗多、全身发抖，甚至手脚抽搐或昏迷，如不及时发现就会危及生命。

合肥市一院内分泌科主任马维青提醒，一旦碰到这种情况，首先要冷静，给患者吃些糖果、饼干或25%的葡萄糖水适量，同时给予快速检测血糖，做到“心中有数”，经过处理，多数病人低血糖症状可自行缓解，有条件者也可在床边静脉注射25%-50%葡萄糖20-30毫升，以快速纠正低血糖重症，然后急送附近医院做进一步治疗。

专家建议，家中如有糖尿病患者，一定要具有快速血糖检测仪，身边放有含糖食物，单独外出时随身带上医疗急救卡和果糖、开水及饼干等食物，以便应急。

■ 苏洁 记者 李皖婷

宝宝腹泻、起红疹 竟是牛奶、鸡蛋惹的祸

5个月大的宝宝前阵子因为频繁的呕吐和腹泻，经常往家门口的医院跑，最后检查过敏源后才发现，原来宝宝是对牛奶蛋白过敏。医生提醒，家长须谨慎对待孩子成长初期不明原因的呕吐、腹泻、便秘、便血等消化道症状，要充分考虑到“食物过敏”这一危险因素。

那么，如果宝宝对牛奶或鸡蛋过敏，那么是否意味着一辈子都不能再碰牛奶和鸡蛋了？那孩子成长怎么保证营养呢？

“并不是这么绝对。”省儿童医院消化内科主任吴成解释说，儿童食物过敏多为阶段性的，虽然目前这段时期会对某种食物过敏，但是随着生长发育和消化道黏膜屏障的逐步完善以及免疫系统的日趋成熟，他们今后也很可能不会对这种食物再产生过敏。

吴成建议，家长在发现宝宝对某种食物过敏后，可以让孩子先停吃一段时间，之后仍可尝试让宝宝慢慢再接触这种食物，但一定要密切关注孩子的身体反应，预防过敏进程发展至其它系统，甚至避免哮喘、听觉失灵等严重问题的出现。

■ 王伟 记者 李皖婷

吃糖喝饮料，可要小心牙

过年了，家家户户都要摆出糖果甜食招待客人，大家在节日期间难免会多吃糖果，大量喝碳酸饮料，若再不注意口腔卫生，很容易导致牙齿发生龋坏，甚至引发冷热痛、咬合痛、夜间疼痛等情况。

龋齿俗称蛀牙，是常见的口腔疾病之一，大多数市民不太重视牙齿龋坏的情况，除非到了牙痛难忍的地步才去医院，但此时牙齿往往已经到了严重龋坏的程度。

医生建议，由于糖果与碳酸饮料中的蔗糖促使口腔中细菌繁殖，细菌在新陈代谢时产生大量酸物质，这些酸使牙齿脱钙、软化，进而产生龋齿。所以，无论是平时还是过节，都应尽量少吃甜食、少喝碳酸饮料。喝过饮料，吃完甜食，立即漱漱口，刷刷牙，这样可以有效降低牙齿龋坏的几率。

■ 徐莉 记者 李皖婷

单独进餐，易患胃病

据营养学家研究指出，经常单独进餐的人容易患胃病。合肥市第一人民医院消化内科主任彭琼介绍，当人精神愉悦的时候，其胃液的分泌也相对比较旺盛，可促使胃肠加快蠕动，使食物尽快地消化和吸收，消化系统也就保持畅通无阻；相反，单独进餐的人心情不开朗，容易产生紧张、烦恼、气愤等不良情绪，会阻碍正常的消化活动，抑制胃中消化液的分泌，这对胃部来说，是十分危险的征兆。

此外，当一个人情绪不稳定，甚至出现孤独、苦闷、紧张、烦恼或气愤时，容易造成胃溃疡或十二指肠溃疡。胃溃疡有的是长年累月单独进餐形成的，有的人是在受到了沉重的打击的时候，在极短的时间内造成胃穿孔的，医学上称它为“突发性胃溃疡”。

专家建议，有条件的市民，最好和家人、朋友或同事一道进餐，大家说说笑笑，轻松愉快，既吃得开心，又吃得健康。

■ 苏洁 记者 李皖婷