

# 办公室工作人员易患颈肩腰腿痛

由于工作节奏的不断加快，颈肩腰腿痛疾病发病年轻化趋势愈发明显。此类疾病预防胜过治疗，如何预防颈肩腰腿痛疾病的发生？中医治疗这类疾病有哪些优势？8月1日上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，邀请安徽省针灸医院骨三科副主任医师周忠良与读者交流。

■王津森 记者 李皖婷/文 倪路/图



**周忠良** 第五批全国老中医药专家学术经验继承人。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。

## 颈肩腰腿痛预防胜过治疗

**读者：**最近工作比较繁忙，在电脑上操作时间较长，总是觉得颈部酸痛得明显，有时候还感觉头晕、恶心，请问我这种情况严重吗？

**周忠良：**近年来，由于工作节奏的不断加快，颈椎病发病年轻化趋势愈发明显。多因低头伏案工作、姿势不良，主要表现为颈肩部麻木、疼痛，可伴有头痛、头晕、背部酸沉及上肢麻木等症状。严重者可出现转头困难、颈部僵硬、起床困难。长期保持固定姿势是诱发颈椎病的最直接原因。预防胜过治疗，在日常生活中应注意休息，纠正不良姿势，避免长时间保持同一姿势或重复同一动作，如打电脑、上网、打牌、麻将等，同一姿势持续30~50分钟后，要做2~3分钟的颈部放松运动，避免精神高度紧张，加强户外活动 and 体育锻炼，一旦影响工作和生活学习时应及时去正规医院就诊。

## 腰椎间盘突出症的日常注意事项

**读者：**我是一名腰椎间盘突出症患者，腰痛反复发作，又不愿意手术，在日常生活中要怎么做才能很好的预防呢？

**周忠良：**腰椎间盘突出症是在退行性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。平时要

有良好的坐姿，睡眠时的床不宜太软。长期伏案工作者需要注意桌、椅高度，定期改变姿势。职业工作中需要常弯腰动作者，应定时伸腰、挺胸活动，并使用宽的腰带。应加强腰背肌训练，增加脊柱的内在稳定性，长期使用腰围者，尤其需要注意腰背肌锻炼，以防止失用性肌肉萎缩带来不良后果。如需弯腰取物，最好采用屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力。

## 中医治疗颈肩腰腿痛的方法和优势

**读者：**我有颈椎病和腰椎间盘突出症，在各大西医院都明确诊断过，但每次的治疗不外乎是服用一些止痛的药物，或者建议手术，请问你们中医有什么特色治疗方法吗？

**周忠良：**保守治疗是治疗颈肩腰腿痛首选的疗法。我科在治疗上多采用括针灸、推拿、红外线疗法及热灸、牵引、注射疗法等。具有并发症和禁忌症少、安全、痛苦小、疗效显著的特点。牵引推拿能复位椎间盘、纠正脊椎生理曲线；针灸电疗能恢复神经的功能，止疼痛；红外线疗法及热灸能改善血液循环，缓解肌肉痉挛；几种方法配合治疗两三个疗程，一般可治颈肩腰腿痛病。

## 下期预告

### 甲状腺结节需要手术吗？

体检发现甲状腺结节怎么办？胃溃疡会发展成胃癌吗？下周二(8月8日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省肿瘤医院(省立医院西区)综合外科及急诊科主任涂从银与读者交流。

涂从银，主任医师，副教授，对甲状腺、乳腺，尤其对肝胆胰、胃肠、腹膜后疾病的诊断和治疗积累了较丰富的理论和临床经验，对胃肠胰肿瘤的诊治和腹腔镜手术有较高造诣。

■崔媛媛 记者 李皖婷

## 合肥市举办突发事件紧急医学救援竞赛

急救专家提醒：高温渐退，高湿依旧易中暑



7月31日至8月1日，安徽省突发事件紧急医学救援竞赛省级代表队选拔赛暨合肥市突

事件紧急医学救援竞赛决赛在肥开赛。记者从赛事现场了解到，虽然最近气温有所下降，但每天因中暑向急救部门呼救的市民仍在30例左右，专家提醒，高湿环境同样容易发生中暑。

“开空调时，建议使用除湿功能。”合肥市急救中心副主任王琢告诉记者，现在这几天虽然温度没有前段时间高，但湿度很大，高湿天气同样是中暑高发环境，市民应特别注意。

“最近在户外作业的市民，或者闷在潮湿屋子里的人还是要做好防暑降温工作，及时补充水分，特别是盐开水。”王琢提醒，人丹、清凉油等常规防暑降温药品，可预防性服用或出现轻微症状时服用。

■姚娜 记者 李皖婷 文/图

## 一周病情报告

### 头晕胸闷多发，警惕心梗

上周合肥气温屡屡刷出新高度，创了58年历史新高。连续多日，合肥市一院心内科门诊和急诊内科的就诊人数都居高不下，很多老年人大清早就在门诊排队就诊，也有很多半夜被亲属送往医院就诊的。

胸闷、喘不过气，前来就诊的很多老年人都这样描述自己的不适。“高温炎热的天气环境下，出现心慌、胸闷等症状不要大意，排除中暑因素，应当警惕脑梗、心肌梗塞。”该院急诊科杨静主任表示，有些老人本身就有高血压、高

血脂、高血糖等基础病，由于不注意休息避暑，大热天的出门淌了一身汗，或者在家省电不开空调，都容易造成血液粘稠度高、血流受阻、血压升高，进而引发心梗、脑梗。

老人如何安然度夏？专家提示，夏季体液过多消耗是导致老人多种疾病发生的一个重要原因，因此不要等到口渴了才去喝水，要注意适时补充体内水分，同时合理饮食，多吃清热解暑的瓜果蔬菜，如苦瓜、黄瓜等。

■费秦茹  
记者 李皖婷

## 医疗新闻

### 20个特殊孕妇里就有1个唐筛高风险

记者昨日从合肥市妇幼保健所获悉，合肥市今年将免费为3万名特殊孕产妇提供“唐氏综合征”疾病的血清筛查。从今年1月16日至7月31日，合肥市共免费筛查孕妇15815人，其中高风险为792人，阳性率为5.01%。

此次筛查对象为全市农村地区和城区特殊人群(贫困人群和残疾人群)常住人口(包括本地户籍和外埠户籍)预产年龄35周岁以下的所有单胎孕妇，

并对筛查出的高风险孕产妇进行风险评估和医学咨询，尽可能减少患“唐氏综合征”的新生儿出生。

据悉，合肥市婴儿出生缺陷发生率约为100/万左右，其中每50名出生缺陷儿就有1例“唐氏综合征”患儿，俗称弱智患儿。据初步测算，每一位“唐氏综合征”患儿仅医疗费就达25万元人民币，而社会经济负担近80万元人民币。

■高航 春梅 记者 李皖婷

## 安徽省肿瘤医院开设质子门诊

质子治疗是目前国际上先进的癌症放射治疗技术。安徽省肿瘤医院质子治疗专科门诊7月28日正式开诊，今后将建立质子治疗虚拟平台，定期邀请国内外知名质子(含重离子)治疗中心专家现场坐诊或远程会诊，为我省患者提供质子治疗临床服务。

7月28日当天，前来坐诊的日本著名质子专家金东村教授对17位患者进行了诊断评估，其中有3位患者适合做质子治疗，到日本治疗大概需要花费30~40万人民币不等。

目前这三位患者及家属经过慎重考虑，愿意接受质子治疗。近期，安徽

省肿瘤医院将联系权威的质子治疗机构，同时安排1名放疗师和1名物理师，提供全程免费陪护，赴海外治疗服务。

据悉，虽然质子、重离子技术是治疗癌症的“利器”，但核心技术仍掌握在发达国家手中。合肥离子医学中心作为安徽省立医院的质子、重离子治疗中心和安徽省肿瘤医院高新分院，目前已研发新型质子治疗设备，预计在2020年实现产业化。这意味着三年后，广大癌症患者就能在本地医院接受质子治疗，不出国门就能享受到国际一流的高端医疗服务。

■崔媛媛 记者 李皖婷