

关键词:颈肩腰腿痛

颈肩痛天冷要保暖

医学指导:东南大学附属中大医院中医骨伤科主任屈留新

门诊播报:“颈椎病和腰椎病已经年轻化了”,东南大学附属中大医院中医骨伤科主任屈留新对记者说,长期保持一个固定姿势以及不正确的坐姿,造成了这方面病人增多。而不合理的锻炼方式有时候又恰恰加重了颈椎和腰椎的病情。他建议这类病人冬季注意保暖,适当科学地运动有助于缓解疼痛症状。

专家分析:屈主任对记者说,很多人锻炼时喜欢一圈又一圈地摇脖子,以为这样能治疗颈椎病,其实这是一种错误的锻炼方法,因为晃动有可能产生头晕、恶心、疼痛等症状。想锻炼颈部肌肉必须让颈部负重,才可起到作用。而颈椎结构复杂,包括颈椎、椎动脉等部分,弄不好会使颈肩疼痛加重。锻炼颈部的正确方法是分几个方向慢慢转,即低头、仰头、左转、右转。椎动脉型和脊髓型颈椎病患者不宜做颈椎操,老年人也不宜做这项运动。老年人想锻炼颈肩,可以两手伸直上举,举到最高处时用力一下,然后胳膊向后背伸,慢慢下移。这一个动作对长期坐办公室的人非常有效,因为颈部肌肉连着肩部,活动了肩部就等于同时锻炼了颈部肌肉,而且这个动作比较舒缓,它包括了瑜伽和八段锦的动作,不会突然扭动椎

动脉,对颈椎也十分安全。

“古人说坐如钟站如松,这句话是很有道理的,现在很多人颈椎和腰椎不舒服,与他们不正确的坐姿有一定关系”,屈留新主任介绍,很多人平时喜欢随便在沙发上一靠或者一躺,殊不知这种斜靠的坐姿增大了椎间盘的压力,容易出现颈椎和腰椎的退变和损伤。上班族中午没地方休息,他们常常靠在办公室的沙发上睡觉,这对颈椎的健康都不利,随着电脑等办公设施的普及,颈椎病腰椎病也越来越年轻化了。建议上班族注意自己的坐姿,坐在椅子上尽量让臀部贴紧靠背,身子坐直,而不是上半部分靠着椅背,这样也会增大颈椎和腰椎的压力。

保健窍门:要想颈椎腰椎健康不疼痛,正常人一星期最好锻炼三次以上,每次锻炼时间在三十分钟左右,锻炼时微微出汗,这样能起到锻炼效果。屈主任特别提到,天气寒冷时,颈肩腰腿痛患者千万不能受凉,受凉后肌肉收缩,压迫血管,血管供应肌肉的氧分降低,疼痛加重,甚至容易出现扭伤,所以这类人群的保暖工作很重要。快报记者 金宁

关键词:动脉血管疾病

冬季需留心动脉血管病

医学指导:江苏省人民医院血管外科主任章希炜

门诊播报:冬季人的血压不稳定,同时活动量减少,所以正是动脉血管疾病的高发期。动脉血管疾病是一种常见病、多发病,可引起严重后果,而且它不一定只“袭击”60岁以上的人,因此加强防治意识非常重要。另一方面,随着现代医学的发展,这类疾病只要治疗得当仍然能获得不错的预后。不过令人担忧的是,虽然国内一些人对该病的关注度很高,但他们却缺乏对它的正确合理的认识,也就是经常抱着不科学甚至错误的信息投入到防治工作中去。这也是为什么总有一些病人到就诊时才发现病情已经发展得相当严重的原因之一。

治疗对策:“三高”患者首先要积极治疗控制病情,虽然有“三高”不一定会有动脉血管疾病,但它会增大患病风险。而另一方面,由于出现动脉血管疾病的人不一定有“三高”,所以很多非“三高”者麻痹大意,缺乏防范意识,加上他们中不少人对疾病先兆不甚了解,所以常常贻误治疗时机。这个季节颈动脉和下肢动脉的狭窄性疾病在血管外科较常见:前者不一定有症状,但也可能出现头晕、记忆力下降、睡眠不好等症状,冠心病、老年人要特别注意。如果出现小中风,则提示你颈动脉和颅内动脉有异常。后者常被

误诊为骨关节病,其典型症状是走路没力气、腿肚酸痛,需要休息数分钟后才能继续行走(即间歇性跛行);发展到一定程度,患者在休息时也可感到肢体疼痛、麻木,尤以夜间最为明显,即出现静息痛;严重时下肢会因严重缺血而出现坏死。

治疗切忌矫枉过正,不要一出现狭窄就去做手术。病情较轻者完全可以通过药物进行治疗。手术的话可以有多种选择,比如切除动脉管腔内的硬化斑块以恢复血流,采用下肢静脉代替动脉搭桥或采用人造血管搭桥的办法恢复血流,或者运用微创技术在血管腔内放入特制支架,将血管狭窄或闭塞部分撑开恢复血流。

保健窍门:首先,有动脉血管病的患者要积极治疗,入冬时遵医嘱调整好用药;出现肢体麻木、疼痛、发凉等症状后及时到医院就诊。其次,控制好“三高”,避免高糖、高脂饮食,减少胆固醇的摄入。第三,天冷时尽量减少外出,注意保暖;取暖时要采取相应安全措施,比如在热水袋外包一层衣物以免烫伤;下肢动脉硬化闭塞症患者不要用热水泡脚,这样会恶化下肢缺血从而使病情加重,同时要适度运动,以不出现小腿疼痛为度。第四,作息规律,戒烟限酒。

快报记者 李鑫芳



芜湖读者问:

我患有慢性前列腺炎很久了,一直都没有治好,现在我也放弃治疗了。但是备受尿频、尿急、尿不尽、尿痛等困扰,我想问一下前列腺炎到底能不能治好呢?

南京建国男科医院主任郑世广:前列腺炎完全可以治愈,关键是科学规范。前列腺疾病病程长,反复发作,慢性前列腺炎的治疗不可半途而废。同时因前列腺外面有一坚硬的脂质包膜,是药物屏障,使药物很难渗透到前列腺腺体部位,一般的药物治疗起不到好的疗效,目前采用男科前沿技术“靶向强透通导技术”及国家五部委联合推荐的新技术“腔内场效消融技术”治疗前列腺疾病,使坚硬的脂质包膜“溶解液化”利于药物渗透,临床疗效受患者及男科同行赞誉。

盐城读者问:

最近和老婆过性生活时力不从心,草草结束,一般两分钟左右。是早泄吗?该如何治疗?

南京建国男科医院副主任医师丁刚:根据你的描述,你可能患有早泄疾病。引起的病因有:精神因素、前列腺炎、包皮过长、手淫过频、龟头敏感度高等。建议你到专科医院就诊,确定病因以便针对性治疗。如果是神经敏感性的早泄,目前采用前沿技术“阴茎敏感神经降低术”治疗,术后,可有效提高患者性生活质量。

盱眙读者问:

我右侧睾丸上面长了一个黄豆大小的硬块,有点时间了,请问这是什么啊?

南京建国男科医院副主任医师高峰文:正常情况下睾丸上面是有附睾附着,如是在睾丸上面考虑可能是附睾,如伴有疼痛、灼热等不适症状,需考虑是否附睾炎、附睾结节、附睾囊肿等,建议你到专科医院进行检查。

毫米微创 术后只需ok绷

八一医院妇产科奥洛克系统让手术不再可怕

通常看见“手术”两字,人们想到的就是少则4厘米多则12厘米的刀口,术后还会留有难看的疤痕。殊不知,目前妇科微创手术的精确程度已达到了以毫米计算的水平,而八一医院妇产科在我省率先引进的“奥洛克超微宫腹腔镜系统”就是其中的佼佼者。从厘米到毫米之间的变化,减少的是女性的痛苦,增加的是手术的安全性和人性化的关怀。

医院进行了系统检查,结果一切正常。刘女士再也坐不住了,经朋友介绍到我市三甲医院——八一医院进行全

面检查。结果发现,除了患有6公分大的卵巢巧克力囊肿外其他均很正常。她的接诊医生徐萍萍耐心的介绍,因

卵巢囊肿导致的女性不孕约占不孕症的15%~25%,而卵巢巧克力囊肿是不孕症的重要原因之一。

专家解析:剔除卵巢囊肿 无需开刀

经过综合分析后,八一医院妇产科徐医师为刘女士做了奥洛克超微宫腹腔镜系统微创手术。微小的“电子眼”通过腹部直径0.5-1cm的小孔进入患者体内,精准地发现了卵巢巧克力囊肿。在计算机精确

定位病灶的情况下,成功剔除了囊肿,并保留了卵巢等其他正常器官的完整性及其功能。据悉,传统的开腹手术治疗卵巢囊肿,一般需在下腹部切一个15厘米左右的切口,手术后切口疼痛大、胃肠道功能恢

复慢,一般术后7-10天才能出院。而使用奥洛克超微宫腹腔镜系统微创治疗卵巢囊肿,仅需在腹壁做3-4个0.5-1cm切口即可完成手术,手术后恢复快,一般术后3天即可出院。

■事件一:

25岁的郭小姐这个月“大姨妈”已经50多天没来了,同时还会恶心、干呕,想起那次“情不自禁”,她慌了神。就

在她惴惴不安打算去检查早孕时,状况发生了,郭小姐在上班时突然腹部剧痛,下身不停流血,晕倒在办公室,被同

事紧急送到八一医院妇产科抢救。医生确诊她为宫外孕并发生急性失血性休克,立即进行手术。

专家解析:奥洛克宫腹腔镜系统 微创诊疗宫外孕

宫外孕是妇产科的急腹症之一,若不及时诊断和治疗,有可能危及生命。”据江苏省女性健康关爱中心资深专家、八一医院妇产科徐萍萍医师介绍,由于某种原因,受精卵在子宫腔以外的地方“安营扎寨”,就是异位妊娠,俗称宫外孕。宫外孕手术对医生经验、设备、无菌环境等要求很高,任何一点不到位都将导致诸多不良影响甚至终生遗憾。八一医院妇产科在我省三甲医院中率先引进的奥洛克超微宫腹腔镜系统”,

让宫外孕手术不再是单纯切除的创伤性手术,而是走向微创或修复的手术。

据悉,八一医院妇产科的奥洛克超微宫腹腔镜系统”通过直径非常小的器械进入腹腔操作,避免了开腹手术时医生的手和纱布等对腹膜和脏器的摩擦,从而减少创伤及术后粘连。与传统开腹手术相比,奥洛克超微宫腹腔镜系统”手术创伤小、腹部仅3-4个0.5-1cm的“锁孔”,患者无需担心手术留下难看疤痕,且切

口感染及盆腔粘连减少,安全可靠,术后恢复快,深受宫外孕患者的青睐,在妇科领域显示出明显的优势。

此外,宫外孕的早期“奥洛克超微宫腹腔镜系统”检查,能明确诊断并了解盆腔的情况,尤其是两侧输卵管的状况,在手术切除异位妊娠的同时,可纠正腹腔内其他病变,能有效减少再次宫外孕的发生率,并对术后生育能力作出正确评估,而对病变严重的即可展开显微整形手术。

■事件二:

刘女士结婚多年,一直因工作原因没要小孩。今年10

月,她终于将“造子工程”提上了日程,却怎么也怀不上。

夫妻俩在家吃了很多偏方,但都毫无效果。她的爱人到

■事件三:

高三学生小雅,最近月经异常,浙浙沥沥总不干净,因面临高考升学压力,一直没在意。上周末

的早晨,起床时小雅无意识地摸了一下肚子,发现了一个硬块,她赶紧告诉母亲。在母亲的陪同下,小

雅来到八一医院妇产科进行检查,竟然发现体内有个直径达4.5公分的浆膜下子宫肌瘤!

专家解析:人性化治疗子宫肌瘤

小雅的情况并非特例”徐医师表示,由于受环境、饮食结构、滥食保健品等因素的影响,近年来子宫肌瘤发病人群年轻化趋势越来越明显。考虑到小雅没有过性生活,手术方式应避开阴道介入。在对肌瘤的位置、大小、有无合并症等进行全面分析,并综合考虑患者的年龄、生育要求、自主意愿等情况后,徐萍萍医师为其进行了保留子宫的奥洛克超微腹腔镜系统”下的肌瘤剔除术。术后第四天,小雅就回到了学校继续学业。

徐医师表示,以往必须剖腹完成的妇科大手术实现了微创完成新技术的愿望,在保留局部组织不变的前提下,解除患者病痛,并且出血少,疼痛轻、恢复快,给妇科疾病诊治带来新的方向。被业内誉为诊疗子宫内异位症、盆底重建手术、盆腔粘连、输卵管阻塞、卵巢囊肿、宫外孕、盆腔脓肿、子宫肌瘤等妇科顽疾取得了巨大成效,实现了可视精准定位微

创的新突破。
(高洁)

关爱女性

主办:江苏省女性健康关爱中心
协办:江苏省妇女联合会
内容:“周日专家会诊”,节假日专家照常坐诊,常年免费早早孕检测
咨询电话:025-80864475、80864476
网站:www.81fck.com
在线QQ:100948181