

假期归来腰痛缠身 你需要这些小妙招

过完了年,上网、打牌、看电视这些假期娱乐带来“后遗症”开始发威,许多人觉得腰不舒服,也有一些家务劳动者,出现了腰痛的问题。南京市中医院针灸科主任中医师陈朝明表示,这很有可能是“腰椎间盘突出症”。

通讯员 张明 现代快报+ZAKER南京记者 梅书华 任红娟

做家务导致腰痛,原来不是小问题

近日,王女士来到陈朝明的门诊上就诊。一年前,王女士开始出现反复的腰部疼痛,常在受寒或劳累后发作。起初,王女士并没有在意,认为买点膏药、休息休息就可以了。然而在过年期间,连续做了好几天家务后,腰腿部出现剧烈疼痛,不能站立,也不能走路,王女士这才意识到问题的严重性,在家人的陪同下来到医院就诊。最终,王女士被确诊为腰椎间盘突出症。

那什么是腰椎间盘突出症呢?陈朝明介绍,腰椎间盘突出症指因椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出而刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出的一种综合病症。主要表现为腰痛及坐骨神经痛,其中坐骨神经痛常向下肢放射,表现为臀部、大腿后侧、小腿外侧到跟部或足背疼痛。

陈朝明告诉记者,长时间弯腰劳累可能是诱发王女士腰椎间盘突出症的主要原因,此外诱发腰

椎间盘突出的原因还有很多,如姿势不当、腰部受寒受潮、外伤等等。

在明确诊断后,陈朝明给王女士采用以针灸加经络整脊手法为主,配合理疗、腰椎牵引、中西药物内服、外用等的特色中西医结合方法进行系统治疗,经过三次治疗后,王女士的相关症状即得到明显的缓解。目前,王女士经过一段时间的巩固治疗,已无明显疼痛与功能障碍,达到临床痊愈标准。

小妙招:如何预防腰椎间盘突出

该如何减少腰肌劳损,避免腰椎间盘突出呢?陈朝明介绍了几种预防腰椎间盘突出症的小妙招:

1.生活起居:注意腰部的保暖,避免受寒,睡硬板床。生活中注意劳动姿势,避免久坐、久站,避免长时间弯腰等,减少腰部劳损,注意劳逸结合。

2.饮食调护:饮食上避免辛辣刺激之品,多食粗纤维膳食保持大便通畅,避免进食寒凉、生冷食物;中老年人需要增加钙的摄入,如奶制品、豆类、鱼虾等。

3.康复锻炼:在明确诊断,并在医生的指导下可进行腰背肌锻炼。如卧位直腿抬高,交叉蹬腿及五点支撑、飞燕式的腰背肌训练,根据个人情况进行锻炼。专家提醒,这两种锻炼方法不适用于存在腰椎滑脱的患者。

①**五点支撑法:**取卧位,以双

手叉腰作支撑点,两腿半屈膝90°,脚掌置于床上,以头后部及双肘支撑上半身,双脚支撑下半身,成半拱桥形,当挺起躯干架桥时,膝部稍向两旁分开,速度由慢而快,每日3~5组,每组10~20次。适应后增加至每日10~20组,每组30~50次。以锻炼腰、背、腹部肌肉力量。

②**飞燕点水法:**俯卧位,双下肢伸直,两手贴在身体两旁,下半身不动,抬头时上半身向后背伸,每日3组,每组做10次。逐渐增加为抬头、上半身后伸与双下肢直腿后伸同时进行。腰部尽量背伸形似飞燕,每日5~10组,每组20次。

陈朝明提醒,日常生活中,要注意腰部的保暖,避免长时间劳累、玩手机、打麻将、熬夜等,若出现了腰部不适的情况及时就诊,已患腰椎间盘突出症的朋友要做好预防,定期复查。

专家名片

陈朝明

南京市名中医、主任中医师、教授、硕导。江苏省针灸学会理事、急症专业委员会副主任委员,南京针灸学会副理事长及脊柱病专业委员会主任委员。从事本专业30年,擅长治疗脊柱及相关病、食管反流、腰突症、颈椎病、便秘、肥胖病、下肢静脉曲张、尿失禁等。

门诊时间:

周一、五全天;周二、三、四上午

雨水节气来临,“三防”躲开易发病



春天来了,适当增加户外运动远离疾病 新华社发

2月18日是二十四节气之一的“雨水”,从这个节气开始,降水逐渐增多,早晚气温也比较低。南京市中西医结合医院专家提醒,雨水节气养生要防“倒春寒”,还要预防面瘫、腰椎间盘突出症等疾病。

春捂注意“下厚上薄”,防“倒春寒”

提起“倒春寒”,许多人就会想到春捂,但是春捂也要捂得恰到好处。南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科副主任中医师夏公旭介绍,春捂主要的意思是,初春时节气温如果升幅不大就尽量少脱衣。一般日平均气温在10℃以下就需要捂。春捂原则是注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”——督脉,减少感冒几率。腹部保暖是有助于预防消化不良和寒性腹泻。因为“寒从脚起”,足部保暖有助于温暖全身。

少熬夜,注意保暖,防“面瘫”

春节长假,很多人没有合理作息,连续熬夜、娱乐,又累又困,不少人在早上起来,感觉脸部麻

木,嘴巴歪了,闭眼都困难。到医院就诊的时候才发现患上了面瘫。

南京市中西医结合医院针灸科主治医师程斌介绍,春节前后因为面瘫前来就诊的患者比平时更多一些。雨水节气之际,对面瘫的预防不可忽视,尤其是早晚温差还是比较大的,要注意保暖,避免头面部直接吹冷风,特别是酒后及运动后。年老体弱、过度劳累的人群更要注意。

避免久坐,劳逸结合,防“腰突症”

除了面瘫,假期后遗症还包括腰椎间盘突出症。南京市中西医结合医院骨科主任中医师杨增敏介绍,每年春节前后都会迎来一波腰椎间盘突出症患者的就诊小高峰。症状较轻的患者可以采用中西医结合保守治疗,如果保守治疗效果不理想且符合手术指征,应尽早选择椎间孔镜下椎间盘取出术等手术治疗。这种微创手术有定位精准、创伤小、恢复快等优点。预防方面,要注意避免久坐、久站,避免长时间弯腰等,减少腰部劳损,注意适度锻炼,劳逸结合。

通讯员 杨璞 嵇辉
现代快报+ZAKER南京记者
梅书华 任红娟

省中西医结合医院专设“五高”门诊 用新型医疗模式打造“有温度”的服务

快报讯(通讯员 罗鑫 殷舒月 记者 任红娟)江苏省中西医结合医院内分泌科新设“五高”门诊,将于2021年3月2日正式开诊。该门诊将由副院长、内分泌科刘超教授每周二下午带领团队坐诊,通过“共同照护”和“共享门诊”的新型医疗模式打造“有温度”的诊疗服务。

大家都知道“三高”指的是高血糖、高血压、高血脂。“五高”和“十高”指的是什么呢?刘超教授说,随着现代生活方式的改变,内分泌代谢性疾病的患病率越来越高,医学界尤其关注的当属“十个高”,即高体重、高腰围、高血糖、高血压、高血脂、高尿酸血症、高凝状态、高胰岛素血症、高炎症反应以及高同型半胱氨酸血症,这些内分泌代谢异常严重影响着大家的健康与生活。其中的“五高”,即高体重(肥胖)、高血糖、高血压、高血脂、高尿酸血症对人体的危害更加显著而长久,需要早发现、早处理。

“五高”常常同时或先后发生在同一个人身上,当肥胖与高血糖、高血压和高血脂同时出现时,医学上称之为代谢综合征。有些人在病情早期没有明显症状,只有在体检中才发现,但这些代谢

异常,无论是单独存在还是联合出现,都会引起大脑、心脏、肾脏等靶器官的损害,增加中风、冠心病、肾功能不全等疾病的发生风险,甚至会危及生命。所以,即使只有“一高”,并且没有明显症状,也应当引起重视并积极治疗,因为增高的项目越多,指标升高越明显,产生的危害就越大。

为了更好地发现和控制“五高”,江苏省中西医结合医院新设“五高”门诊,由内分泌科刘超教授亲自坐诊。同时,为了更好地服务患者,“五高”门诊还开创了由心内科专家、营养科专家、康复运动专家、临床药学专家、护理专家联合参与的“共同照护”服务模式,组成多学科会诊阵容。并通过小组讨论的“共享门诊”形式,让专家和患者之间、患者和患者之间在交流中获得一些更好的治疗经验,以新型医疗模式为传统医疗赋能,给患者提供更加全面周到的一体化诊疗服务。

“五高”门诊开诊时间:每周二14:00(将于2021年3月2日正式开诊)

“五高”门诊开诊地点:江苏省中西医结合医院门诊四楼骨方诊室

走路发飘,17岁女孩患上怪病随时可能瘫痪 惊心动魄!11小时摘除脊髓“血巢”

快报讯(通讯员 王娟 记者 刘峻)17岁的高中女生菲菲(化名),突然感觉脚下“发飘”,双腿发麻,随后她在医院被告知:一种叫“脊髓血管畸形”的先天性疾病可能让她瘫痪。菲菲体内的畸形血管约12厘米长,手术的风险极高,要把“血巢”一锅端,很可能术中大出血,下不了手术台。大年初三,南京鼓楼医院复合手术室,11个小时的惊心动魄后,菲菲又可以站起来了。

“看这张片子,手术前靠近脊髓的这段血管乱成了一团麻,这个孩子患有先天的脊髓血管严重畸形。”南京大学医学院附属鼓楼医院(南京鼓楼医院)神经外科主任杭春华介绍,本该细细长长粗不过一根铁丝的脊髓血管,在菲菲体内乱成一团麻,形成一个“血巢”,压迫到了脊髓神经,不及时处理,菲菲很可能要瘫痪。“我们接诊过一位患者,从出现症状到瘫痪不过24小时。发病越急,后期

恢复就越困难。”杭春华主任清楚,菲菲的手术越快动越好。可摘除这团畸形血管风险巨大。一来,这团血管位置很“刁”,稍有不慎会伤到娇嫩的脊髓。再者,整段畸形血管长约12厘米,直径3、4毫米的血管有4根,有一根处理不当后果就是“喷涌如注”。以菲菲的这台手术为例,如果大血管的出血控制不好,短短两三分钟就可能出血几千毫升血液,菲菲很可能下不了手术台。

“多年前,我们碰到这样的病例往往束手无策,现在有了复合手术室,让医生有能力解决这类复杂手术。”大年初三早上8点,杭春华主任带领医护团队共10名成员进入手术室。

团队分为介入和手术两个组,两组成员协同“作战”,左右开弓。介入组医护人员首先登场,通过微创手术,医生向畸形血管里注射了特制的胶水,将最粗的几根血管控

掉,堵住出血口。紧接着,神经科医生沿着脊髓,小心翼翼地切除畸形血管。11个小时后,经复合手术室核磁共振检查,畸形血管被成功一锅端。整合手术出血量不足1000毫升。目前菲菲恢复良好,已经开始接受康复训练,经过一段时间的康复训练就能恢复正常。

杭春华主任和团队每年碰到20多例稀奇古怪的血管畸形,有些长在患者的颅内,有些靠近脊髓,不及时处理后都非常严重。杭春华主任提醒,脊髓血管畸形的疾病特征不具有特异性,发病率低,在临床上常被误诊为颈椎病、腰椎间盘突出等一些常见的脊柱脊髓疾病。脊髓血管畸形发病主要与先天发育有关,致残率较高,给患者及其家庭和社会造成极大的危害。市民如果出现走路不协调、腰背刺痛、肢体无力、发麻、大小便困难等疑似症状,应尽快到医院通过磁共振检查予以排除。