

# 腰椎间盘突出,别长时间推拿按摩



本期指导专家:陈家骅

中华医学会疼痛学分会委员,擅长慢性疼痛的微创治疗,对各种疑难病例的诊治颇有造诣。

魏瑶 记者 李皖婷/文 倪路/图

三叉神经痛、腰椎间盘突出、肩周炎……生活中的种种疼痛让原本充满压力的都市人苦不堪言。腰椎间盘突出不做手术能治好吗?听说带状疱疹能自己好,但是疼起来特别难受,有什么办法能止痛?靶向疗法的原理是什么?9月4日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请安徽医科大学第一附属医院疼痛科主任陈家骅与读者交流。以下内容根据电话录音整理,未经陈家骅本人审阅。

## 得了腰椎间盘突出最忌乱求医

**读者:**我今年65岁,得了腰椎间盘突出,试了好几种疗法,到底哪种才适合我呢?

**陈家骅:**目前对这种病的治疗方法有很多,一般为保守治疗、介入治疗、微创治疗、开放性手术治疗,但对于绝大多数患者而言,都可以采用保守治疗,只有突出特别巨大,出现严重的下肢放射性疼痛、麻木,导致体力下降时,才需要进行开放性手术治疗。

而对于腰椎间盘突出病程长,非手术治疗3个月无效;病程短,但症状重,严重影响日常工作生活的患者,可以采用微创介入治疗。微创手术不仅具有对脊柱稳定性破坏少、损伤小、恢复快等特点和优势,而且对术前分析腰椎间盘突出病理分型至关重要,这也是确定能否手术的重要依据。

康复保健锻炼是所有治疗中最重要环节。要注意保暖,避免着凉和贪食生冷之物,加强腰背部的保护,佩戴护腰,并在医生指导下进行功能锻炼;注意劳动姿势,要避免腰椎间盘突出生理退变情况下的损伤,应注意劳动保护;改变不良的劳动姿势,避免长久弯腰和过度负重,以免加速腰椎间盘的病变;腰椎间盘突出症患者,要卧硬板床休息,避免卧软床,以减少腰椎间盘突出承受的压力。

## 不要长时间按摩推拿

**读者:**我腰不好,经常去推拿,可又听说老推拿也不好,是这样吗?

**陈家骅:**腰突症患者不要做长时间的按摩,否则易引发黄韧带肥厚,导致腰椎管狭窄,不利于康复。因此,这类患者发病后,不宜盲目接受按摩,最好到正规医院就诊,由医生根据病情制定治疗和康复方案。

要预防腰椎间盘突出,主要是避免长时间弯腰和负重。这里有两个简单适用的锻炼招式,经常锻炼,可有效地避免腰椎间盘突出。

第一招很容易,在办公室里就可以做。坐在电脑前的白领,每隔十几分钟应站起来,双腿分开站立,与肩同宽,双手成拳状握住一支笔的两端,平放胸前,然后轮流向身体左后侧和右后侧牵引。如此重复,可以让腰部肌肉得到锻炼,缓解压力。

第二招,需要一个瑜伽健身球。横躺在瑜伽健身球上,腰部置于健身球的最顶端,然后前后左右地缓慢移动。如果没有健身球,也可以平躺在床上或瑜伽垫上,双脚和头部不离开床或垫子,腹部有规律地做挺腹动作。

## 三叉神经痛患者饮食宜清淡

**读者:**三叉神经痛号称“天下第一痛”,平时应预防什么?

**陈家骅:**饮食要有规律,宜选择质软、易嚼食物。因咀嚼诱发疼痛的患者,则要进食流食,切不可吃油炸物,不宜食用刺激性、过酸过甜食物以及寒性食物等;饮食要营养丰富,平时应多吃些含维生素丰富及有清热解毒作用的食物;多食新鲜水果、蔬菜及豆制品,少食肥肉多食瘦肉,食品以清淡为宜。

吃饭、漱口、说话、刷牙、洗脸动作宜轻柔。以免诱发扳机点而引起三叉神经痛。不吃刺激性的食物如洋葱等。

注意头、面部保暖,避免局部受冻、受潮,不用太冷、太热的水洗面;平时应保持情绪稳定,不宜激动,不宜疲劳熬夜,常听柔和音乐,心情平和,保持充足睡眠。

保持精神愉快,避免精神刺激;尽量避免触及“触发点”;起居规律,室内环境应安静,整洁,空气新鲜。同时卧室不受风寒侵袭。适当参加体育运动,锻炼身体,增强体质。

## 肩周炎患者要加强防寒

**读者:**肩周炎患者在家里可以治疗吗?

**陈家骅:**平日在家应加强体育锻炼,营养补充充分,营养不良可导致体质虚弱,而体质虚弱又常导致肩周炎。如果营养补充得比较充分,加上适当锻炼,肩周炎常可不药而愈。受凉常是肩周炎的诱发因素,因此,为了预防肩周炎,中老年人应重视保暖防寒,勿使肩部受凉。一旦着凉也要及时治疗,切忌拖延不治。同时,还要加强肩关节肌肉的锻炼,可以预防和延缓肩周炎的发生和发展。

## 一周病情报告

### 智齿,有的必须去,有的却要留

秋季气候干燥,容易上火,导致牙疼。李小姐上周就因牙疼前来医院就诊,经检查,发现原来是智齿“捣鬼”。

据合肥市第一人民医院口腔科陈传俊主任介绍,智齿是长在最后面的第3个磨牙,智齿的个数因人而异,有人一颗也没有,有的有2颗,有的有4颗。智齿如果有足够的空间可以正常生长,而且可以起到磨牙应有的作用时,可以不用拔掉。但智齿长歪了影响其他牙齿时,需要拔掉。

专家特别提醒,育龄女性在打算怀孕前,要注意对口腔的检查,保持口腔清洁,智齿冠周炎在孕期的发病率较正常人高出数倍,因为孕期内分泌激素的变化以及孕妇不注意口腔卫生,特别是怀孕后期,胎儿生长发育快,易造成孕妇贫血,营养相对不良,很容易引起冠周炎。妊娠期间出现口腔疾病,要及早到正规医院进行诊治,以免影响自身健康及胎儿生长发育。

苏洁 记者 李皖婷

### 癌症患者治疗后须定期复查

肿瘤是慢性病,癌症患者治疗后的定期复查对及时发现病情的最新进展,延长生存期有重要意义。据安徽济民肿瘤医院院长刘爱国教授介绍,由于就诊时的恶性肿瘤病人大多数为晚期癌症,瘤体大,对周围组织有侵袭,或有区域淋巴结转移,而且恶性肿瘤是一种全身性疾病,病灶时刻向血液中释放癌细胞,一旦时机成熟,就形成了转移的病灶。

定期复查的目的:1、了解癌症治疗后肿瘤的变化,有无复发,有无转移。2、医生根据病人一般情况,复查结果,向病

人提出科学的康复指导。

复查时间:1、复查的时间因恶性肿瘤性质不同而有差别,如肝癌、小细胞肺癌,复查间隔要短,第一年内2个月一次为好,如头颈部鳞癌可以三个月一次。2、由于90%的恶性肿瘤复发转移在第1~3年内,故在治疗后1~3年内要频做复查。第1年内最好是1~3个月复查一次;随着治疗时间延长,复查的间隔逐渐延长至3~6个月复查一次;5年以上者,可1年复查1次或2次。

江培利 记者 李皖婷

### 合肥市疾控中心发布九月份疾病预测

9月气候气温由热转凉,且日均温差变化大。加上恰逢中秋节和国庆节前夕,又是大、中、小学生结束暑假开学的日子,在冷热交替、日均温差变化较大的季节,肠道传染病仍处在好发季节,合肥市疾控中心提醒市民,应注意对食源性疾病、肠道传染病和手足口病的预防,同时注意对人群聚集的学校的流行性感冒预防。

**霍乱** 把住病从口入关,是预防霍乱的关键措施:只饮用安全卫生的水或煮沸、加氯消毒过的水;食物要彻底煮熟,剩余食品要彻底再加热,并趁热吃;不吃未煮熟的食物;生、熟食物要分开。市民一旦发生类似霍乱的腹泻症状时应立即到正规医疗机构肠道门诊就诊,以免耽误病情。

**食源性疾病** 9月份恰逢大、中、小学新学期开学;又是教师节、中秋节和国庆节前夕,办酒宴和聚餐随之增加。因此,各食品行业单位、食堂、盒饭公司要把好食品卫生关,提供清洁、卫生、合格食品,预防集体性食源性疾病发生。家庭聚餐、办酒应注意食品安全。市民要养成良好的饮食习惯。

**感染性腹泻** 感染对象主要是儿童和成年人;主要通过食物传播。预防上,市民应做到不喝生水;不吃生、半生食品;搞好家庭室内卫生,防止发生感染性腹泻。若一旦出现类似感染性腹泻症状者,应及时去医院就诊治疗。

**细菌性痢疾** 发病对象仍以儿童、小学生和成年人为主;9月份仍为发病高峰期;发病主要原因系食用污染水或受到污染的或不洁食物或与病人接触感染,其中食物传播是最主要传播途径。因此,应重视对细菌性痢疾的预防。

9月份是万物收获,百花盛开的季节,有哮喘病史的人应注意避免吸入过敏原而诱发哮喘。

今年中秋、国庆两节相连,假期长,在这合家团圆、好友相聚的喜庆日子里,节日期间大吃大喝、通宵玩乐等引发的“节日病”却不容忽视。合肥市疾控中心提醒,要避免两节期间的“三过”:饮食过量、烟酒过量、玩乐过度。过一个既快乐又健康的两节,就要在保证足够睡眠的前提下,合理饮食、适量运动。

吴金菊 李多富 记者 李皖婷

### 流感将高发,市民速来接种流感疫苗

合肥蜀山区疾控中心提醒市民,秋季是流行性感冒的高发期,老人和儿童要加强自我预防,防止流感侵袭。

接种疫苗,预防流感。流行病学调查表明,在秋冬季节免疫力相对较弱的老年人和儿童是流感的高发人群。适时接种季节性流感疫苗是预防流感最有效的方法。流感疫苗接种后两周左右人体才可产生保护性抗体,9~

10月是接种流感疫苗的最佳时期。蜀山区15家正规预防接种门诊目前正在开展流感疫苗接种工作。由于流感病毒具有易变异的特征,因此,每年度的流感疫苗均针对当年流感病毒型别重新研发,以往接种过季节性流感疫苗的市民,需重新接种方可预防本年度季节性流感。

鲁胜利 记者 李皖婷

## 下期预告

# 爱牙日,我们一起来爱牙

您知道每年的“爱牙日”是在哪一天吗?您知道牙周病的发病率有多高,对牙齿又有哪些危害吗?我们该如何呵护口腔,远离牙周病呢?9月11日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-2623752)邀请合肥市口腔医院副主任医师姚莉莉与读者交流。

姚莉莉,合肥市口腔医院大内科主任,安

徽医科大学兼职副教授。1992年毕业于安徽医科大学口腔系。长期从事口腔内科临床工作,擅长疑难根管的显微治疗及前牙微创美容修复。主持的科研项目“显微技术治疗疑难根管的临床研究”于2010年获合肥市科技进步二等奖;参与的科研项目获安徽省科技进步三等奖、合肥市科技进步二等奖。张婷婷 记者 李皖婷