

“颈腰痛”常见诊治误区

■ **误区 1:**老年人的颈腰痛是由骨刺引起的，必须除掉骨刺才能治好。

● **分析:**引起颈腰痛的原因很多,由于现在摄片的普及,在放射科的诊断中,越来越多的中老年人都被戴上了“骨质增生”(也就是骨刺)的帽子。事实上,60岁的老人90%以上都会或多或少患上“骨刺”,这是一个非常正常的生理现象,就像人老了会有白头发,牙齿会掉落一样正常,绝大多数的“骨刺”是由于骨质边缘附着处的软组织劳损后,长时间产生的牵拉应力所致的骨膜反应、增生,是软组织疼痛的结果而非原因。除了极少数骨刺直接刺激压迫到神经需要手术外,绝大多数的骨刺都不是引起疼痛的直接原因,直接去掉骨刺既不现实,也不必。

■ **误区 2:**颈腰痛是无法根治的,因而不必就医。

● **分析:**在现在的医学条件下,许多慢性颈腰痛的确是无法根治的,但并不代表无法治疗。相反,针对颈腰痛患者的治疗措施还是很多的,而且,例如理疗、针刺、手法、针刀、膏药外敷等中医外治法的效果还是相当不错的,很多治疗能达到长期缓解的良好效果。慢性颈腰痛已经成为影响人类正常生活质量的一个重要因素,重视它,治疗它,目的是为了能明显地改善生活质量,这才是最重要的。

■ **误区 3:**我的颈腰痛当时经治疗已经好了,可过了2个月又复发了,是当时医生治疗得不彻底。

● **分析:**慢性颈腰痛是一类很容易复发的疾病,其根本问题往往

颈部和腰部的疼痛是在中老年人中非常常见的一类疾病,据国外一项统计表明,仅就下腰痛而言,就有60%-80%的中老年人被此病所困扰,因而,如何正确对待和治疗颈腰痛也成了医学上的一个重要问题。在多年的临床工作中,我们发现,不少患者对此病的认识还是有不少误区的,值得大家关注并逐一甄别。

不在于治疗,而在于如何康复和保养。例如,腰痛的病人要经常加强背伸肌和腹肌的训练,不宜久坐久站,急性发作期更要卧床休息,腰部不能着凉等等。引起颈腰痛复发的原因很多,也很复杂,一部分原因确实是治疗不彻底,而大多数是患者自己没有很好地进行保养所致。

■ **误区 4:**已经有骨刺了,说明钙补多了,不能再补钙了。

● **分析:**骨刺和补钙没有任何关系。对于大多数中老年人而言,由于饮食结构的关系,骨密度普遍是偏低的,特别是女性,补钙预防骨质疏松是一件长期的事。当然,对一些明确诊断为骨质疏松引起颈腰痛的患者而言,补钙只能是治疗骨质疏松的一项辅助治疗,还应该去医院在专科医生的指导下进行骨质疏松的系统治疗。

■ **误区 5:**我的CT诊断是腰椎间盘突出出症,因而我的腰痛肯定



就是“腰突症”引起的。

● **分析:**引起腰痛的原因很多,在放射科的CT诊断中,越来越多的人都被戴上了“腰椎间盘突出症”的帽子。事实上,无症状的椎间盘突出在正常人群中的比例可能高达50%以上,椎间盘在人体20岁以后就开始发生退变,这是一个正常的生理现象,真正由“腰突症”引起的腰痛其实在临床上并不多。绝大多数腰痛的根源既不在“椎间盘”,也不在“骨刺”,而是在于腰部软组织的劳损。

■ **误区 6:**对于颈腰痛而言,任何保守治疗都是治标的,只有手术是治本的,手术治疗可以一劳永逸。

● **分析:**诚然,极少数颈腰痛患者经保守治疗无效的,的确需要手术治疗。但就目前医疗水平而言,慢性颈腰痛仍是困扰人类的“三大顽疾”之一,任何一种疗法都不可能

一劳永逸。相对保守治疗,手术治疗对于人体有较大的创伤,康复周期较长,同时,它也会改变人体脊柱内在的生物力学平衡,使某些脊柱节段显得更为脆弱,临床上,术后颈腰痛依旧残存的患者也是大量存在的。因而,除了一些极严重的颈腰痛疾病,经严格、正规的保守治疗3-6个月无效的情况外,选择手术治疗一定要慎重。

■ **误区 7:**止疼片只能治标,而且有副作用,因而局部再痛我也不吃药。

● **分析:**很多急性的颈腰痛,其关键的病变就在于急性无菌性炎症的发作,在发作的早期,及时服用消炎止痛类的药物,对于消除无菌性炎症,阻止其病情发展,防止其变为慢性疼痛有着非常好的作用。对于患者而言,无论用何种方法,消除疼痛,提高生活质量才是治疗颈腰痛的根本目的。

■ **误区 8:**我的颈椎平片和CT都没问题,因而颈椎就不会有问题。

● **分析:**颈椎平片和CT没问题,只能说明颈椎的骨性组织没有,但颈椎周围软组织的病变是无法通过一般的平片和CT来诊断的,某些早期的骨性病变在片中也是无法显现的。因而,任何放射学诊断的资料,只能作为医生诊断疾病的参考,而无法取代医生做出的临床诊断,在临床实践中,临床诊断与放射诊断不一致的情况其实是经常发生的。

■ **误区 9:**年轻人颈腰痛不会成为颈椎病,因为颈椎病是老年病。

● **分析:**颈椎病是颈椎的退行性疾病,主要起源于颈椎间盘的退变。退变,就是人体器官的老化,有一个逐渐发病进展的漫长过程。颈椎病发病人群主要以中年以上的人群为主,而且中年人相对来说还比较少,老年人比较多见。现在因颈肩部酸痛到骨科门诊来就医的年轻人确实多了起来,但多数年轻人都是由于长期久坐或姿势不对导致的慢性劳损、肌肉拉伤等,严格意义上来说并不是颈椎病。年轻人当中常见的脊椎疾病一般是急性椎间盘突出,该病的发病表现与颈椎病相似,但并不是颈椎病,不能与颈椎病相混淆。随着影像学的发展,使得检查手段越来越先进,颈椎病更容易被发现,于是确诊的人数增多了。年轻白领容易患的颈肩腰部酸痛,只要适当休息,避免久坐;同时改变不良的坐姿,多多增加运动,其实就可以慢慢恢复的。但如果疼痛严重,还是需要及时就医,做一些理疗、按摩、推拿等,这对于缓解肌肉酸痛、减轻疲劳也是有好处的。

顾钧青(上海市光华中西医结合医院康复科副主任医师)图TP

肠道恶性肿瘤的综合治疗 乳腺癌术后的防复发要点

1月23日、24日世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地将特邀两位主任医师进行以下两场专题讲座,让患者获得相关肿瘤专业知识。请需要听课的读者来电进行预约登记。

● 肠癌属于世界卫生组织公布的四大恶性肿瘤之一。大肠癌由于生活水平的提高我国的发病率也呈逐年上升的趋势,属于富贵病。其发病与饮食、环境、不良的生活方式等有着密切的联系。针对肠道系统恶性肿瘤的预防、治疗、术后防复发及转移等一系列相关的知识沪上知名主任医师将给予重点的讲解。

● 乳腺癌是困扰很多女性的一种严重恶性肿瘤,通常患有该病的患者要进行手术切除,以免癌细胞扩散影响身体健康甚至给生命带来威胁。针对术后的后续治疗问题,尤其是乳腺癌术后5年还有可能复发转移的特性,讲座将详细讲解有关乳腺癌术后的放疗、化疗、内分泌治疗、辅助用药和饮食指南等。

1月23日上午9:00《肠道恶性肿瘤的综合治疗》由上海市第九人民医院诸诤主任医师主讲
1月24日上午9:00《乳腺癌术后的防复发要点》由上海市肿瘤医院陈耀坤主任医师主讲

讲座地点:中国科学院学术活动中心(好望角大饭店 徐汇区肇嘉浜路500号)五楼长泰厅
详情可询:021-64031830/64311848 相关活动可登陆:www.shjjdwhw.com

青春痘老不好难在哪里

——走出祛痘误区

上世纪80年代,从医院辞职出国深造,回国后从事专业祛痘事业。20多年来由于在祛痘方面独到的技术,赢得了良好的口碑。现在祛痘老是打着皮脂腺油脂分泌旺盛、脸部没有清洗干净和雄性激素分泌旺盛而发痘痘。其实发痘痘的真正原因和以上这些提到的因素没有直接关系。如今祛痘到处开花,但效果往往不好,导致失去信心。他们在祛痘过程中非常辛苦,渴望得到彻底解决。所以祛痘一定要对准,而且要对路,科学祛痘,成功祛痘。痘痘怎么引起的,有些人为什么发大的痘痘,有些人为什么发小痘痘,这一定要搞清楚。

我们知道发痘痘的人很着急,想尽快

把痘痘去掉,仅靠清热排毒、激光祛痘、验血等不必要的过度检查,弄了半天也没查出个究竟,或者一句话就是内分泌失调,但失在哪里却又说不出来。浪费时间又浪费金钱。不能把青春痘当赚钱的手段蒙骗消费者,应绝对要对患痘痘的脸负责。另外,一些人认为,青春痘不看自己也会好,但家长来了之后很后悔,责怪自己没有及早的为孩子祛痘,觉得痘痘自己会好的,结果是失控越发越厉害。所以一定要找专业性的祛痘专家来解决,青春痘也得到完美祛除。

杰丽祛痘专家电话:61220588
静安区昌平路667号

发明专利号: ZL97107038.5



NANO-Se
纳米硒

免疫调节

延缓衰老

硒旺官方网站: www.nano-port.com

春节特大喜讯

大柏树店乔迁之喜

硒旺专卖店大柏树店从原址搬迁至汶水东路51号中本大厦101室近逸仙路,凡上门购买硒旺胶囊840元红色套装可再送90粒装,还可参与抽奖。

★ 一等奖: 硒旺胶囊价值840元套装一套;

★ 二等奖: 硒旺胶囊价值280元90粒套;

★ 三等奖: 硒旺胶囊价值186元60粒套;

活动时间: 2014年1月20日—2014年1月30日

活动地点: 上海市汶水东路51号中本大厦101室近逸仙路
上海市中山北路2911号中关村科技大厦101室(曹杨路地铁站对面)

硒旺销售店: 上海华氏各大药房、上海药房(淮海路店)
硒旺天猫旗舰店: <http://nanose.tmall.com/>
硒旺京东旗舰店: <http://mall.jd.com/index-34218.html>

客服热线: 62222808



本药不通过现代药局
不适宜人群: 少年儿童