减少劳损 告别腰腿痛

好发人群

目前，在临床上，中青年人发生腰椎间盘突出症的比例非常高，尤其像司机、教师、会计、建筑工人等都是多发人群。另外，由于缺乏锻炼，长期坐在办公室的办公白领也会有这个困扰。目前，同济大学附属第十人民医院骨科副主任、脊柱外科主任及脊柱微创中心主任贺石生教授在谈及腰突症防治现状时，他首先表示出对这部分人群的担忧。

劳累损伤易患腰突症

从25岁开始，人体的椎间盘就已经发生退行性改变，纤维环增厚、弹性减小。到了30岁–40岁时，椎间盘进一步失去弹力，加上椎间盘没有血液循环，损伤后其修复能力越来越差。如不注意保护脊柱，过量的体力活等会加速其退化的进程，进入中年之后，就容易在外伤及劳累的时候，引起腰椎间盘突出症，这可是发生腰腿痛重要的原因之一。有些人还未迈入中年，腰就已经“撑不住”了。

贺石生教授介绍，出现以下症状，就要警惕腰椎间盘突出症的存在：

1. 腰部活动出现障碍，不管在生活还是在工作中，腰部活动会受到各方面的影响，尤其是以后伸障碍最为明显，而且少数患者会在前屈时明显受限。

2. 很多人会存在不定期的腰痛史，或者有时会出现反复的腰痛现象。腰痛的轻重程度不同，严重者会影响翻身或坐立。

3. 出现下肢放射痛。一侧下肢坐骨神经区域放射痛是腰椎间盘突出的主要症状，常在腰痛消失或减轻时出现。疼痛从臀部开始，逐渐放射至大腿后侧、小腿外侧，有的可发展到足背外侧、足跟或足掌，影响站立和行走。

产生腰腿痛的原因是，突出的椎间盘对周围的神经根造成直接压迫，而神经根受压后就出现炎症反应和水肿。

4. 出现患肢温度下降。不少患者患肢感觉发凉，患肢温度较健侧降低；有的足背动脉搏动亦较弱，这是由于交感神经受刺激所致。须与栓塞性动脉炎相鉴别。

5. 病程较长者，常有主观麻木感。多局限于小腿后外侧、足背、足跟或足掌。

6. 腰椎间盘突出症患者多数会出现不同程度的脊椎侧弯。侧凹的方向可以表明突出物的位置与神经根的关系。

止痛手段多样重在适用

1. 睡一张好床

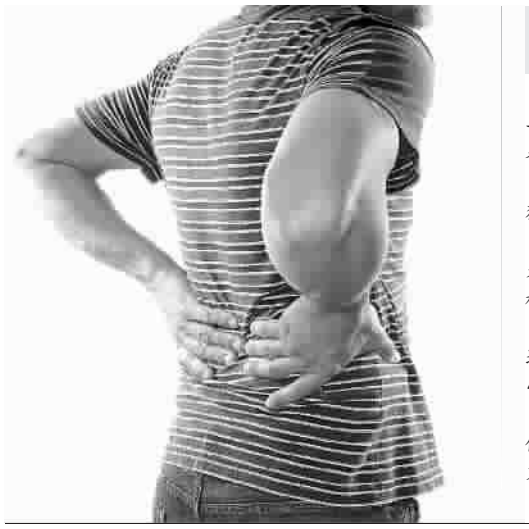
在腰椎间盘突出症急性发作时，患者应采取既简单又较为有效的措施来缓解症状，那就是卧床休息。一般通过休息让椎间盘自我修复，可以缓解疼痛。

不过，腰椎间盘突出症有一个明显的特点是易复发。长时间坐姿不当、弯腰（脊柱向前倾斜20°时，生理负担最大）、抬搬重物等往往诱发椎间盘突出症发作。因此，只要劳累损伤脊椎时，都有可能复发。一般来说，用保守疗法，比如卧床休息，注意不要睡太硬或太软的床，软硬适中最佳；服用消炎止痛药物；牵引；手法按摩等治疗，超过70%的病人症状可以明显缓解。

2. 接受“钥匙孔”手术

经过保守治疗仍然无效，或者检查发现椎间盘严重突出，持续造成神经压迫，无法复位时，则要考虑手术治疗以解除疼痛。目前，光学技术、影像学技术、机械制造技术的发展促进了脊柱外科微创技术的突破。与以往在腰部开一个大切口，将部分椎板取出的传统手术完全不同，微创脊柱外科手术只需在局部开几个犹如钥匙孔大小的“小窗口”，医生借助椎间孔镜或手术导航设备就能对手术区域一览无余。在微创状态下操作，对机体的损伤大幅减轻，而且椎间孔镜和手术导航设备能够对手术部位进行放大，这样医生的操作就更为精细，意外损伤发生的概率就大幅降低。对手术心存疑虑的患者，这无疑是一颗定心丸。

贺石生教授介绍，无论手术还是非手术方法，每一种具体方法都有其适应证和禁忌证，没有一种方法能“包打天下”。盲目手术和拒绝手术均不可取：不加选择地对腰椎间盘突出症进行手术治疗，一方面加重了患者不必要的经济负担，另一方面增加了各类手术并发症发生的机会。而把手术所带来的负面影响扩大化，认为手术坚决不能做，而一味保守治疗同样有害。因为有一部分患者必须接受手术治疗，而且越早越好，否则神经功能的丧失可能会成为永久性的。**乔闳** 本版图片 TP



怎样预防腰突症？

● 提取过重的物体时，姿势一定要端正，使腰部肌肉有充分准备，掌握平衡，不可用力过猛。

● 在长时间的弯腰后，不可猛然直腰。

● 避免精神过度紧张，不可久坐，适当体育锻炼，使肌肉适当松弛，减轻椎间盘的压力。

● 防寒、防雨淋，不在潮湿之地卧床休息，寒冷潮湿的环境可使小血管和肌肉收缩和痉挛。

● 劳累之后，要注意卧床休息，让腰椎间盘自我修复，恢复正常。

找到痛因 不再忍痛

俗话说：“头痛医头，脚痛医脚。”很多人都是根据疼痛的部位来选择就诊的科室。如果长期深受疼痛困扰，还有一个更好的选择——疼痛科。

疼痛也是一种病。一般情况下，由于某些疾病导致突然出现的疼痛，随着原发病的治愈，疼痛也会随之消失。然而，疼痛持续三个月以上就会演变成慢性疼痛，需要及时上医院接受诊治。当人们患有慢性疼痛时，有近七成的人却选择忍受，特别是一些老年患者更是如此，这其实是一个误区，殊不知疼痛有因有果，我们需正确认识并面对它，千万别强忍疼痛。

慢性疼痛影响患者身心健康，降低生活质量。患者长期处于慢性疼痛的状态中，会导致机体各系统功能失调、免疫力低下而诱发各种身心并发症。当家庭成员长期忍受慢性疼痛的折磨时，对整个家庭精神上的负面影响甚至超越疾病本身。其中颈椎病、腰椎间盘突出症、膝关节骨性关节炎、三叉神经痛、头痛、带状疱疹后遗痛等都是困扰都市人的常见慢性疼痛。更值得注意的是，有些慢性疼痛可能是某些恶性疾患的警戒信号，提示机体需要进一步检查。曾有位老年男性病人，长期腰臀疼痛，大腿活动不利，患者以为是衰老所致，直至疼痛加重才来医院就诊，完善相关检查后发现是前列腺癌转移所引起的疼痛。所以长期反复的慢性疼痛要及时就诊，查明原因。

可见，疼痛并不是简单的哪里疼，就往哪里抹药，或是吃点止痛片。只有明确疼痛原因，正确处理，才能解除疼痛。因此，有了疼痛就赶紧治，千万别强忍，不然会失去治疗的最佳时期。在药物方面，常规的有非甾体类至阿片类的三阶梯药物，非常规的有抗惊厥、抗癫痫、抗抑郁等药物。其他方法还有物理疗法、神经阻滞、小针刀松解法、介入疗法、脊髓电刺激等，适用于引起疼痛的不同病症。

王开强（上海市中医医院疼痛科主任）

中医解读“带瘤生存”

“带瘤生存”，并不是一味放弃治疗，而是通过规范和适度治疗，使人体和肿瘤之间处于相对平衡的状态，让肿瘤细胞在一定时期内处于静止或休眠。即摒弃既往视肿瘤细胞为“异端”的思维，放下将其斩尽杀绝的利器，将中国传统的“和”思维注入到当代医学治疗理念和知识架构中，为肿瘤与机体的和谐共存创造条件，注重多重关系的良性互动和深层次的调节。

肿瘤始终贯穿着“正邪相争”的发病过程。正气盛衰决定癌瘤的生长速度，正盛则抗邪有力，癌瘤进展较慢。中晚期肿瘤患者在治疗的漫长过程中，若局部癌灶与全身状况相对稳定，在邪气对峙、邪难压正的情况下，可出现带瘤生存的特殊阶段。

从基因学说的角度，肿瘤是物种进化过程的伴随产物，应当作“慢性病”看待。肿瘤作为慢性病，包含三层涵义：

第一，肿瘤可防可治。肿瘤发生发展需经历漫长的过程，癌变过程有潜在逆转可能，可在不同阶段予以预防、干预及截断，阻止其向不良结局转化，因此，“早发现、早诊断、早治疗”非常重要。

第二，治疗的阶段化及长期性。肿瘤本身特点决定其发展过程的反复多样性，要求临床工作者遵循“有序治疗”与“整体治疗”原则，实事求是地根据患者肿瘤类型和分期、体质状况、心理因素，采取不同的阶段性治疗策略，从而实现规范化治疗。

第三，综合及适度治疗。慢性病的治疗特点是采取较为保守的措施，不再一味追求根治，而是充分调动患者体内蕴藏着的抗瘤能力，使机体与肿瘤长期和谐相处，综合运用中医药等自然疗法的整体调节作用，维持机体内环境的动态平衡。

带瘤生存观念是中医治疗肿瘤的特色所在，体现了肿瘤的合理化和人性化治疗，根据肿瘤的不同阶段，合理地利用中医综合治疗手段，有机地与西医治疗手段相结合从而减毒增效、防止复发和转移、有效缓解癌痛，提高患者生活质量，延长生存期。

张学俊（上海四五五医院中医肿瘤科副主任医师）

早治牙周病 晚年不掉牙

民以食为天，食以牙为先！

年老缺牙的痛苦，往往是从不易察觉的牙周病（牙龈出血、肿痛，牙齿酸软、松动移位、咀嚼无力、疼痛）开始的！牙齿缺失既影响口福和正常消化吸收，造成营养失衡，体质变差，又影响正常发音、交流，加剧外貌年龄的衰老程度和心理负担。

“老掉牙”属误解

很多人都误认为：上了年纪，牙齿掉落属自然规律，不可避免！

事实上，牙齿和体内骨骼一样，年龄增长并不会直接使其“自然死亡（掉落）”，造成“老掉牙”的根本原因是长期未能正确治疗的牙周病。如果把牙齿比做一颗树，牙周就是树根周围的泥土，若泥土崩裂流失，树木失去营养和固定，就会枯萎、倒下、死亡。牙周炎长期反复发作使牙槽骨萎缩，导致牙齿脱落就是这个道理。

牙周病危害不仅是缺牙

牙周病早期症状轻微，很多人对牙龈反复出血，牙齿酸软，一侧牙齿咀嚼无力、偶有疼痛等并不重视，等到牙齿严重松动移位、反复疼痛到忍无可忍再就诊时，往往治疗难度更大，疗程更长，有的甚至已无法救治！

特别提醒：牙周病的致病菌可借助出血的牙龈或松动的牙齿进入血液循环，引起菌血症，侵袭血管壁，诱发动脉硬化和血栓，使牙周病患者因冠心病死亡或重症入院的比率远高于非牙周炎人群。

为保住真牙，留驻健康，即使是早期的牙周病，也应及早发现、正确防治。

早治牙周病，补肾健齿有良方

中医认为：“齿骨同源：齿为骨之余、肾之标。”肾主骨生髓，骨骼的生长发育依靠“肾”的精气充养。

以现代解剖生理学的观点来看，牙齿是暴露在外的骨头，其通过牙根深埋于牙床牙槽骨中来获得固定，通过牙髓和毛细血管获取营养，而牙槽骨是人体骨代谢最活跃的部分之一，年龄增长，肾气亏虚的问题就会在骨代谢最活跃的部分——牙齿部位率先表现出来，如牙龈萎缩、齿根晃动，牙根外露、摇晃、移位，咀嚼无力、甚至脱落等都与肾精不足、体虚火旺等密切相关。

对于上述牙周病的症状，可依据中医学“肾主骨”的理论，采用补肾健齿的方法治疗 ---- 选择合适的中药，帮助患病的牙齿重新恢复牢固和健康。

文/章红

九芝堂 ●源自1650年●

牙齿松动 有药治

OTC

补肾固齿丸

主治：牙齿松动、酸软、牙龈出血

[功能主治]补肾固齿，活血解毒。用于肾虚血热性牙周病，牙齿酸软，咀嚼无力，松动移位，牙龈出血。

全国咨询热线：400-8877-479

上海咨询电话：021-62408368

本市医保药店及各大药房有售

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用。注意事项：详见药品说明书。禁忌：孕妇禁用 批准文号：国药准字Z51021248 川药广审（文）第2013030020号 已备案2013年4月3日