

腰腿痛,别忽视腰椎管狭窄

多年持续超负荷消耗体能的人,在进入老年后会出现腰腿疼痛,起初疼痛尚可忍受,随着年纪的增长,腰腿牵扯性疼痛会越来越重,甚至寸步难行。提示腰椎已经出现严重问题,腰椎管已经变窄。

退行性腰椎管狭窄症是指由于椎间盘、关节突等脊柱结构退变老化而导致的椎管狭窄,它在中老年人中发病率较高,是中老年人腰腿痛最常见的原因。

腰椎管狭窄是椎管狭窄在腰部部位的

表现,主要有长期反复腰痛,有时疼痛可放射至下肢,一般先有腰痛,逐渐出现腿痛,少部分人会有下肢麻木发冷无力、肌肉萎缩、大小便障碍等严重症状,甚至出现神经性间歇性跛行。

值得一提的是,这类跛行最明显的特征是当腰椎处于伸直位时症状加重,而弯腰时缓解。这是因为当腰椎伸直时腰椎管的容积变小,前屈时则变大,许多椎管狭窄患者在手扶轮椅或购物车行走时感觉正常,直立时疼痛反而加重。

由于椎管狭窄症是一个慢性的退变过程,早期症状常不明显,患者常有不十分明确的慢性腰痛史及轻度活动受限。这些症状往往在活动或工作后加重,休息后得以缓解,但腰部和臀部的疼痛通常不易立

刻消失。就好比年久失修的自来水管,由于内壁生锈,管壁增厚,管腔狭小,出水越来越小,终致管腔

阻塞,水流中断。由于症状较轻,许多患者没有放在心上,认为是人体老化的正常现象。

由于退行性腰椎管狭窄症造成了椎管容积变小,在治疗上,多数医生主张采用手术治疗,但对早期症状比较轻的病例可试用非手术治疗。

药物治疗可以在一定程度上缓解疼痛,主要使用非甾体类消炎镇痛药物。但这些药物如果长期服用会产生诸如消化道刺激、白细胞减少、肝肾功能损害等副作用。

功能锻炼也是非手术疗法的一部分。患者可通过健身器材和一些特殊保健操等方法,活动腰椎关节、伸展肢体。这些方法安全性好,有一定的临床效果。各类理疗可以进行拉力疗法、腰肌强度锻炼和无氧健康训练等。针对软组织理疗的方法还有红外线、超声热疗等项目,主要是改善腰部肌肉和神经组织的血液循环,缓解疼痛。

上述多种非手术疗法只是在一定范围、一定程度上缓解症状,当疼痛发展到持续影响患者正常生活、工作时,则应考虑手术。

近年来,微创手术方法进入脊柱外科领域,如椎间盘镜、射频椎间盘消融、激光椎间盘消融等,在临床治疗中发挥了重要作用。借助显微镜,医生通过只有不到一厘米的皮肤切口将患者突出的病变髓核摘除掉,减轻患者的创伤,缓解患者的症状。患者术后恢复快,切口愈合快。微创手术不仅在各种手术品类中是安全的,预后也是良好的,就风险来说也是最低的。微创手术第二天就可以离床活

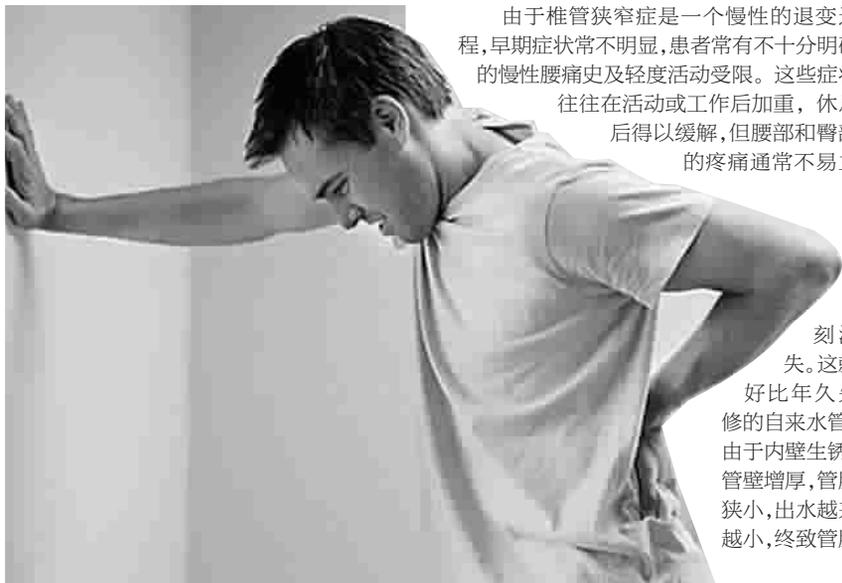
动,三四天后可以出院回家。

腰椎管狭窄如果不注重保养和及时治疗,病情会持续加重。一般情况下,病人可选择保守治疗或手术治疗。保守治疗包括推拿、运动等康复疗法,主要是活血舒筋、松懈粘连,以缓解症状;手术治疗目前以微创手术最受欢迎,即在专业设备下通过切除椎板、关节突、韧带等结构来扩大椎管容积、解除神经压迫,根除病根。

具体治疗方案需在进行专业的影像学检查之后才能进行。如通过CT或核磁共振检查,可明确腰椎椎体退变程度、增生在哪一节椎体,腰椎有无畸形或有无合并其他椎体病变。如果伴有腰椎滑脱或侧弯畸形,手术治疗时一定要选择先进专业的技术设备和临床经验丰富的医生,这样才可有效避免椎体不稳等并发症。

椎管狭窄可以预防,只要每天坚持正确锻炼。腰部锻炼能维持正常腰椎的曲度,可预防椎管狭窄,锻炼在家里就可实现。如果腰曲度大了,应每天坚持弯腰和双手抱膝的床上锻炼,每天锻炼50-100下,一个月后,就会感到双腿有力,跛行也减少了;如果是腰曲度小了,趋于变直,就需要锻炼后伸腰背的办法,或在床上仰卧、屈膝、挺腹,每天练50-100次,锻炼一个月,也可使早期腰椎管狭窄的症状减轻甚至消失。腰部劳动强度大的人,工作时应配戴有保护作用的腰带,防止腰椎负荷过大。

贺石生(同济大学附属第十人民医院脊柱外科及脊柱微创中心主任) 本版图片 TP



众所周知,手术是乳腺癌获得根治的有效手段之一。在临床实践中,有相当部分的患者,尤其是老年人群,常合并心、肺、肾等重要脏器病变,不能耐受手术;另有些患者对破坏外形完整的手术无法接受,始终抗拒开刀。这类传统手术固然有其适宜人群并仍在临床上广泛使用,但是,当前医生眼中的“手术”已跳脱柳叶刀的桎梏,医疗技术的迅猛发展赋予“手术”全新的内涵。乳腺癌的手术方式向着不断减少组织损伤的方向发展。创伤更小、美容效果更好的微创疗法正在探索之中,其目的是达到或超过常规保乳手术的治疗和美容效果,其中消融治疗初现良好的前景。

物理消融治疗主要是利用热能或者冷冻的原理杀灭癌细胞,从而达到物理切除的目的。种类有:射频消融、激光消融、冷冻消融和高强度聚焦超声消融等。其中,激光产生的是高强度单色光,其高能量使组织干燥并气化。

激光消融是利用立体定位技术将激光光纤置入靶区,通过光纤顶端发射的激光加热组织破坏肿瘤的方法。超声作为激光消融的导引设备,可以为手术提供实时监测及准确定位。治疗的成功正是依赖于术前的准确评估、激光探针的正确放置以及对靶组织的温度变化的准确监控等。由于乳腺位置表浅,在皮肤和乳腺之间没有任何器官,是激光消融治疗的理想部位。通过激光消融技术的推广,可以减少晚期肿瘤患者的荷瘤率,争取手术机会或增加协同治疗的疗效;对早期患者,可以达到保乳、微创,乃至避免手术的可能。

因此,局部激光消融治疗在乳腺癌微创治疗中显得尤为为重要。与传统手术相比,消融治疗的优点在于:仅需局部麻醉,不需切开皮肤,乳腺外形损伤小,恢复快且治疗时间短,并发症少,能重复治疗。尤其是对于无法耐受手术及复发和转移的肿瘤患者意义更大。以往射频和微波消融一般功率和消融范围都较大,消融时间较长,且受传统消融禁区,如浅表器官肿瘤、肿瘤临近重要脏器限制。激光消融属于较新的临床微创技术,有效利用和融合了激光的特点和优势,以精准、安全及高效为特点,目前在国内外已经运用于多种肿瘤的治疗。

陈曼(上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院超声诊断科主任医师)

肥胖并发月经失调 先减5%体重

肥胖与女性月经失调之间的关系早已得到公认,肥胖引起月经失调的可能远远高于正常体重,而青少年、年轻女性肥胖的发病年龄与月经紊乱的发病年龄显著相关。大三女生李同学因肥胖引起内分泌失调,继而引起月经失调,她的体重指数达31.1,腹围90厘米,腹部脂肪肥厚,经检查发现雌激素水平偏低、双侧卵巢囊肿。妇科手术后,李同学恢复良好。通过控制饮食、加强锻炼,服用中药,三个月后,终于恢复正常经期。

肥胖是一种慢性、反复、需长期治疗的疾病。临床研究表明:在短时间内迅速减体重并不健康,又易反弹。追求所谓的理想体重是不现实的。适度的体重减轻,减轻原有体重的5%-10%,即可显著改善肥胖相关并发症。

治疗肥胖的首要目标应是:至少减去5%的体重,这是足以带来健康益处的减重幅度;防止体重反弹,或尽可能降低反弹的幅度;防止并发症的发生或改善并发症的病情;改善生活质量。肥胖的治疗是一个以饮食控制、适当锻炼和安全用药三管齐下的过程,缺一不可。

饮食控制应鼓励肥胖患者进行低热量饮食,保持每天大约600千卡的能量负平

衡。膳食中脂肪和油的热量比应小于20%-30%,总热量的55%-65%应来自碳水化合物,来自蛋白质的热量不应超过15%。鼓励患者多吃新鲜水果、蔬菜和粗粮,限制酒精的摄入,避免高脂肪食物。

运动是减重的最好措施。患者若在减重后继续或开始进行运动锻炼,可以维持体重,甚至可能继续降低体重。患者应每天进行一定量的运动。运动锻炼包括有氧运动和抗阻力运动,如走路、慢跑、游泳、骑自行车、举重等。

药物治疗通常作为肥胖长期治疗策略的一部分,只能作为饮食控制和运动治疗的辅助手段,肥胖患者要充分权衡持续肥胖的危险性与药物治疗的危险性,以决定是否进行药物治疗。

肥胖是可以预防的。关键是摒弃不良生活习惯,饮食方面包括不吃高脂、高糖饮食,戒除快餐、零食、油炸食品、高糖饮料、酒,适度节食,不可贪吃,不可纵食,不宜吃夜宵,进食速度不能过快。运动方面包括不能长时间看电视、上网、玩游戏,减少以车代步,不可久坐,不要贪睡,不能懒于运动,要增加体力活动的的时间和强度。

陆建英(主任医师) 周晓莹(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院妇科)



肠癌有哪些状况需用中医药

中医药是结直肠癌综合治疗中重要的组成部分,可以贯穿病程始终,其优势主要体现在放疗化疗的解毒增效、预防术后复发转移、提高生活质量、延长生存期等方面。某些特定的情境尤其适合中医药大展身手——

放疗化疗阶段

● 恶心呕吐——和胃补虚类 在结直肠癌的放疗化疗中最常出现的是恶心、呕吐、腹泻、脱发、全身乏力等症状,和胃补虚的中药能够防治这些症状,帮助患者顺利度过放疗化疗难关。

● 骨髓抑制——补肾健脾类 在放疗化疗中或结束后往往出现白细胞减少、贫血或血小板下降等骨髓抑制的情况,补肾健脾为主的中药能有效减缓骨髓抑制。

术后防复发阶段

● 疲劳综合征——健脾除湿 疲劳综合征主要指神疲乏力、纳差、腹胀、腹痛、消瘦等症状。绝大部分患者应用健脾除湿或补肾健脾中药后,这些症状能很快减轻或消失。

● 大便异常——益肠止泻 大便异常或习惯改变是结直肠癌术后最多出现的症状,这些症状严重影响患者的生活质量,与术后复发转移有着密切关系。中医药在改善这些症候方面效果显著。如术后腹泻往往应用益肠止泻中药;如术后便秘,应用润肠通便中药;如粪质异常,或大便稀薄,或黏液多,或黏冻,或完谷不化等,应用健脾温肾中药。直肠癌术后常见大便不畅,便秘频频,或大便难下,或肛门灼热,或手术切口部位感

觉疼痛,甚至大便带血等,临床应用解毒和血理气中药往往能取得良好疗效。

● 防复发转移——活血解毒 术后复发转移是患者致死的最根本原因,中医药在预防术后复发转移方面有明显的优势。通过近二十年临床实践,我们发现,健脾除湿、活血解毒中药的效果最为显著。

晚期结直肠癌

● 已有转移——扶正祛邪 结直肠癌最易转移至肝、肺、骨、腹膜后淋巴结等处,一经发生远处转移,即是晚期阶段。在这个阶段,除少数肝转移患者(约1/6)能再次进行根治手术外,其余的治疗主要包括化疗、放疗、生物免疫治疗、中医药治疗等方法,中医药治疗起着非常重要的作用。经过扶正祛邪中药的辨证或辨病应用,能够抑制肿瘤进展、显著延长患者生存期、提高生活质量。侯凤刚(上海市中医医院肿瘤科副主任医师)