



颈肩腰腿疼痛能忍吗？

——不开刀，不手术应对颈肩腰腿疼痛疾病 ◆ 张筱琳

专家支招

中西医结合解决腰椎间盘突出、颈椎病

刘静东主任医生和徐良主治医师指出，现在患颈、腰椎疼痛的人越来越多。临床研究发现，引起颈、腰椎疼痛的比较主要原因就是椎间盘突出。同时，颈、腰椎疼痛还与年龄、身高、性别等因素有关。当发现自己有腰椎疼痛的毛病时，一定要及时到正规医院接受规范、有效的治疗，千万不可拖延不治，这样往往会越来越严重，而且还延误了比较好的治疗时机。

刘静东主任医生介绍，大部分患者慢性颈肩腰腿疼痛以为只能缓解，是一个错误的观念。最新技术已可采用不开刀或不手术应对各种颈、腰椎疾病、腰椎间盘突出。

活动信息

新民健康免费送出骨科专家咨询号
活动时间：2015年4月22日至4月29日
报名方式：拨打热线 021-62476396，也可发送短信“骨科+姓名+联系方式”至 152 2115 8362 报名。送出 200 个专家免费咨询号

【专家简介】

刘静东 主任医师

在北京 301 医院等三甲医院从事骨科专业临床工作近 30 年，擅长颈椎病、腰椎间盘突出出的微创治疗及手术治疗，如等离子消融、射频、经皮激光汽化一根针技术治疗颈椎病引起的头晕、颈肩背痛、手指麻木疼痛等颈椎问题，对腰椎间盘突出出症及腰椎管狭窄症的微创治疗有独到的见解，



尤其擅长椎间孔镜微创技术治疗腰椎间盘突出出症。

徐良 中西医结合科主治医师

毕业于浙江中医药大学骨伤系，从事中西医结合骨科临床工作。中国第一批针刀主治医师，师从中国针刀医学创始人朱汉章教授；擅长于针刀、刀针（经皮微创手术）治疗顽固性颈肩腰腿痛、颈椎病、腰椎间盘突出出症、肩周炎等各种疼痛麻木疑难杂症。



不是一天两天，150 天超长免费体验 迎五一 至少30瓶九鹿回免费吃咯！

上海高博特！不用多说，这五个字一出只要老上海人都知道，近二十年的上海老品牌。九鹿回！也不用多说，知道高博特的都晓得，这是它家王牌产品，从上个世纪畅销到现在的明星单品。真正的好产品，不打广告不做推销，只以口碑定胜负，九鹿回就是这样的好产品。

特新贵宾卡用户，九鹿回就可以免费吃！不是送一瓶两瓶，也不是免费吃一天两天，至多 80 瓶，400 天用量，整整 13 个月，超过一年的超长使用期！本次活动就是希望让更多的用户能够享受九鹿回给您带来的健康体验。九鹿回效果好不好，免费吃了就知道，只要打一个电话成为我们的新贵宾卡用户，至多 80 瓶九鹿回免费送您吃！保健就是要日积月累，健康需要您长期保养，只有 200 个名额，千万不要错过！

点评：

本次活动仅限高博特新办理增值贵宾卡用户，每人仅限享受一次免费活动。具体活动详情请咨询电话 51208848。

腰椎间盘突出该怎么治

请您参加“与专家面对面免费咨询”关爱活动

◆ 解雯雯

我国患有腰椎间盘突出的人数逐年大量递增，腰椎间盘突出可导致人的疼痛、活动受限、肌肉瘫痪等严重后果，然而如何有效治疗腰椎间盘突出长期以来是医患双方颇为感到棘手的难题。中医专家吴剑蒲医师将为大家专业解答与咨询：如何有效应对腰椎间盘突出。读者参与活动须报名（报名方式详见文末）。

乱投医，看到别人效果好的，不管是不是适合自己的疗法就去一味地去尝试，这样的结果反而造成了病情延误、疾病恶化等等不良状况的发生。

微创介入技术 克服开刀弊端

由于开刀手术治疗腰椎间盘突出存在着创伤大、风险高、并发症多等一系列固有弊端，近些年来新型微创介入技术等手段开始进入人们的视野。新型微创介入技术，主要指的是采用臭氧消融术、低温等离子消融术进行治疗。微创介入技术手段的出现，使得椎间盘突出症的治疗可以免除开刀，从而避免了传统开刀手术所无法克服的一系列弊端。比如说，臭氧消融术，将臭氧治疗仪所产生的医用臭氧分子注入突出的椎间盘髓核组织内，通过破坏髓核基质中的蛋白多糖导致髓核失水萎缩，从而解除突出髓核对神经根的压迫，并使得疼痛症状得以消除，具有安全系数高、几乎无痛苦、无过敏反应等优点。

依据具体病情 采用合适方法

目前，临床治疗腰椎间盘突出有中医保守治疗、开刀手术治疗以及新型微创介入治疗等手段，各种治疗手段皆有各自的较佳适应症状，治疗手段可有交叉，但不能彼此完全取而代之。中医保守治疗手段历史悠久、经验丰富、手法多样，有针灸、拔罐、推拿、点穴等方法，一般来说，中医保守治疗手段短期效果不及其他非中医保守治疗，但长期效果则要优于手术等其他非中医治疗手段。通常情况下，腰椎间盘突出初期，可采用中医保守治疗，然而对于已经严重影响生活、工作和休息的患者，以及经过非手术疗法无效的患者，则需采用非中医保守治疗手段来治疗，比如对于突出型的椎间盘突出患者，类似于针灸、按摩、推拿等传统的保守治疗，虽然能促使突出部位回纳和改善局部血液循环，并消除因突出物压迫神经引起的水肿，暂时缓解症状，但是这些保守疗法基本上是不能消除和回纳突出的椎间盘的。患者需要明白的是，选择何种腰椎间盘突出治疗方法，需要根据病情以及结合专科仪器看片子来确定，需要确定突出的小节段方向以及是否存在压迫神经根或者硬脊髓膜等等。有些腰椎间盘突出患者病急

活动时间：2015年4月22日至4月30日
活动邀请对象：患有腰椎间盘突出的读者
活动报名方式：读者可拨打 021-64680871 电话报名，或编辑短信“腰椎间盘突出+姓名+联系方式”发送至 15921381608
报名截止日期：2015年4月29日下午4时

皮肤瘙痒 奇痒难忍 就用肤舒痒膏

湿疹、皮炎、过敏、荨麻疹、手足皲裂等皮肤病，发病率高，严重影响生活质量。大部分人的皮肤表面会出现红斑、丘疹、水泡、糜烂、渗出、结痂、干燥、脱屑、奇痒等症状，可分布在全身或局部，是病因复杂多变的变态反应。在发病初期皮肤发红，发痒，严重时出现红肿、糜烂、渗出、结痂、干燥、脱屑、奇痒等。长期不治可导致慢性皮炎、湿疹、神经性皮炎、久治不愈的痒疹。《徐大夫讲》肤舒痒膏由吉林省徐大夫生物医药有限公司生产，有效活性成分渗透到皮肤下，配方独特，针对其反复发作的特点，外用涂抹在皮肤痒痒处使您会很舒服，针对性强，简单方便，无刺激，无有过敏、皮炎、过敏、荨麻疹、湿疹、神经性皮炎等引起的瘙痒及过敏人群均适用，并提供了便捷有效的途径。自上市以来得到了广大患者的厚爱。

白髮一梳 黑发持久
本品是国家有关部门批准，能不间断长期有效使用，功效明显，可长期反复使用，认准五倍子牌。
特惠：凡购6天装到赠送499号近磁强磁刷头和磁刷头都有送2盒1盒，买4盒送4盒，优惠后平均每盒几元，每次只需3元左右，用后不损害头发，品质保证。C20150359 热线：021-56032263 56071906

牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 满口掉牙

牙周病：别烂光牙齿危害心脏

刷牙经常牙龈出血、口臭总是挥之不去……也许你以为这只不过是“小毛病”，却不知道这极有可能是“危险信号”，在你掉以轻心的时候，被医学界定论为威胁人体健康的第三大杀手和口腔健康的“头号祸首”——牙周病可能已经开始侵蚀你的牙齿和全身，如不及时防治，不仅会导致“满口掉牙”的严重后果，更会引发可怕的心血管疾病。

使用中草药牙膏、刷牙、服用维生素C、甲硝唑片、使用漱口水等方式就能治愈牙周病。其实，这些只不过是牙周病防治过程中的辅助手段，并不能对牙周病起到根本性的治疗，某些药物甚至副作用更不可靠。要想彻底地治疗牙周疾病，必须接受系统的牙周治疗。

细菌从牙齿危害到心脏

牙周病主要是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病。牙周病会导致牙龈红肿、口臭、出血、牙齿松动、移位、倾斜、咀嚼无力甚至疼痛难忍、全身不适，最终导致牙齿脱落，或者被迫拔牙。据统计，35岁以上人群，80%以上的牙齿脱落是牙周病引起的。牙周病不仅会对饮食、容貌、心理等造成严重伤害，牙周袋里的大量细菌会随着血液流至全身血管（包括心脏血管），造成血管内皮细胞的功能丧失，增加血管阻塞的风险，甚至导致心绞痛、心肌梗死等严重后果。临床观察也表明，患有牙周病的人患心肌梗死的几率是正常人的2.7倍。

牙龈出血、口臭千万别大意

由于牙周病的症状并非持续发作，而是静止期加重期交替出现，加上早期症状并不十分明显，因此往往不能引起患者的重视而延误治疗。其实，牙周疾病可以通过生活细节自行察觉：刷牙时或咬食物时牙龈出血（牙龈或食物上有血迹）；牙龈红肿易出血，牙面有牙石；牙齿有不同程度的松动，咬物无力，牙龈暴露；有口臭，轻压牙龈有脓液出现；部分病例的牙周袋变深。一旦发现这种现象就应立即前往正规医院检查治疗，且现医保定点医院都能为患者提供拔牙、补牙、洗牙及根管治疗等服务，还能定期为牙齿做“体检”，帮助患者全面维护口腔健康。此外，在平时日常生活中，除了保持正确刷牙等口腔卫生习惯外，每半年应去专业洗牙一次，除掉牙结石，预防牙周疾病的发生。

牙周病必须接受系统治疗

很多牙周病患者有这样的误区，以为

上海港华医院 口腔科

地址：上海市淮海西路 282 号、286 号 联系电话：021-52300035