

抬起头，挺起腰，轻松摆脱颈、肩腰腿痛

——特约专家解读不开刀微创治疗颈、肩腰腿痛 ◆ 解雯雯

药也敷了，针灸、按摩都做了，理疗也经常做，药也吃了不少。为什么这颈肩腰腿痛的毛病就是反反复复断不了根，而且一年比一年重？腰也挺不起来，头弯下了，难道最后真的会瘫？由新民健康工作室特邀曾在医学科学院附属三甲医院骨科工作的孙国定主任为广大读者解答骨科疾病方面疑惑，解析有效的窍门，摆脱颈肩腰腿痛困扰。

■ 专家支招 颈、腰椎疾病非得开刀才有效？

“每天我都要面对很多来自各地的久治不愈的颈腰椎病患者，大多患者常常是除了开刀，传统保守办法都尝试过了。”孙国定主任介绍道，很多病人问“我这种情况非得开刀才能彻底治好吗？”事实上，答案是否定的。真正需要开刀的病人并不多，无论是从治疗感受、术后恢复，还是从风险程度上来讲，能微创的都不应该开刀。有些患者

会问，我以前做的微创手术，为什么也复发了？孙国定主任解释，因为传统的微创治疗方式，一是方法太单一，二是治疗停留在表面，并没有解决根本问题或者说所有问题。而现在前沿的国际微创技术，治疗上更加的全面和深入，所以效果上有了质的飞跃。

■ 技术优势 “小针眼”里有大学问

孙国定主任介绍，导航靶向定位激光微创技术治疗颈、腰椎疾病是目前较好的一种方法，它也是传说中的“针眼”技术，整个治疗只会产生一个或多个“针眼”，却可以达到应有的效果。

导航靶向定位激光微创技术将一直径仅1mm穿刺针刺到突出的髓核内，导入激光光纤，利用激光高能量产生局部生物效应，将突出的椎间盘髓核汽化“切除”，达到减低内部压力、回缩突出，解除对脊髓和

神经根的压迫，恢复椎间盘正常生理功能。同时，如伴有椎管狭窄、骨质增生等问题，还会结合椎间孔镜下髓核摘除术、射频消融术、臭氧微创消融术等多项技术，多管齐下，避免复发；整个治疗过程全都是在C型臂监控下进行，不损伤任何正常组织、神经。作为患者，都希望治疗成本低，而且能在最短的时间内不影响生活。

—— 活动信息 ——

新民健康送出骨科专家免费咨询号

活动时间：2015年6月22日至6月29日

报名方式：拨打热线021-52921500，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。

【医生简介】

孙国定
副主任医师

自1970年毕业后，一直在骨科疾病临床第一线，曾长期在医学附属三甲医院骨科工作。在工作之际，还积极在上海医科大学、华山医院、瑞金医院、第六人民医院等进行，谦虚钻研的态度和求真务实的精神使得他能及时了解骨科新进展、新动向，并能引进新知识，开展新技术。



擅长：治疗颈椎疾病、腰椎疾病、股骨头坏死、各种类型骨折、四肢畸形矫正术、骨关节炎等各种骨科疑难重症，特别在微创手术治疗颈、腰椎疾病和各年龄段骨科畸形手术等。

“国际癫痫关爱日”上海市留学回国专家大型公益活动 控制癫痫，就在这个暑假

◆ 张筱琳

我国目前约有900万名癫痫患者，儿童及青少年癫痫患者占60%以上，暑期为儿童及青少年癫痫高发期，每年各大医院的癫痫门诊都有大幅增多的现象。中央电视台CCTV-10《走近科学》癫痫讲解专家、上海德济医院癫痫中心郭辉教授表示，癫痫是由多种原因导致的脑部神经元高度同步化异常放电的临床综合征，由于儿童和青少年大脑本身发育不成熟，比成年人更容易诱发癫痫。郭辉教授建议儿童和青少年一定要养成合理的生活作息习惯，科学用脑，同时特别提醒广大家长：1. 偶然一次的抽搐家长不要过于紧张，事实上在人的一生中，有许多人会有一次抽搐，但是往往只有很少部分人会发展为癫痫；2. 规范治疗很重要，一旦确诊为癫痫，约43%的患者是可以通过单一药物达到完全控制的，约70%的患者经过多药联合也可以达到完全不发作，用药几年后可以逐渐减停，70%-80%的患者可以通过

手术加药物联合治疗，达到控制不发作甚至完全治愈。

为弘扬本次6.28“国际癫痫关爱日”主题，进一步落实“医患协力 战胜癫痫”的口号，由上海市欧美同学会、上海市回国留学人员联合会医务分会主办，将组织上海市知名海外留学归国癫痫专家在上海举行大型癫痫专病公益咨询活动，涉及的专业包括：小儿癫痫、成人癫痫、癫痫外科，通过新民健康电话预约报名参加活动的前30位读者可获得免费健康评估。

活动时间：2015年6月28日(周日)上午8:30-12:00

发起单位：中国抗癫痫协会

主办单位：上海市留学回国人员联合会/上海市欧美同学会医务分会

协办单位：上海德济医院

新民健康预约咨询电话：52921992（周一至周五8:00-17:00）

参加活动的部分专家介绍(专家出席情况以活动当天为准)：

郭辉：上海德济医院，原卫生部北京医院、同济大学附属东方医院神经外科主任医师、教授、硕士生导师，美国癫痫协会资深会员(中国大陆唯一)、中国抗癫痫协会理事，长期从事癫痫尤其是顽固性癫痫的内科和外科治疗。

王开颜：华山医院神经内科副主任医师、副教授、硕士生导师，擅长各种类型癫痫的诊治，曾参与领导上海市重点学科——癫痫监测单元的建设，以及规范化癫痫的诊断和治疗。

俞丽云：华山医院主任医师、教授、硕士生导师，擅长神经内科各类疾病尤其是癫痫方面的诊治，曾主编过《使用癫痫学》《颞叶癫痫》。

苗玲：仁济医院神经内科主任医师、教授、硕士生导师，擅长神经性疼痛、癫痫、帕金森氏

病、脑血管病等各类神经科疑难杂症的临床诊断和治疗。

郝中顺：华山医院神经内科主任医师、教授、硕士生导师，从事临床工作近30年，擅长神经内科各种疾病的诊治。

柴毅明：复旦大学附属儿科医院神经内科副主任医师、副教授，擅长小儿癫痫、中枢神经系统感染、多动症、抽动障碍等疾病的诊治。曾赴美国学习半年，主要针对小儿难治性的癫痫的诊治和术前评估等。

陆燕芬：上海交通大学附属儿童医院神经内科副主任医师、副教授，小儿神经内科主任，擅长神经科疑难病如脱髓鞘疾病、隐球菌脑膜炎、线粒体脑肌病、脊髓亚急性联合变性、难治性癫痫、重症脑炎脊髓炎的诊治。

静脉曲张 不适难忍 就用脉顺

静脉曲张主要原因是下肢静脉曲张受压迫所致，导致血液流通不畅，最初腿上出现色素沉着，青筋弯曲突起，皮肤发痒，发黑，发紫，脚麻脚痛，长期血液淤积最终导致皮肤腐烂，出血，静脉曲张麻木无力，走路困难或腿抽筋。(百度百科)

“脉顺”由烟台莱永药业公司生产，有效成份渗透到皮下，针对作痒，独特的配方，外用涂

抹在皮肤上您会感觉很舒服，使用简单方便，一盒75克，量多实惠费用低，在上海多年来得到了新老顾客的厚爱。凡有静脉曲张、脉管炎等上述不适人群均好评，并提供了便捷有效的途径。

请到厂家指定专卖店(武吉路479号近威海路购买)和免费送货到家(送1(同品牌规格)的大优惠，热线：021-56032263 56030113

耳鸣、听力下降有办法

耳鸣是耳内、颅内连续或间断的鸣叫，是听觉功能和听觉神经受损，中医认为：久鸣则聋，耳鸣不治则会致听力下降，逐渐耳聋。听力下降和耳聋主要是耳神经受损，脑供血不足等病因所致。(现代医学)

耳聪灵由天津第一堂生物公司经现代技术成功研制生产，直接贴在耳蜗神经末梢处，作用于耳

部，使两耳产生对应感应，改善耳部循环，每天晚上在临睡前贴4小时，让您感到耳朵舒张，轻松。适用于耳鸣、耳聋、听力下降等人群。(2006)津卫防保健字270号。

专卖店：见报7天在武吉路479号近威海路购买和免费送货到家(送2送1)特惠。

咨询电话：021-56032263 56071906

颈腰椎病不开刀，中医整脊有优势

新民健康送出中医整脊专家免费咨询号 ◆ 解雯雯

颈椎病、腰椎病、椎间盘突出、腰椎滑脱、椎管狭窄、青少年脊柱侧弯等骨科疑难病患者，许多希望能不开刀治疗，这其中又以选择针灸、正骨、推拿等方法的居多。

据全国中医骨伤名师韦以宗教授大弟子、世界中医骨伤科联合会副主席、中华中医药学会整脊分会常委高腾主任介绍：颈腰椎病的病因病理较为复杂，选择单一的方法，虽能暂时止痛，但临床很容易复发。如单一的针灸，只是疏通部分经络；单一的正骨，只能解决局部的错位；单一的推拿，只是改善部分肌肉韧带的张力，难以让错位的骨关节复位。

要达到整体调治颈腰椎病的目的，不妨采用中医整脊。中医整脊最大的特点和优势在于它的“整体方法论”，它把当前临床上内科、骨伤科、针灸科、推拿科等治疗颈腰椎病的

方法进行了系统整合。说得形象点，患者看中医整脊，就等于把内科、骨伤、针灸、推拿等各科都看了一遍。其建立有“理筋”“调曲”“练功”三大原则，包括有“药熨针灸、四维调曲、理筋松解、调椎复位、内外用药、功能锻炼”等，通过一整套方法，系统地帮助脊柱恢复正常生理解剖关系：“对位、对线、对轴”，无需开刀，痛苦少，风险小，能真正从源头上解决问题。

新民健康近期特邀高腾、中华中医药学会整脊分会常委韦春德、中华中医药学会整脊分会委员潘万英、顾膺等多位中医整脊专家，为颈腰椎病患者提供面对面免费咨询。凡有相关需求的读者，可拨打新民健康工作室热线021-58996881、50806693提前报名，或编辑短信“整脊咨询+姓名+联系方式”发送至13651856456报名。

中老年心血管健康讲座开讲

首场胸痛健康知识讲座 ◆ 张筱琳

不明病因的胸痛是临床常见症状之一。突然出现胸痛症状，有的是心血管病引起的，有的则是呼吸道疾病或其他原因引起的，有些可能还是威胁生命的重要病症，其中急性心肌梗死、主动脉夹层、肺动脉栓塞可在很短的时间内导致病人死亡，若能早期诊断、及时救治，多数患者可转危为安甚至恢复健康。胸痛既是一种疾病通过身体反映出的“信号”，同时也是疾病开始出现并加重的一种“预告”，但是很多病人对这一“警示”没有引起足够重视，带来无可挽回的后果。

胸痛的原因较为复杂，比如胸痛的部

位和严重程度，并不一定和病变的部位和严重程度相一致。外伤、炎症、肿瘤及某些理化因素所致组织损伤，刺激肋间神经，膈神经，脊神经后根和迷走神经分布在食管、支气管、肺脏、胸膜、心脏及主动脉的神经末梢，均可引起胸痛。鉴别时，专家先分析属于哪一大类，再在此大类中鉴别原因。胸痛在就诊过程中，专家也会格外关注并迅速判断出那些危险性极高患者，包括急性冠脉综合征、主动脉夹层、肺栓塞和张力性气胸等患者。这些疾病发病快、变化快，若不在短时间内得到救治，患者将面临猝死的危险，而发病最初几小时内的决策和处

理将影响患者的预后。

胸痛的原因很多，危害性也不一而足，大的足以瞬间致人死亡，小的或许数十年反反复复，虽然影响生活质量，却无进一步伤害。那么，作为普通的中老年朋友，到底该如何区分胸痛的性质，及时就医、正确就诊呢？到底哪些问题是造成胸痛的元凶？如何甄别各种不同原因的胸闷胸痛？2015年7月2日，新民健康特邀著名心血管专家张雅君教授为读者讲述关于胸痛的各种健康知识，彻底解开您的“心中之痛”。

经预约报名参与本次活动的听众可获得精美礼品一份，欢迎踊跃报名！

讲座主题：胸痛健康知识讲座
时间：7月2日(周四下午2时)
地点：徐汇区龙漕路218号(轨交三号线龙漕路站4号出口100米)
电话：021-54591026 021-64759591

【专家简介】

张雅君
主任医师 教授

从事临床工作三十余年，专攻心血管专业。原交通大学附属同仁医院特需中心主任。上海医学会心血管专业委员会委员。中国远程医学学会心脏监护委员会专家委员。参加国家九五高血压课题研究，完成先心病、冠心病研究的多项课题，多次获科技进步奖，发表医学论文30余篇。

