

腹主动脉瘤作怪 可致腰椎下肢剧痛



动脉粥样硬化的老年人、高血压患者、长期吸烟者以及有心血管疾病病史者。上述条件柏先生尽数具备，他同时伴有腰椎疾病，腰背下肢疼痛让他在就诊过程中走了弯路。符伟国教授提醒，如果患者感到突发性腰背部或腹部呈现撕裂感、刀割感等剧烈疼痛，并伴心前区疼痛、血压异常升高等症状，只一味认定腰椎病容易误诊，应考虑腹主动脉瘤的可能性。同时停止一切剧烈活动，及时到医院接受腹主动脉造影和CT检查，帮助诊断动脉瘤大小、范围以及确定治疗方式。

柏先生的瘤体经主动脉造影及加强CT确认直径已接近9厘米，随时都有破裂的可能，实在是性命攸关。瘤体直径如此大的腹主动脉瘤是比较少见的，符伟国教授介绍，血管外科医生是本着“有所为，有所不为”的科学态度来制定腹主动脉瘤治疗方案的，不是所有腹主动脉瘤都需要治疗，只有在大于5.5厘米，每年增长超过10毫米的情况下需要干预。体检初筛可以通过彩超发现。目前普遍采用腔内主动脉修复技术对腹主动脉瘤患者进行治疗，只需将主动脉覆膜支架从股动脉植入到指定的瘤腔

内，将动脉瘤病变血管与正常主动脉隔绝即可重新恢复正常血液流动，手术过程创伤小，同时缩短了患者的住院康复时间，尤其适合于年龄较大，不能耐受传统开刀手术方式的患者。

这类腹主动脉瘤介入手术的手术后长期疗效也非常理想，今年6月美国血管外科学会“血管年会”上公布的最新五年随访临床数据证实，以目前普遍选用的Endurant支架系统为例，随访期内，99.2%的入组患者无动脉瘤相关的死亡，89.0%的患者无二次介入手术发生，95.2%的患者动脉瘤壁保持稳定或者直径缩小5毫米以上。

符伟国教授指出，根据中山医院的临床统计，手术患者中约有90%是腔内治疗，10%是传统手术治疗，这是在病人知情同意的意愿和医生准确判断的基础之上达成的。手术的时机上还要结合瘤体的解剖形态加以判断，有些瘤体不大但偏心型生长的还需尽早对症处理。

腹主动脉瘤的病人大部分是老年人，符伟国教授提醒老年人每年至少做一次全面体检，及时发现那些症状隐匿的疾病，早治疗避免留下遗憾。袁纛 本版图片 TP

“到‘鬼门关’走了一遭”的经历，至今让年过七旬的柏先生后怕。原以为腰椎滑脱导致的腰骶部疼痛，没想到幕后主使竟然是凶险的“腹主动脉瘤”恶化，幸好复旦大学附属中山医院医治及时，通过微创腔内释放人工支架血管排除了这一危及生命的“定时炸弹”。复旦大学附属中山医院血管外科符伟国教授介绍，人体主动脉是向大脑、心脏、四肢输送血液的

重要管道。在这条生命线上可能发生比如胸主动脉瘤、腹主动脉瘤等恶性疾病，这类疾病并不是传统意义上的“实体肿瘤”，而是动脉壁向外扩张、膨出逐渐增大，形如葫芦，随着时间的推移，瘤体膨出会越来越大，一旦破裂造成“主动脉血液火山喷发”，体内大量失血会造成患者在短时间内猝死，其凶险程度丝毫不亚于心肌梗死和脑梗死。腹主动脉瘤尤其“青睐”患有

防治前列腺炎 中医有妙招

在泌尿外科门诊，约有25%的患者因前列腺炎就医。该病多见于成年人，青春期以前较少发生，老年人常因前列腺增生，更易于并发前列腺炎。前列腺炎属于中医学的“淋证”“精浊”“白淫”等病的范畴，中医称之为下焦湿热，湿热淤积，时间久了会引起气血虚等病症。

前列腺炎非常容易复发，因此在治疗和预后期间，“防”显得尤为突出。然而前列腺炎“防”的措施也是多种多样的，归纳起来为“五不一可”。

不喝酒、不辛辣

过度饮酒或过食辛辣，损伤脾胃，湿热内生，热扰精室，平时不要食用辣椒、葱蒜、生姜、咖啡等刺激性食物。因饮食过于味重辛辣，伤及脾胃，脾胃运化水湿不利，湿热蕴结于下焦，影响膀胱气化，造成小便不利等症，而酒乃大湿大热之品，肆意饮酒，更是助长体内之“湿热”。平时可多食用辛凉、化湿、利尿作用的食物，如羊肉、虾、鲤鱼、冬瓜、银耳、枸杞子、南瓜、胡萝卜、西红柿。

不骑车、不久坐

瘀血内阻于精室亦是造成前列腺炎的重要原因，久坐、骑行，会造成对前列腺的直接压迫而导致前列腺充血，使局部的代谢产物堆积，前列腺腺管阻塞、前列腺液排泄困难，导致前列腺炎的发生，故平时久坐1小时后应站立休息一会儿，适当走动，同时空拳轻轻捶打后腰，以促进血液循环。

不纵欲

房事不节，肾精耗散，肾气虚衰则膀胱不利。无规律地进行性生活，纵欲和手淫以及强制性禁欲，性生活之“太过”与“不及”皆可使前列腺慢性充血，也可能对前列腺造成损伤，不利于前列腺炎患者的恢复，削弱了药物的治疗效果。但适度规律的性生活或自慰，可以排出前列腺液，解除前列腺液淤滞，改善局部血液循环，促进炎症的吸收和消散，有助于前列腺正常功能的发挥和患者的康复，也有助于患者生活质量的提高和心理状态的改善，肾精充盈，则膀胱气化有利。

可用膏方调理

根据临床统计，治疗前列腺炎一般2周起效，病情基本好转需1到3个疗程（每个疗程3个月），如果有条件选择冬令进服膏方，其治疗疗程将缩短，复发风险将降低。因为冬季为闭藏而主收摄，此时进补最易吸收。肾精充足，则前列腺的生理及免疫功能增强，有助于疾病的康复，并可预防来年疾病的复发。

彭煜（上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院泌尿外科主任医师）

脚趾「微整形」 摆脱嵌甲烦恼

嵌甲是临床外科的一种常见病，好发于青少年，最多发生于大脚趾。主要表现为趾甲边缘位置红肿和疼痛，经常伴有感染，流血流脓，说得直白点也就是趾甲嵌入了甲沟，引起了我们常说的甲沟炎。发生嵌甲的真正原因是变形或过度生长的趾甲对趾甲边缘的软组织——即甲廓的持续刺激和损伤。

通常，大部分医生对嵌甲的治疗措施是手术拔除变形的趾甲。但由于根本病因没有消除，趾甲长出来后还会重新嵌入甲廓而导致疾病复发，因此拔甲只是权宜之计。

通过长期的临床实践，我们总结出趾甲“微整形”的方法解决嵌甲。在切除嵌甲引起的炎性病变组织的同时，再切除小部分甲板，合理设计甲床的宽度，重建新的甲沟，让新长出的指甲形态良好、宽度变小，整形后的甲沟宽敞使得趾甲的生长“畅通无阻”，这样“嵌甲”就再也不会复发了。

朱晓强（同济大学附属上海市东方医院病与体壁专科）

上海夕阳红口腔门诊部
电话：62490819 62498957
地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室
沪医广[2015]第08-20-0226号 医广证有效期：2015年8月20日至2016年8月19日止

髌骨为何总是“出轨”？

很多人都曾经有过这样的经历，上下楼梯的时候，膝盖疼痛不适，但又指不出具体在哪个点；有时候难得看场电影大片，或者长时间驾车，一站起来膝盖就明显感觉吃力。赶到医院拍张常规X光片，却提示膝关节“正常”。这究竟是哪里出了问题？原来是髌骨“出轨”，亦称“髌骨运动轨迹异常”。

电影《战国》中孙臧（孙红雷饰）被施以髌刑的场面让人印象深刻：一把“鬼头弯刀”生生切入孙臧的膝盖，伴随着孙臧痛苦的尖叫……这一幕让人们见识了髌刑的残酷。髌刑挖去的那块骨头是什么呢？髌骨：左右膝各一块，也就是俗称的“膝盖骨”。它包埋于股四头肌肌腱内，通过髌韧带连接胫骨，为三角形的扁骨，底朝上，尖向下，像颗杏仁。

正常情况下，髌骨在膝关节的凹槽中上下运动，就如同火车轮子在轨道上平稳滚动，但是如果轮子边缘与轨道发生了摩擦，就会发出乘坐火车时我们时常听到的尖锐“啸叫声”，当然这时就会对火车轮子和轨道产生磨损。同样的道理，当髌骨受到某些因



素影响，不再凹槽里平稳滑动，就会与凹槽的边缘——限制它的股骨下端关节面产生摩擦，撞击、挤压，学名“髌骨运动轨迹异常”。

髌骨“出轨”的主要因素有，下肢力线异常或者发育异常、肌肉力量不均衡、膝关节周围肌肉及软组织过紧、曾经有过膝关节

糖尿病足溃疡患者仍需适当运动

害，如跌倒骨折等。保护设施主要是护具与拐杖，不建议用助步器，因为患者多虚弱，上肢力量不足以支撑全身重量，容易摔倒。在单独使用护具与拐杖前，也必须在别人帮助下练习，保护平衡不摔倒，有一定经验后，才能独立行走。

由于存在血管供血与血液回流问题、下肢神经损伤后运动支配和

感知能力下降、受损的足耐磨性差，所有足溃疡患者的运动均只能从事轻度体力活动，主要是步行，步速一般由缓慢到正常散步程度。即使轻度体力活动，也是每走5-10分钟就应该休息2-3分钟，严重血管病变的，开始可能只能走几十步就要休息，休息后再走。

在足溃疡早期、治疗期间，由于

需要减少进一步损伤和有利于治疗和促进愈合，患者往往需要卧床休息。在这种情况下，除非急性严重感染和刚手术后，建议患者做抬腿屈伸动作，两条腿交叉做，也就是类似蹬自行车的动作。此动作可以通过规律性运动的肌肉压迫作用，改善足部血供与有利血液回流，但由于动作带动肌肉数量很多，患者易疲

劳，需要量力而行。那些下肢缺血和足部缺损严重患者，即使溃疡愈合后，也可以以此运动方式为主。

即使是糖尿病足伴有多组织器官功能病变，患者也应参加适合自己状况的运动，不仅可以使溃疡愈合加速，还可以通过运动改善心血管等组织器官功能，从而提高生活质量和延长生存时间。

汤正义（上海市医学会糖尿病分会委员、上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌代谢病科主任医师）