

# 如何不开刀摆脱“颈肩腰腿痛”疾病

## 新民健康开抢免费专家咨询号全面开始了!

◆ 张筱琳

【专家介绍】

**刘静东 主任医师**  
2008年上海市引进骨科专家

在北京三甲医院从事骨科专业临床工作近30年,擅长脊柱外科疾病,颈椎病的微创治疗及手术治疗,如经皮激光汽化治疗颈椎病引起的头晕、颈肩背痛、手指麻木疼痛等症状,等离子消融、射频、胶原酶注射等,对间盘突出症及腰椎管狭窄症的治疗有独到的见解。各种微创手段治疗及椎间孔镜治疗腰间盘突出症。



**孙国定 副主任医师**

自1970年毕业后,一直工作在骨科疾病临床第一线。在工作之余,还积极在上海医科大学、华山医院、瑞金医院、第六人民医院等知名医院进修,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,带动科内的发展。



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,微创手术治疗椎间盘突出和各年龄段骨科矫形手术。

升高导致腰背筋膜下间隙消失,肌肉血流量下降,疏松脂肪组织变性。由于这种损害,造成了患者无论是多走、多坐还是多卧,都会腰疼,即长时间保持一种姿势容易产生腰疼。这是慢性骨筋膜间隔综合征的重要临床特征。

—— 活动信息 ——

为了帮助腰痛疾病患者早日摆脱腰痛的困扰,新民健康特别邀请从事骨科疾病的临床治疗与科研工作多年、临床诊疗经验丰富的骨科专家刘静东、孙国定送出200个免费专家咨询号。读者如有需求,可拨打骨科咨询热线021-62890413,也可发送短信“骨科+姓名+联系方式”至15221158362。报名截止时间:即日起至3月25日12:00时止。

# “小”家电引起听力“大”损伤

## 安全用耳 保护听力

◆ 张筱琳

近年来,伴随手机、平板电脑等电子产品的普及以及歌厅、酒吧等娱乐场所增多,社会公众特别是青少年因不当用耳发生噪声性听力损伤的风险日益加大。研究表明,噪声是导致听力残疾的重要原因之一。在全国“爱耳日”之际,呼吁市民要“安全用耳,保护听力”。

## 小家电不知不觉伤听力

从沪上多家医院了解到,近年来,噪声性耳聋在临床中呈现出明显增加趋势,发病的人群从原来的中老年人,到近期的以学生为主的年轻人。其中,日常生活中的噪声污染以及长期戴耳机等不正当用耳行为导致的听力损伤,更是成为年轻人慢性听力损伤的主要原因之一。

据耳鼻喉专家介绍,家里暗藏着不少噪声源,包括空调冰箱压缩机、风扇电脑风叶转动、洗衣机、电视等声音。当噪声超过60分贝时,人就会感觉心烦意乱;如果在超过85分贝的环境中超过8小时,耳朵就会出现声损伤。部分洗衣机、吹风机、脱排油烟机在家电开始运转时,噪音可以打到70甚至80分贝以上。听力损伤是一个渐进的过程,为了保护听力,市民有必要在日常生活中对家用电器“降噪”。

专家建议市民,应尽可能避免将自己长期暴露在非常嘈杂的声音中。如无法避免,在环境噪声大于80-90分贝时,必须戴上适当的听力保护装置,如防噪声耳塞或耳罩。同时,家中的家电尽量不要集中放在一

个房间,除了定期保养和除尘外,到年限后及时更换。另外,在窗边多摆绿色植物,尤其是体积大、叶子多的阔叶绿植,不仅具有很强的吸声效果,还能阻挡灰尘,净化空气。

此外,专家特别提醒年轻人,长时间处于酒吧、KTV等嘈杂环境,很容易造成听力损伤。还有些人喜欢戴着耳机听音乐,这类人应注意将耳机音量控制在最大音量的60%,听的时间控制在1个小时以内。

## 扫描二维码 获免费听力评估

噪声引起的听力下降在医学上被称作声损伤,可分急性和慢性两种。其中,慢性声损伤的患者比急性声损伤的要多得多。许多人都是在不知不觉中形成听力损伤。现在扫描报纸上微信二维码添加关注,回复“姓名+电话+听力评估”即可获得免费评估听力的机会,赶紧扫起来吧!



# 湿疹、皮炎反复发作,“凉血除湿”是治疗原则

## 新民健康送出50个皮肤科专家咨询号 ◆ 解雯雯

【医生简介】

**王岩**

中医皮肤科主任

出身于中医世家,三代行医,中医学硕士,擅长对中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃疡、白塞氏病的诊治,尤其擅长治疗湿疹、荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病。再者,擅长将皮肤诊疗领域内的多种皮肤顽疾建议以仪器与药物相结合的治疗方式,内外并施,标本兼治。



湿疹、皮炎是一类由多种内外因素引起的急、慢性变态反应性瘙痒性皮肤病,是皮肤科的常见病多发病,往往也是缠绵难愈的一类疾病。关于此类疾病,在我国古代医学典籍中有丰富的记载,其描述多散见于湿毒证、浸淫疮、干(湿)癣、四弯风等病名下。皆在于二足胫足踝足背足跟,初起而微痒,爬则水出,久而不愈。

为此,新民健康送出50个中医皮肤科主任王岩医师的咨询号,有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线021-58389895或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至18049972669报名。

关于湿疹,一般医家多以湿热浸淫、脾虚湿盛、血虚风燥三个证型分别对应于湿疹的急性期、亚急性期和慢性期,分别以清热利湿、健脾除湿和养血祛风之法治之。而中医皮肤科王岩主任对此有着不同见解,认为上述分类过于机械化、简单化,看起来条理清晰、言之成理,但与临床实际多有脱节。王岩主任指出,湿疹皮炎类疾病的发生,主要责之于“血热、湿热”这两个主要病机,在病程的不同时期、不同阶段,可能存在者“热”或“湿”的偏盛,但可以说“热”与“湿”始终贯穿于湿疹、皮炎病程的始终。

王岩主任解说,“血热”“湿热”是主要原因。因“风热之邪”结聚于皮肤,则局部的气血运行失畅,气血久郁则血热,红斑是血中有热的表现,而渗出糜烂则是血热与湿气互结,结节形成是湿热致瘀而生。对这些病的治疗,西医内治法主要以免疫抑制剂、抗肿瘤药,肾上腺皮质激素和抗组胺药等为主,但若长期过量不规范服用,药物的不良反应会给患者机体造成不同程度的损害。

王岩主任提出,湿疹皮炎类皮肤病,无论急性、亚急性或慢性,其病机之中血热、湿热始终贯穿始终,故此“凉血除湿”的治疗原则也应当一以贯之。需要指出的是,对于一些慢性顽

固性的湿疹、神经性皮炎或结节性痒疹,虽然表现为皮损肥厚、干燥、粗糙等一派血虚失养、生风化燥的现象,但切不可机械地按照书本教条以润燥之品一拥而上,这势必造成病情的反复,而仍应以清清凉血除湿为主,酌情使用上述养血滋阴药物。

此外,对于一些顽固性瘙痒的患者,王岩主任还善用内外治相结合的方法。以中医整体观念辩证论为指导,配合中药熏蒸治疗,由于本病病位在皮肤,因此中药熏蒸成为本病的一个重要的治疗手段,就是利用皮肤的这一生理特性,使药物通过皮肤表层吸收、角质层渗透和真皮转运进入血液循环而发挥药理效应。中药熏蒸集中了中医药疗、热疗、汽疗、中药离子渗透治疗等多种功能,融热、湿度、药物浓度于一体,因病施治,药物对症,可有效治疗多种皮肤疾病。从临床上治疗这类疾病的效果来看,辨证施治,选择性结合中药熏蒸治疗或穴位药物蛋白线埋植更能有效的发挥药物的治疗作用,不仅缩短治疗周期,并且减少复发。内外结合,从而使邪从外解,正由内安,顽疾痊愈。

# 如何轻松改善女人的骨松、关节炎

## 能否非手术、非药物、无痛苦、一周期让女人拥有一身好骨骼、活关节?!

◆ 解雯雯

■ 软骨、硬骨须整体修复 据现代科学研究发现,女人骨松和关节炎的直接原因:40岁以后,女性性腺器官的衰退使雌激素大量减少,抑制了成骨细胞活性,增强了破骨细胞活性,导致软骨骨中的基础成份钙离子、氨糖、硫酸软骨素持续大量流失,特别是绝经前后的10到20年,它们流失速度是平时的214倍。

但这些基础成分在人体内几乎不再合成,必须在大豆异黄酮和酪蛋白磷酸肽共同参与下,且按一定比例配伍氨糖、硫酸软骨素、碳酸钙来外源性整体补充,才能对因整体修复女人的软骨、硬骨。

■ 受限、疼痛同时消散 大豆异黄酮中的染料木素能激活成骨细胞的活

性,成骨细胞能使酪蛋白磷酸肽、氨糖和硫酸软骨素形成骨基质,使游离的钙离子有效吸收、利用、沉积在硬骨的骨基质上,加固骨小梁,提高骨质量,增加骨密度,防止骨松和骨松继发的骨折,消除腰酸腿痛、脊柱弯曲、全身无力、疼痛、抽筋等病症;使软骨成骨细胞更好地利用氨糖和硫酸软骨素修复软骨,生成滑膜液和透明质酸,抑制炎症因子,消除全身关节疼痛、肿胀、打软、屈伸不利、摩擦音等症状,防止关节变形和关节手术的发生。

■ 一周期让女人拥有一身好骨骼、活关节 骨松、关节炎的康复周期是由成骨细胞的生长周期决定的。由中国中医科学院、北京中医药大学、北大医学院组

成的专家组对40岁后的妇女长期研究发现:由于生理和工作等原因,大多患有:关节炎、颈腰椎病、风湿、类风湿、滑膜炎;骨松、骨刺、骨折、股骨头坏死等,往往还有高血压、心脑血管、糖尿病等慢性病。

专家组根据女性骨松、关节炎真正病因和绝经后体患多病的特点,共同研制出适合中老年妇女吸收的骨配方(五大主要成分:大豆异黄酮、酪蛋白磷酸肽、氨糖、硫酸软骨素和碳酸钙),按骨细胞的生长周期服用,可以使硬骨、软骨整体修复。再配合特定量的维生素E、生物硒和温补肾阳的配方同时服用,整体效果更佳。在全身骨细胞更新周期中持续服用可以收到长期效果,会让女人骨骼、关节、容颜保持年轻态。

(以上文字摘自《中华骨科杂志》)

专业咨询与学术咨询:021-64281146

## 关节退变疼痛 请用“远红外关节痛消贴”

人过中年之后,体能逐渐减退,关节功能方面变化尤为显著。很多人变得步履蹒跚,上下楼时关节疼痛不敢使劲,早晨起床时或久坐后站起来时关节疼痛僵硬不动步,下蹲困难,关节活动时有摩擦音,严重者关节积液、肿胀甚至变形。X线检查显示关节边缘有骨赘形成,关节间隙狭窄等等。其实这是一种病,是由于关节软骨退变引起疼痛造成的。骨质增生、滑膜炎、半月板损伤是比较常见的临床表现。然而由于关节软骨层、半月板属无血管组织,缺乏血液供应,给治疗带来了困难,有些不堪忍受病痛折磨的患者甚至要面对做手术换关节的选择。(摘自《百姓百科》)

郑州寸草心生物科技有限公司生产的【远红外关节痛消贴】专门针对关节退变疼痛问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术,通过局部贴敷,体表施治,皮下吸收,可改善局部微循环、促进机体的新陈代谢,辅助治疗关节退变引起的疼痛,本品不用火烤,揭开就能贴。在厂家专业人员指导下贴敷更有利于康复。禁忌内容或注意事项详见说明书,请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。豫食药监械(准)字2011第2260215号豫医械广审(文)第2014120074号

咨询热线:021-51093071, 51875619  
地址:黄浦区武胜路479号(近威海路),全程指导使用!本市免费送货。  
买10送3(同品同规格),买20送10(同品同规格)  
见报三日內:再送价值398元的远红外护膝一副!  
生产企业:郑州寸草心生物科技有限公司