

新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 32 期 | 2014 年 10 月 22 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

关注第十一个“中国镇痛周”

午休趴着睡易引发脊柱病

◆ 贺天宝 吴瑞莲

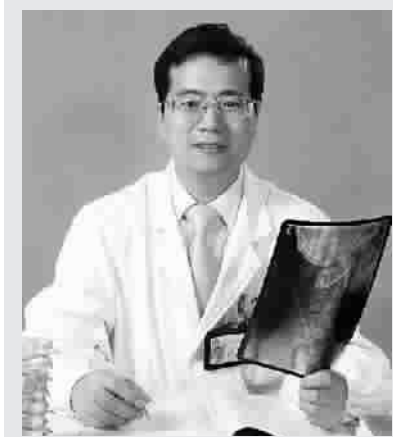
随着都市人群生活节奏加快及生活压力增加,脊柱脊髓疾患已成为骨科门诊的常见病与多发病,以慢性颈肩腰腿痛为例,高达 80% 的人群一生中曾经被此类疾病困扰和折磨过,我国每年用于治疗此类疾病的医疗费用高达上百亿元。近日,在徐汇区天平街道社区卫生服务中心举办的第 51 期社区健康大讲堂上,上海交通大学医学院附属第六人民医院脊柱外科主任徐建广教授介绍,颈腰椎间盘突出多由不良生活习惯引起。他表示,很多上班族午休方式都是趴在桌子上小憩一会,时间一长,就很容易导致脊椎变形,引发脊椎病。

趴着睡觉、跷二郎腿不利于脊柱健康

徐教授指出,常见的如跷二郎腿、背单肩大包、午休时趴在桌子上睡觉等,前二者造成脊柱侧弯受力不均,久而久之引发脊柱侧弯及椎间盘突出,后者不但使颈部处于非生理的屈曲状态,容易引发颈椎病,而且压迫前臂背侧导致桡神经麻痹损伤、低头造成脑部供血障碍诱发脑溢血或脑血栓形成。

如今的家具市场,已经是软床的天下。软床睡着舒服这一点毋庸置疑,但它真的适合中国人的身体条件么?徐建广教授表示,软床虽然比较舒适,但对脊柱却是“隐形杀手”,因软床无法为脊柱提供足够的支撑,卧位时使脊柱处于一种非生理状态,导致维持脊柱稳定的肌肉和韧带长期处于紧张状态,久而久之易造成腰肌慢性劳损,引发腰背疼痛及脊柱侧弯,因此对于已有慢性腰腿痛患者更应避免睡软床,建议使用硬板床休息。

此外,俗话说“高枕无忧”,很多市民都喜欢睡较高、较软的枕头,然而枕头却是引发颈椎病的一个重要因素,高枕无忧只对某些人有益,如颈椎小关节增生、黄韧带钙化,但对大多数人来讲,尤其是已经或即将出现



名 医 榜

徐建广

主任医师、教授

上海交通大学医学院附属第六人民医院脊柱外科、上海市创伤骨科临床医学中心脊柱外科主任

中华医学会骨科学分会微创学组委员、中华医学会运动医学分会脊柱运动损伤学组委员、国际脊柱功能重建学会中国分

会委员、上海市中西医结合学会脊柱外科分会副主任委员、上海市医学会骨科学分会脊柱外科学组委员等

擅长:枕颈部损伤及发育畸形,颈椎间盘突出症,各型颈椎病,颈椎管狭窄症,颈椎后纵韧带骨化症,胸椎黄韧带骨化症,胸椎管狭窄症,腰椎间盘突出症,腰椎管狭窄症,腰椎椎弓崩裂及腰椎滑脱症,脊柱骨折脱位、脊髓损伤,脊柱、脊髓肿瘤,脊柱结核以及青少年脊柱侧弯及老年退变性脊柱侧弯矫形

颈椎间盘突出的人来讲是不利的。而中草药+荞麦壳做的枕头,由于它的可塑性强透气功能好加上适当的花草香味对颈椎和睡眠均有帮助。

鞋跟磨不平、经常落枕或是颈腰椎病早期信号

徐建广教授表示,在现实生活中,人们常常会发现自己双脚的鞋跟磨损不对称,这往往是脊柱侧弯引发的骨盆倾斜,双下肢不等长的间接表现,应引起大家警惕。腰椎疾病最早期信号是腰部易疲劳无力,逐渐发展为腰腿疼痛、麻木及行走无力,对于上述症状长期不能自行消除者,建议及早去医院就诊,进行 X 线摄片、CT 扫描或 MRI 检查,以便早发现、早治疗。而一旦发现颈肩部酸痛僵硬、转头时咯咯作响、头晕眼花、手臂无力等等都是;尤其是经常落枕,就要警惕可能是颈椎病的早期信号。

现在很多人都喜欢侧着睡,尤其是采取右侧卧的睡姿,认为这样不会压迫心脏,是正确的健康睡姿。那么对于颈腰椎病患者来说也适用此睡姿吗?徐教授介绍,65% 的人都喜欢右侧卧位,但对于颈椎病患者来说,要根据实际情况因人而异。对

于腰椎病患者来说采用此睡姿并不妥当,因为长期右侧卧位无法给脊柱提供正常的生理支撑,使脊柱周围肌肉、韧带无法得到充分放松休息,不利于脊柱康复,正确姿势应该平卧于硬板床上,在腰眼底下垫以薄枕,这样最有利于腰椎的疾患康复。

那么,有没有哪些简便的方法可以自测腰椎、颈椎健康?徐建广教授介绍,在洗澡或换衣时注意观察脊柱有无侧弯、双肩是否等高、背部有无凸起、胸部是否对称,睡眠后是否能及时消除腰腿疼痛,颈腰活动是否正常,有无手脚麻木、疼痛及大小便功能异常,如发现以上情况需及时就诊。在颈椎病自测方面,颈椎活动是否受限是最简单的自测方法,可以对着镜子做低头、后仰、转动及侧弯的动作,如果明显受限或者出现疼痛、手麻、头晕等症状,就说明很有可能是颈椎不好,还有睡眠质量不好、多梦早醒也是一个要考虑和重视的征兆。

游泳、放风筝有助远离颈腰椎病

腰椎病保健常用的正确方法有游泳,尤其是蛙泳,它不但使腰部肌肉韧带彻底放松、增加其弹性及韧

性,而且通过水疗可以促进腰部的血液循环。其次,倒走可以调整肌肉韧带张力、协调躯干平衡,改变椎间盘髓核重心,有利于突出髓核回纳。而吊单杠利用自身重量进行悬吊,可以使椎间隙形成负压,有利于突出髓核回纳,也有利于纤维环的修复。远离颈椎病也有很多方法,最主要的就是避免长期低头、着凉、戒烟限酒、选择合适的枕头和睡姿、增加运动等等;摇头晃脑不可取,游泳放风筝有益。

针对腰椎病到底该手术还是保守治疗?徐建广教授对此指出,对于绝大多数腰腿痛患者都可以采用卧硬板床休息、理疗推拿及激素注射等保守疗法,使临床症状得以长期缓解及消失,但一旦出现以下情况须尽早手术治疗,以免出现腰椎侧弯、下肢跛行及大小便失禁等严重后果:反复保守治疗无效、疼痛严重影响工作生活、一侧下肢持续麻木、踝、趾背伸无力、小便费力及大便秘结。目前腰椎外科的手术技术及器械较过去有了极大的提高与改进,因此大大提高了手术的安全系数及疗效,在减轻患者痛苦与缩短康复周期同时,术后复发率也明显降低。在颈椎病治疗方面,早中期可以进行保守治疗,若出现明显的脊髓、神经和血管压迫症状必须尽早手术,否则后患无穷。

弘扬传统医学 倡导健康生活

防治咽喉炎免费咨询活动开始报名

◆ 伊雪冰

的长期非特异性刺激都会造成咽喉不适。慢性咽喉炎虽然是临床常见病,但切不可忽视,因为它也会造成一些隐性重症的漏诊。

为此,新民健康特邀从事耳鼻喉疾病的临床治疗与科研工作多年,且诊疗技术操作娴熟,临床诊疗经验丰富的鼻咽喉科医生况海霞、李强、解玉华与读者共话防治慢性咽喉炎活动,并把活动主题定为“弘扬传统医学,倡导健康生活”。本次活动仅提供给来电预约前 80 名的读者。凡患有慢性咽喉炎、鼻炎、鼻窦炎、患者可以拨打防治咽喉炎咨询热线 021-33720189,也可发送短

信“咽喉炎+姓名+联系方式”至 18017313232 报名。报名时间:即日起至 10 月 27 日 15:00 时止。

咽喉炎:分型治疗是关键

慢性咽喉炎即为咽喉部疾病,或炎症,或过敏,或物理化学等的刺激。有些人认为,只要消炎,含点含片就可以治好了;其实在临床中情况恰恰相反,有些慢性咽炎的治疗很困难,导致这些患者痛苦不堪,严重的会影响其工作和学习。

鼻咽喉科医生指出,咽喉炎的症状看似比较雷同,但每个人的发病原因不尽相同,有的可能是肺肾

阴虚型,需滋养肺肾,降火利咽,有的可能是痰热血瘀型,需清热化痰,活血化瘀。所谓科学的方法就是要针对患者发病原因及个体差异,进行针对性分型,制定出适合该患者目前的病情,以其药物灵活组方,有的放矢。如有些患者,根据诊断,需内服中药,散淤排毒、滋阴降火、扶正祛邪,消炎化毒,提高全身免疫功能;同时结合“低温等离子微创疗法”,使病变组织萎缩、平复、消失或坏死脱落,新鲜黏膜再生修复,恢复咽后壁黏膜光滑、红润和平整,对于咽喉炎、咽炎、扁桃体炎等耳鼻喉顽症,能精确治疗。

【医生简介】

况海霞

主治医师

从事

耳鼻喉专

业多年,

有丰富的

临床经验。

擅长治疗

慢性咽喉

炎、过敏

性鼻炎、

鼻窦炎、

鼻息肉等。

特别对

鼻内镜手

术治疗各

种慢性咽

喉炎、鼻

息肉、鼻

窦炎、扁

桃体肥大

、腺样肥

大、鼾症

等耳鼻喉

科常见病

、多发病

具有较强的

诊治能力。

曾多次

参加国际

耳鼻咽喉

学术研讨

活动,并

在医学杂

志上发表

论文 10

余篇。

