

腰椎保守治疗要找正规军

80%—90%的腰椎间盘突出症患者通过保守治疗,症状可以得到非常好的改善,没有必要做手术。但很多人认为,保守治疗就是推拿按摩,于是找按摩机构进行按摩,然而却出现了很多“帮倒忙”的现象。因此,有必要对腰椎间盘突出症的保守治疗进行介绍。

推拿按摩 腰椎间盘突出症患者常有腰背疼痛,通过轻柔的推拿、按摩能得到一定的缓解。但千万不要让没有经验的推拿师对腰椎进行力量非常大的推拿,或以复位为目的的暴力扭转。因为这样做可能会进一步加剧椎间盘的纤维环撕裂,反而导致更大的髓核组织突出,甚至可能造成严重的马尾综合征,也就是压迫到马尾神经,造成大小便失控或足下垂等严重并发症。

止疼药 腰椎间盘突出造成的神经根炎症是一种炎症反应,阿司匹林、扶他林、芬必得这一类的非甾体消炎药主要用于消退或减轻炎症反应,从而达到镇痛的作用。

打封闭 对腰椎间盘突出症引起的坐骨神经痛(疼痛沿臀部、大腿外侧传到小腿),在吃药不能缓解的情况下,可打

封闭针。正规的封闭治疗不会留下后遗症。

静养 当腰椎间盘突出症首次发病或急性发作时,建议卧床休息,但不超过一周。所谓的卧床不是一天24小时都在床上躺着,患者可以起来吃饭、上厕所,在房间里面溜达,甚至可以进行日常工作,只是不要久坐、弯腰、负重。静养主要是让突出的椎间盘不受过多压力,从而有利于局部炎症的消退。建议保持正确的睡姿,睡稍硬一点的床垫,并采取垫高小腿、屈髋屈膝的仰卧位,以减小脊柱的压力。

锻炼 腰椎间盘突出症患者,平时不发病时是可以锻炼的。患者可以做轻柔的腰背肌锻炼,包括慢跑、游泳、散步等,其中游泳是缓解腰椎间盘突出最佳的运动方式,但羽毛球、网球、篮球、足球等对抗性或弹跳中撞比较多的剧烈运动,最好不要进行。运动过程中出现疼痛,需马上终止。

腰椎保健操 腰椎保健操可以加强腰背部肌肉锻炼,增加脊柱稳定性,减轻腰背部疼痛,预防脊柱疾患。1.飞燕式:俯卧,以胸腹为支撑点,将头、腿上举,胳膊后伸,形似飞

燕点水。2.直腿抬高:仰卧,双膝伸直,抬起左/右大腿,维持3—5秒,左右腿交替进行。3.空中蹬车:仰卧,双膝屈膝、上举,左右脚交替向空中踩踏,类似蹬车活动。4.抱屈髋:仰卧,双手抱单膝、屈髋,尽量让膝关节向胸前靠拢。5.五点支撑:仰卧,去枕屈膝,双肘尖贴床,肘关节屈曲60度将腰背臀抬起,持续3—5秒。

其他 除了上法,还有针刺疗法(可疏通经络、调和气血)、小针刀(可松懈粘连的软组织,为纤维环的修复创造有利条件)、口服中药和中药外敷等。

提醒:虽然通过保守治疗能让腰椎间盘突出症的症状改善,但椎间盘突出对神经根压迫的现象仍然存在。当患者比较劳累、突然负重、长时间开车或加班时,疾病可能再次发作。因此,腰椎间盘突出症的终极治疗目标是疾病带来的症状消失,或很长一段时间保持平稳不发作。不要一味追求或轻信“完全治愈”的不良信息,保守治疗需长期坚持。如果经正规保守治疗没好转,严重影响生活,可考虑手术。(四川省达州市达川区中医医院骨科副主任医师 范道勇)

怕冷、嗜睡,查查甲状腺功能

宁夏银川60岁的赵女士最近发现大把掉头发,还出现全身浮肿、乏力、嗜睡、怕冷等症状。她到医院内分泌科就诊,被确诊为甲状腺功能减退症。

症状:乏力、怕冷、嗜睡 甲状腺是身体的“发动机”。甲状腺激素分泌不足,会引起甲状腺功能减退症,产热量减少,所以就会怕冷、易疲劳、嗜睡,有些重症患者还会出现双眼和(或)双下肢浮肿、食欲低下、消化不良等症状。甲减患者也常出现皮肤干燥、粗糙、脸色苍白、大量掉头发。对于有甲减或甲亢的老人来说,心衰、脑梗、脑梗的患病率都会增加。建议甲减患者每年检查血脂,出现心悸、憋气、胸闷胸痛、水肿、呼吸困难等症状时要及时就诊。

提醒:容易误诊、漏诊 出

现甲减,如不及时诊治,严重者可出现黏液性水肿昏迷,甚至导致死亡。我曾接诊一位甲减导致昏迷的老年患者,一天可睡20小时以上。很多老年甲减患者出现体力减退、反应迟钝、怕冷、嗜睡等症状时,容易被误诊为老年痴呆或认为是年龄大了的正常现象,从而延误治疗;有些甲减的症状并不典型,容易被忽视。为了及早发现,建议普通人应将甲状腺功能列入每年的体检项目,发现异常及时就诊。

饮食:不宜吃太咸 甲减患者饮食不宜过咸,避免加重水肿症状,应多吃各种杂粮、新鲜蔬果等,注意多吃含碘的食物。甲减患者应限制富含胆固醇的食物,如蛋黄、奶油、坚果、芝麻酱、动物内脏等,少吃油。(银川市中医医院内分泌科主治医师 董朝侠)

牙周炎患者警惕慢性肾病

牙周病与慢性肾脏病有相关性。广东省口腔医院一项调查研究显示:慢性牙周炎患者的慢性肾脏病患病率是18.2%,明显高于普通人群。

当牙周致病菌及其毒素进入血液,会增加全身的炎症负荷。出现以下症状有可能是牙周炎的“警报”:刷牙时出血;咬食物时食物上留有血迹;牙

龈红肿一碰就出血;牙周溢脓;牙齿出现不同程度的松动,口臭。牙周病患者应有意识地筛查肾脏病指标(如尿微量白蛋白),尤其是男性、吸烟、肥胖、患高血压的慢性牙周炎患者要特别警惕。因为慢性肾脏病发病往往十分隐匿,不能被及时发现。(广东省牙病防治指导中心主任章锦才、博士刘克瑾)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

我是刘修英,
空巢老人,
75岁,上海人。

陪

伴

是最深情的告白

出门一把锁,进门一盏灯。
给儿女打电话,
最多聊三分钟,“妈,我忙,先挂了”;
给快乐老人报的记者、编辑“孙子”们打电话,
起码聊半小时,“奶奶,天凉了,记得加衣……”
夜幕清晨,电话那头总有温暖守候。

快乐老人报全年定价 138 元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式

中国邮政订阅热线:11185

中国邮政报刊订阅网(bk.11185.cn)

微信订阅:扫描左边二维码

报社咨询热线:0731-88906498