专家问诊

切忌忍痛不治疗、治疗不彻底、反复扭伤——

闪了腰落下病根“后患无穷”

沈灏 绍兴市中医院推拿科主任、副主任中医师。浙江省中医药学会科普分会常务委员、绍兴市中医药学会推拿专委会副主委,绍兴市中青年名中医。

擅长运用推拿、牵引、中药熏蒸、拔罐等中医药无创治疗方法,开展颈、肩、腰、腿痛等疾病治疗,主治颈椎病、腰突症、急性腰扭伤、脊柱小关节紊乱、小儿肌性斜颈、小儿咳嗽、小儿食积等病变,同时通过中医经络调理脏腑功能,开展个性化的功能康复锻炼指导。

■记者王艳

近日,天气转暖,40多岁江女士在收纳冬天的厚重衣物时,一个转身,只听到腰部“咔”的一声脆响,瞬间疼痛难忍,连弯腰、转身都困难。家人急忙送她到医院就诊,被诊断为急性腰扭伤。

急性腰扭伤是久坐者及重体力劳动者常见病

绍兴市中医院推拿科主任、副主任中医师沈灏介绍,急性腰扭伤,俗称扭到腰,或是闪了腰,是指因姿势不当、腰部用力过猛或超限活动等,引起腰部肌肉、韧带、关节囊及筋膜等软组织受损的常见病。

门诊中每天都能遇到这类患者,久坐的驾驶员、白领以及快递员、搬运工等重体力劳动者等发生率较高。他们在搬重物过程中,或泼水、弯腰、起立,甚至咳嗽、喷嚏、打哈欠等动作,在思想无准备的情况下,都会使腰部肌肉骤然收缩而造成腰部肌肉和筋膜的损伤。

急性腰扭伤时,部分患者可自觉腰部有一清脆响声或撕裂样感觉,呈锐痛或胀痛,有时可伴有明显压痛,腰部活动受限,前屈受限尤其明显。部分患者在受伤当时没有明显的痛感,次日会因为受凉甚或局部出血、肿胀导致腰部活动受限,卧位时难以翻身,不能直腿抬高和弯腰拾物,有时可有脊柱腰段生理性前曲消失或轻度侧曲,疼痛难忍。

急性腰扭伤别大意,以免腰部永久受损

沈灏提醒,急性腰扭伤不是小问题,如果闪腰后长期忍痛不进行治疗,或者治疗不彻底,或反复扭伤就会落下病根,使腰部永久受损。

中医认为,“腰为肾之府”,也就是说,腰是肾所属于部位。所以腰部不适也是肾脏出现问题的一种表现。再者“肾为先天之本”,其影响着其他的脏腑,人的老化退变中医认为是肝肾亏虚。有道是“肝主筋肾主骨”,筋骨问题关乎肾和肝。

所以,发生急性腰扭伤后,就要进行有针对性的处理和治疗。患者应立即停止劳动,并采取绝对性卧床休息,不可随意进行自我按摩,以减少肌肉筋膜组织的受力或腰椎的压力,使疼痛缓解。

部分急性腰扭伤患者,可通过卧床休息或自我治疗手段痊愈,但腰部扭伤严重且年龄较大的朋友需特别注意,腰痛严重时一定要到正规医院接受详细检查,以排除腰椎骨折或腰椎滑脱等疾病的可能性。

中医重在活血化瘀,理气止痛。推拿、针灸、中药治疗等对单纯的急性腰扭伤疗效确切。如果检查发现椎骨及附件骨折、韧带严重撕裂或断裂、椎间关节脱位等,必要时还需进行外科手术。

预防急性腰扭伤,如何用力有技巧

沈灏表示,不少人闪了腰后,都连连表示自己“老了,身体不中用了”。其实,大多数患者不是老了,而是方法错了。要预防急性腰扭伤,无论是体育锻炼还是体力劳动,姿势要正确,准备活动不可或缺。

搬运重物时,切勿直接弯腰搬运,而是注意先下蹲,使物体尽量贴近身体;尽量让胸、腰部挺直,髋膝部屈曲;起身应以下肢用力为主,站稳后再迈步。位置高过面部的物品时,要站在板凳上,不要伸腰踮脚去拿,从地板上捡东西时,无论物品轻重,都应蹲下再捡,站立时也要靠两膝支撑起来。

长期从事弯腰提重物的工作要提前戴好腰围,将腰背部的受力均匀分散,防止局部受力过多。尽量避免弯腰性强迫姿势工作时间过长,如长期弯腰工作、久坐、久蹲时,不要突然站起或直腰;做弯腰动作时,缓缓勾腰,动作不要过大过猛,不要憋气。

老年人骨关节退化,腰部肌肉力量逐渐减弱,腰椎不堪重负,因此尽量不要搬运力不能及的重物;在做家务的时候不要突然转身、弯腰,起身也应以下肢用力为主,站稳再迈步;在预感要打喷嚏咳嗽的时候双手叉腰,以此帮助稳定腰椎。

在篮球、足球、羽毛球等运动前,不仅姿势要正确,准备活动也要充分,以提高机体神经、肌肉的反应性,提高身体的运动协调性能。避免身体突然变向,改变体位,使腰部肌肉、韧带受到牵扯、扭转,而引起腰扭伤。

健康常识

支气管也会长结石

■记者王艳 通讯员张颖颖

今年71岁的郑大妈,平时身体一直很健康,但最近出现了一些不舒服,有一点咳嗽、咳痰。一开始大家都没当回事,年纪大了小的感冒还是会有的。

但几天过去后,郑大妈咳嗽得越来越厉害,还有胸闷气急,稍微活动一下就需要停下来休息一下。家里人这才觉得不像是小感冒,急忙带她来到杭州市第一人民医院急诊科。

医生接诊后立即安排了胸部CT检查。胸部CT提示:右肺上叶前段支气管阻塞伴阻塞性改变,占位性病变考虑;支气管炎、肺气肿,两肺多发感染。

呼吸内科主任王利民、副主任叶健觉得郑大妈的病情不一般。首先肺里这个阻塞性改变,不像是一个肺癌的典型改变,郑大妈的症状也只有短短的十天而已,急性起病,不像是一个恶性肿瘤。

两位专家首先怀疑患者肺内的阻塞可能是支气管异物导致,反复询问患者及其家属,均说不清到底有没有误吸史。在专家的强烈建议下,郑大妈及家属同意了全麻下行支气管镜检查,看看究竟是什么阻塞了右肺上叶,是肿瘤还是支气管异物?

结果,气管镜下看到的让大家大吃一惊,气管镜下看到是几块石头。石头嵌顿在气管壁上,如果直接的暴力或撕拉结石,可能会损伤周围的血管,造成大出血等。所幸超声在结石周围没看到大的血管、只有一两条小的血管。奋战了两个小时后,结石顺利取出。

王利民介绍,郑大妈得的是一种少见的疾病,支气管结石。咳嗽咳痰、胸闷气急的罪魁祸首就是那几块石头。

至于支气管结石的原因,可能是异物或感染分泌物构成结石的核心,外被钙盐沉积而逐步形成结石;肺门淋巴结钙化或肺内钙化灶侵蚀支气管并进入支气管腔内形成,临床所见的支气管结石多为此类;还可能是支气管软骨脱落后进入支气管腔内形成。

健康饮食

野菜多为寒凉性

■记者王艳

气候温暖、万物复苏,很多野菜也生长出来。常见的野菜有蒲公英、水芹菜、马齿苋、荠菜、马兰头等。

浙江省中山医院中药药剂科梁艳君主管中药师介绍,野菜富含胡萝卜素、纤维素、维生素、微量元素、碳水化合物、脂肪等营养成分,有的野菜其蛋白质含量甚至高于人工栽培蔬菜的20%以上。

不仅如此,它们还具有宝贵的药用价值:比如蒲公英,可以清热解毒,是糖尿病、肝炎病人的佐餐佳肴;马兰头有清热解毒、利小便、凉血止血之效;马齿苋清热解毒,凉血止痢,能有效地治疗腹泻,有降血压、保护心脏调节人体内糖分的平衡的功效。

梁艳君提醒,许多人认为野菜无污染,无化肥,食用较为健康,所以成为春季里家庭的常见菜。但是野菜食用不当引发的不良反应事件也屡见不鲜,需要引起大家的重视。

野菜多为寒凉性,脾胃虚弱者食用极易引起消化不良,引发腹痛、腹泻等症状,正常人也不宜多食。还有部分野菜如紫云英、灰菜、马兰头、马齿苋等含过敏性物质,易引发过敏甚至光敏性皮炎。

光敏性皮炎是由于致光敏性物质进入人体后对光产生的变应性反应。食用当日或次日发病,短者3小时。过敏者出现面部、手部、脚背、颈部等裸露部位刺痒、麻木、潮红、灼痛感,还可能有水肿和瘀斑。严重者可发生水疱,一般停止暴晒后1~4天内可逐渐消退。

因此对紫外线比较敏感的人群应慎食这些野菜,尤其是外出旅游或需要日光下工作前,最好不要吃这些光敏性蔬菜。即使没有明显的敏感性,也要注意食用量,并在食用后尽量避免阳光直射,或直接将之安排在晚餐时食用。另外,吃野菜后还要多喝水,以加快排泄缓解过敏。

健康推荐

替代切除术

介入并栓塞血管“饿死”子宫肌瘤

■记者王艳

李老师5年前体检时发现多发子宫肌瘤,前不久,她到丽水市中心医院介入诊疗中心就诊,术前检查排除妇科恶性肿瘤,常规检查后行双侧子宫动脉栓塞术,3个半月复查子宫肌瘤基本消失。

该院介入诊疗中心范晓希医师介绍,子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生而形成的良性肿瘤,是育龄妇女的常见病、多发病,被称为“妇产科第一瘤”。肌瘤产生症状者约占20%,主要是月经量过多,经期延长,严重时可导致贫血。肌瘤巨大者可引起膀胱和直肠压迫感或肿块感,并常有阴道分泌物增多,痛经和不孕症。

药物治疗有一定局限性,停药后会复发子宫出血。不得已选择手术切除,创伤大,恢复慢。特别是近年来子宫肌瘤年轻化,很多患者都是育龄女性,治疗肌瘤的时候迫切希望保住子宫。

李老师进行的子宫肌瘤介入手术,又叫子宫肌瘤动脉栓塞术,无需开刀,只需要在患者大腿腹股沟处局麻,然后行股动脉穿刺,送入导管行左右侧髂内动脉造影,显示子宫动脉和肿瘤血管。接着将导管超选择插管至子宫动脉或肿瘤动脉,经导管注入栓塞材料,闭塞子宫动脉。

这样,就阻断了子宫肌瘤的血液和营养供应,俗话说“饿死”,子宫肌瘤会逐渐缩小或者脱落。由于子宫肌瘤缺血坏死,手术后患者会发生不同程度的缺血性疼痛,给予止痛对症处理即可缓解。

范晓希表示,这种治疗方法创伤小,术后并发症的发生几率和严重程度均远远低于子宫切除术、子宫肌瘤剜除术等传统治疗手段。术后第二天患者即可下床活动,一般术后3天就可出院。而且可以保留子宫,对多发子宫肌瘤介入治疗更有优势,在许多国家已成为子宫肌瘤患者的首选。国内介入治疗子宫肌瘤也有20年的历史,丽水市中心医院是国内最早开展子宫肌瘤介入治疗的医院之一。

那么,哪些患者适合子宫肌瘤介入治疗?范晓希表示,除了怀孕期间或者怀疑恶性肿瘤,其他类型的子宫肌瘤,无论肌瘤的大小,只要出现了子宫肌瘤造成的症状和不适,均可以采用子宫动脉栓塞的介入方法治疗。比如有症状的子宫肌瘤或虽无症状但肿瘤直径在5厘米以上者;不愿意接受妇科手术治疗的子宫肌瘤患者;肌瘤合并有心脏病、糖尿病等子宫切除手术风险较大者;一年之内增大超过50%的肌瘤以及非向浆膜外生长者。特别是对于年轻的患者而言,介入治疗可以替代子宫切除和肌瘤切除术,保留了子宫的完整性,而且还可以治疗肌瘤引起的不孕症,应该作为首选的治疗手段。

范晓希同时提醒,肌瘤长得过大,不仅对自身的健康有很大的影响,而且介入治疗术后短期的疼痛感也会比其他病友强。因此有了症状性子宫肌瘤,一定要早诊早治。

一吃就吐可能胃“瘫”了

■记者王艳 通讯员于伟

76岁患者唐奶奶因反复恶心呕吐,10个多月不能进食,只能依靠鼻子插管输入营养液。今年1月初,唐奶奶求诊至浙江省中医院消化内科,经详细检查和评估确定了患者为特发性胃轻瘫。

专家介绍,胃轻瘫以胃排空延迟为特征的临床症状,主要表现为腹胀、恶心、呕吐及体重下降等,严重者可明显影响生活质量。该病是一种慢性疾病,人群中其实并不少见,影响约4%的人口。

胃瘫,顾名思义指的是胃不能动了,引起这类疾病的原因有糖尿病人神经病变,胃神经受伤。胃部近端手术,也容易造成患者胃神经受损。当神经信号没了,胃不能蠕动,吃下的东西几小时后仍然滞留在胃中。而正常人吃下的东西,经一两个小时,胃里的食物会排空掉。

在约三分之一的情况下,它是特发性的,药物治疗常常无效。该院消化内科吕宾教授、范一宏主任及内镜团队决定行内镜下幽门环肌切断技术。手术通过减压,将胃与肠之间幽门阻力打开,迫使食物在胃肠之间蠕动起来。

手术是从近幽门约5厘米的胃窦处建隧道至幽门部,切断幽门环肌,继而放置两根管子:一根营养管,置入小肠;一根胃管,以减压。

据了解,这是我省首例胃轻瘫患者的内镜治疗,手术只花了30分钟左右。术后半个月,患者可进食少量半流质。术后1个月做核素胃排空检查,30克半固体食物的胃半排空时间由术前的172分钟降低至54分钟。患者能吃东西且吃后呕吐症状消失,正在向正常饮食过渡。

范一宏表示,根据最新研究,该手术可以全面改善胃轻瘫症状,并且改善胃排空功能和生活质量。适应征除了胃轻瘫症,包括糖尿病胃轻瘫、术后胃轻瘫、严重感染胃轻瘫、特发性胃轻瘫外,还适用于肥厚性幽门狭窄的情况,如先天性婴幼儿幽门肥厚、原发性幽门狭窄。

健康资讯

一边参观展览,一边体验病症诊疗

国内首个“能治病”的展会本周登陆杭城

■记者王艳

一边参观展览,一边体验病症诊疗,本周五开始,由中国健康管理协会、杭州嘉诺展览有限公司、杭州市国际贸易服务中心联合主办的Super Health Expo杭州国际健康展,将在杭州白马湖国际会展中心举行,为期3天。

据介绍,这是国内首个关注都市健康生活的国际型展会,旨在打造一个亲近自然又充满城市活力的健康平台。3天的时间,来自澳大利亚、法国、巴西等10个国家的100多家展商通过全球最优质的健康产品展示、最深度论坛分享、最向上的运动体验、最新鲜的主题创意活动,与健康生活爱好与追求者一起缔造“都市健康态度”,为在城市生活的每一天提供“健康、环保、活力”并有利于社会可持续发展的解决方案。

本届展会的展陈是一大亮点,消费者走入的不是展馆,而是身边的生活,通过麦力解压、卡路里大作战、正经诊所等互动体验馆配合丰富的主题活动、运动社交、工作坊,让观众对企业品牌印象深刻。

主办方表示,健康不只是老年人的事,城市健康生活方式的普及和宣传,需要寻找更年轻化、体验化、落地化的会议与展览活动,该展会平台将致力于成为年轻公众健康教育及传播平台,让公众真正了解、购买与传播优质产品、服务及理念,并共同促进社会的可持续发展。

展会同期还将开展以“大健康引领时代新生活”为主题的大健康新生活高峰论坛,中国工程院院士陈君石、华立集团董事局主席汪力成等嘉宾,将围绕与人们健康息息相关的“医、食、住、行”四大生活要素为话题,共同为“健康中国战略”的实施献计献策。

健康警示

多喝水也会中毒

■记者王艳 通讯员沈文礼

近日,54岁的柯女士因排便异常,在杭州市西溪医院预约了肠镜检查。没想到检查当天肠镜没做成,人还进了急诊抢救室,这究竟是怎么回事呢?

原来,肠镜检查前需要适量饮水,做肠道准备。柯女士预约的检查时间在下午,可她从早上起床就开始准备,除了按要求饮水之外,还自认为大便未达到清水样,每隔5~10分钟就喝100毫升的白开水,直至检查前才停止。具体总共喝了多少白开水,她自己也不知道。

到了预约时间,柯女士刚走到肠镜室门口就突感身体虚弱,恶心呕吐,头痛,腹胀并伴有乏力,烦躁不安。被送入急诊抢救室,检查发现电解质钾、钠、氯等,均低于正常水平,医生诊断柯女士“水中毒”了。

多喝水也会中毒吗?该院急诊科主任张思泉介绍,人体肾脏的持续最大利尿速度是每分钟16毫升,一旦摄取水分的速度超过了这个标准,过剩的水分会使细胞膨胀,引起脱水低钠症,也就是发生水中毒了。水中毒后,患者一般会出现头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状,严重的会出现痉挛、昏迷甚至危及生命。

水中毒除发生在意外溺水中外,在日常生活中也常有发生,夏季最容易出现。尤其是人们大量出汗之后,体内的钠盐等电解质也随之丢失,如果此时大量饮用开水而未补充盐分,就会出现肌肉抽搐或肌肉痉挛性疼痛。手臂、大腿和小腿的肌肉疼痛一般是轻度水中毒的表现。

这时应提高警惕,建议把患者放平,避免因症状发作而引起意外伤害。轻型患者,短时期减少水摄入量,以减轻症状;重症患者,一定要及时送往医院。同时切记,此时一定不要再给患者喝清水。

那么健康人每天喝多少水合适呢?张思泉提醒,水的需求量主要受年龄、环境温度、身体活动等因素的影响。人体一天所排出的尿量约有1500毫升,再加上从粪便、呼吸和皮肤等途径丢失的水,总共消耗水分大约是2500毫升左右。所以,健康成年人每天需水量为2500毫升左右,其中饮水约占50%,食物中含的水为40%左右,体内代谢产生的水占10%。

帕金森病不仅仅是手抖

■记者王艳

明天是世界帕金森病日。嘉兴市第一医院神经内科副主任医师胡旻雷介绍,帕金森病是一种常见于中老年的神经系统变性疾病,主要表现为静止性震颤、肌强直、运动迟缓、步行困难等症状。帕金森病患者多为中老年群体,平均发病年龄为55岁左右,现我国65岁以上人群帕金森病的患病率大约是1.7%,已成为继心脑血管病、肿瘤之后的中老年第三大“杀手”。

对于帕金森病,很多人第一印象都是不停颤抖的手,其实帕金森病不一定都是“抖”,“抖”也不一定是帕金森病。胡旻雷表示,我们常见的手抖,多见于“老年性震颤”,此类手抖通常功能损害轻,对日常生活影响较小,一般不会出现明显和快速的病情发展,而且一般情况都是在需要做某个动作的时候,手会不自主地颤抖,属于“动作性震颤”,而且不会在手抖的同时出现明显的行动迟缓、肌肉强直、姿势步态异常等异常现象。

而帕金森病导致的手抖大多是静止性的,即通常患者静坐的时候才会出现手抖的症状,最典型的表现为——“搓丸运动”,指的是食指跟拇指之间好像在拿着丸子搓动一样,这是普通老年性手抖不会有的表现。除了手抖外,常会伴随行动迟缓。行动迟缓常常从单一肢体出现的,比如从一只手到同一侧的一只脚,然后逐渐发展到对侧,动作迟缓程度逐渐加重。

此外,帕金森病患者还会出现运动障碍、嗅觉减退、肢体强直等。数据统计,首次就诊的帕金森患者约有40%~60%被误诊和漏诊,常被误诊为颈椎病、脑梗死、老年痴呆等。还有的患者出现失眠、抑郁、焦虑,甚至幻觉等症状时,往往视而不见,直至出现头部左右摇晃、手部不停颤抖、身躯强直僵硬、步伐迟缓蹒跚等运动类型的症状后,才知道得了帕金森病。

胡旻雷提醒,虽然帕金森病发病机制尚未完全明确,也无彻底根治方法,但目前医学上认定帕金森并没有致死性,早期发现,及时专科就诊,使用恰当的治疗方法,帕金森病症状可以得到良好控制,以改善生活质量。

悠悠茶香韵 浓浓电力情

近日,国网上虞供电公司组织员工,对岭南山区开展线路特巡,主动为茶农提供安全用电指导。 郭丽 摄

东阳:电力设施保护宣传进校园

日前,东阳市供电公司联合金华供电公司变电运维室走进东阳市技术学校,开展了电力设施保护宣传进校园活动。当日,恰逢第23个“全国中小学生安全教育日”,活动结合学校安全教育主题,宣传了电力设施保护条例,介绍了安全用电各类常识。

活动通过展示宣传展板、分发电力设施保护小册子、安全用电宣传册等多种形式,为师生们介绍了电力基础小知识、生活用电安全小常识,以及严禁在电力设施保护范围内进行放风筝、钓鱼等活动,预防发生人身触电、电力设施损坏事件。宣传活动丰富了师生们的安全用电知识,增强了其安全用电意识。

目前,输配电设施点多面广,电力设施保护工作不能仅靠自身力量,也需要全社会共同关注、参与和支持。电力企业在此倡议全社会积极参与到爱电、护电活动中来,营造安全用电良好氛围。

蒋俊俊

虹溪供电所贴心服务获赞誉

近日,长兴虹星桥镇后羊村村委主任左武军,带着村干部将一面写着“电力及时雨,服务解民忧”的锦旗送到长兴供电公司虹溪供电所,感谢虹溪供电所热情服务、为民解忧。

随着经济发展和群众生活水平的提高,后羊村“旱改水”工作提上日程,项目需要电力保障,电网改造迫在眉睫。虹溪供电所获悉情况后,立即展开实地调研,将后羊村线路改造纳入电网改造计划并上报。电网改造升级计划很快通过审核,并获得了有关部门的支持及批准。

后羊村电网改造升级不但保障“旱改水”的工作顺利进行,同时也消除了用电安全隐患。全村农网改造的当天,群众对新电网拍手称快,纷纷表示一定要向虹溪供电所送一面锦旗,表达由衷的感激之情,于是出现了本文开头的一幕。

叶菊琪

拍卖公告

定于2018年4月18日下午2:30在杭州体育场路261号杭州广场君亭酒店二楼会议厅拍卖中国东方资产管理股份有限公司浙江省分公司对宁波龙信丽针织有限公司享有的债权及其从属之担保权利,债权本金合计12000000.00元,利息117814.76元,本息合计12117814.76元。(利息截止至2017年4月25日)。竞买保证金85万元。

竞买人须于2018年4月17日16时前将竞买保证金交入本公司账户(保证金账户:浙江华鼎拍卖有限公司;开户银行:杭州银行求是支行;账号:78808100085119)。

展示、报名:即日起委托方提供展示看样及相关资料查阅(地点:杭州市庆春路225号西湖时代广场5楼)。竞买人交纳保证金后须于拍卖前至本公司办理报名竞拍及登记手续,报名登记须提交有效身份证件及交款凭证,并签署竞买证、诚信声明,签收拍卖会资料。下列人员及机构不得参与竞买上述拍卖标的:国家公务员、金融监管机构工作人员、政法干警、资产管理公司工作人员、国有企业债务人管理层以及参与标的处置工作的律师、会计师、评估师等中介机构人员以及现行法律法规禁止参与竞买的其他主体。买受人须按委托人提供的《债权转让协议》范本与委托人签约。

报名、咨询地址:杭州体育场路229号浙江粮油大厦916室
联系电话:0571-85195793 13357192831
工商监督电话:0571-85386760

浙江华鼎拍卖有限公司