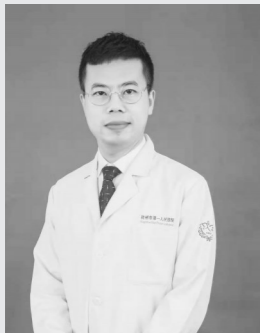


专家问诊

# 别让你的颈椎“尖叫抗议”

针灸治疗可帮助疏通经络达到内外兼治的作用

■记者程雪 通讯员王文婷



石焱 杭州市第一人民医院针灸推拿科副主任中医师,擅长针灸治疗颈椎病、肩周疾病、腰椎间盘突出、膝关节炎等脊柱关节病;运用针灸、穴位注射联合中药治疗日光性皮炎、神经性皮炎、过敏性皮炎等免疫性皮肤病;针药并用调节睡眠障碍、慢性胃炎、月经不调、痛经、女性更年期综合征等内科、妇科疾病。

如果把人体比作一家公司,全身所有器官比作公司下属员工,那么颈椎一定是那个工作时间最长、压力最大、待遇又最差的“员工”之一。长期低头、错误坐姿、睡觉用高枕或无枕、喜欢卧位看书或电视……不良习惯的日积月累,让越来越多的年轻人早早就被颈椎病“缠”上了。杭州市第一人民医院针灸推拿科副主任中医师石焱提醒大家要重视颈椎健康,不做“低头族”,避免颈椎“尖叫抗议”。

“低头族”正在成为颈椎病的“主力军”

前段时间,23岁的小李来到石焱这里咨询针灸治疗。和现代大多数都市人一样,小李是个名副其实的“低头族”,白天伏案工作,抬头有电脑,低头有键盘和手机,每天都陷入抬头与低头的无限循环中,就连短短一个钟头的午饭时间,也不会让颈椎休息一会儿——排队买饭站着低头看手机,等餐坐着低头看手机,走在路上还在低头看手机。即使是坐上

拥挤的地铁,也始终保持着低头看手机的姿势,保持“埋头苦读”的姿势。回到家中,小李的眼睛更是被“粘”在了小屏幕上,吃饭不忘追集热播剧,饭后继续窝在沙发上看电视边玩手机,就连躺上了床,陪他人睡的,也依然是手机。

最近一个月来,小李总是感觉脑袋昏昏沉沉,活动脖子时更是一阵阵眩晕,刚开始没太在意,直到后来感觉到一阵阵的反胃恶心后,才去医院。他先后在神经内科、耳鼻咽喉科和骨科就诊后,最终被诊断为颈椎病引起的颈性眩晕,而且X光片显示,小李颈椎反弓明显。

石焱介绍,颈性眩晕多发于中年人群,但有年轻化的趋势,现在三十岁以下的患者明显增多,像小李这样长期伏案工作的办公室人群,又经常玩手机,导致颈椎长时间处于反生理状态,最终结果就是颈椎慢性劳损和退行性改变,引发颈性眩晕也就不难理解了。

针灸治疗可有效缓解颈椎疼痛、麻木

由于病因明确,针对原发病

的治疗就显得格外重要。

“颈椎病是我们针灸推拿科的常见疾病,也是针灸治疗的优势病种之一。”石焱介绍说,通过针灸,可以帮助疏通经络达到内外兼治的作用,从而缓解颈椎疼痛、麻木等症状。

“由于颈椎病在临床上有不同的分型,针灸治疗的方法和效果也有所差别,针灸尤其擅长的是神经根型颈椎病。”石焱详细解释道,一般来说5-10次为一个疗程,大部分患者经过一个疗程治疗后症状会有所改善,病情较重者可能需要2-3个疗程。但如伴有椎管狭窄或脊髓压迫症状时,则需要配合其他治疗方法。

以小李为例,治疗一个疗程之后,自觉头晕恶心有所改善。为了巩固疗效,小李又坚持了2个疗程的后续治疗,有效缓解了之前的所有症状。

避免颈椎病再次复发

在通过针灸治疗缓解颈椎病的临床症状后,还需要通过纠正日常不良姿势、加强颈部功能锻炼等方式避免疾病再次复发。

石焱提醒大家,要避免长期低头,不卧床看书、看电视,掌握

正确的写字姿势;长期面对电脑的工作者,建议抬高电脑显示器,降低座椅,尽量平视或轻微仰视屏幕,每小时应有5-10分钟的休息时间;

睡觉所用的枕头不宜过高,一般以10-15厘米为宜。具体还要参考个人情况,如颈部的生理弧度、睡姿习惯等。

要积极参加羽毛球、篮球、游泳、放风筝等体育运动锻炼,这些运动都对颈椎自然曲度变直有较好的辅助治疗效果,同时可改善颈椎供血,防止和延缓颈椎退行性变的发生年龄。

最后,石焱为大家推荐一款强健颈椎的“清宮正骨术”,这个动作对于肩颈及后背的肌肉、筋骨都能做拉伸锻炼,具体做法如下:首先,双脚站立与肩同宽,双手握空心拳;然后,一手从体侧放到身后,尽量由下向上往颈部走;接着,另一手从头侧过来放到耳后,头向对侧转,然后向后侧用力,与手做对抗,维持5秒,然后换对侧进行;反复交替进行10-20次左右为一组,可以每天做2次,每次1-2组。需要注意的是,操作者一定要量力而行,切不可强求。

## 关于“生孩子打无痛”

这堂孕妇学校的特别公开课,讲了个明白

■主持人许瑞英

近日,浙大妇院孕妇学校的听众们迎来了一位特殊的“讲师”——浙大妇院副院长,麻醉专家陈新忠主任医师。他带来的这场特别的公开课,不仅是要解答孕妇朋友们关于无痛分娩的一些困惑,也是将他多年的研究成果,以科普的形式发布,让更多人了解并受益。

作为浙大妇院麻醉团队多年的临床与研究成果的结晶,这项科技成果也与产妇们的分娩实践息息相关。讲解结束后,现场听众也提出自己的疑问:

“做无痛是在腰部打针,有人说可能以后会有腰痛之类的后遗症,真的是这样吗?”

这样的问题很有代表性,也是不少产妇担心的。陈新忠用大家都熟悉的例子——感冒吃药来类比,感冒了要不要吃药?吃药的效果显而易见,但是所有的药物理论上来说,都有副作用。腰痛和腰痛也是这样,有一定关联,但绝对不是产后腰痛的主要原因。无痛分娩也是权衡利弊之后做出的最优选择。

一位准爸爸也提出了自己的

疑问:“无痛分娩是所有产妇都可以做吗?”

这个问题的答案是,99%的产妇都适合。有少数产妇的脊柱条件差,凝血功能差等,可能不适合打无痛,这个要根据具体情况来决定。

“现在的无痛分娩也不是完全不痛,那么未来医学发展,有没有可能让孩子一点都不痛呢?”

听到这个问题,陈新忠院长回忆起自己1998年刚参加工作不久,曾经在产房待了一年,那时候的无痛分娩普及率还没有现在这么高,在产房听到分娩时的痛苦叫声要比现在严重得多。“有了无痛分娩,至少可以让准妈妈们在在一个比较舒适的状况下分娩,能够在很大程度上减轻分娩的痛苦,这也是我们一直在推广无痛分娩的愿望。”

科普发布会结束后,现场还有几位准爸爸体验了模拟分娩镇痛机器,尽管有无痛分娩,但是生孩子对于女人身体的损伤依然存在,绝对的准爸爸也说,虽然无法真正感同身受,但是如果有可能让妻子减轻痛苦,也愿意尽己所能。

## 胆固醇高就只能吃“全素”?

■秦利

梅阿姨的老伴前几年检查出高血脂和高胆固醇,这些年老伴总是抱怨梅阿姨说:家里的菜太清淡了,每天吃青菜萝卜胃口都倒了。梅阿姨也觉得委屈,分明是医生叮嘱说要低脂饮食,可实在想不出其他菜,只好天天青菜萝卜,不敢烧大鱼大肉,尽管如此,老伴的胆固醇还是降不下来!

我们都知道过高的胆固醇可不是一个好现象,它是动脉粥样硬化的“元凶”,也是很多心脑血管疾病的“幕后推手”。

现代的研究也认为:胆固醇主要来自人体自身的合成,食物中的胆固醇是次要补充。一个70kg体重的成年人人体内大约有胆固醇140g,每日大约更新1g,其中80%在体内代谢产生,只有20%从食物补充。胆固醇在肠道分解成胆汁酸后,又会有约95%被吸收回肝脏,继续合成胆固醇。因此单纯靠吃素来降低胆固醇基本上是无用功!

梅阿姨也很疑惑了,吃素都不行,那医生说的低脂饮食,到底是怎么个吃法? 浙江绿城心血管病医院内科吴乐程主任说,要降低胆固醇需要掌握三点诀窍:

避免反式脂肪酸:反式脂肪酸常见于加工食物、西式快餐中,在烹调时将油加热到冒烟及反复煎炸食物,这些油中反式脂肪酸也会增加。而植物油就是相对好的选择。

选择全谷物和富含纤维的食物:糙米、燕麦、全麦食品以及水果、蔬菜等富含膳食纤维食物,都能够有效降低胆固醇含量。

摄入足量的维生素C:有研究显示,血液维生素C含量与人体内低密度脂蛋白含量成正比。可适量进食维生素C含量丰富的食物,如柑橘类水果、马铃薯、椰菜、花椰菜、草莓、番木瓜和深绿色多叶蔬菜等。

吴乐程主任还补充说,对付高血压高血脂高血糖“三兄弟”有两条“3-5-7”原则,第一个条是:三高即高纤维、高植物蛋白、高维生素;五低即低脂肪、低胆固醇、低盐、低糖、低酒精,还有就是七分饱。

第二条3-5-7运动原则,三即一天步行三公里或5000步;五即一星期至少运动5次,七即运动时每分钟的心跳次数不超过运动前心跳的70%(比如平时心跳为80次/分钟,运动后心跳不要超过136次/分钟)。

健康饮食、适度运动,记住了吗?

## 膝盖两次“翻新”,七旬老人避免轮椅生涯与疼痛说“拜拜”

■许青青

74岁的张大妈乐呵呵地在李瑾主任医生的诊室里展示着术后锻炼的成果。一个月前她的膝盖又一次“翻新”,今天来复查,经检查膝盖恢复不错,“真要感谢李瑾医生,给我做了两次手术。”

说起张大妈的腿,第一次手术是18年前。那时候她才50多岁,但由于膝关节骨性关节炎,张大妈的右腿疼痛逐渐加重。最后三种药物治疗也不能缓解,疼痛得不能行走,伸直腿都疼。

张大妈身材健壮,平时爱动爱旅游,就因为这个坐轮椅,实在不甘心。于是到处求医,最终找到宁波市医疗中心李惠利医院李瑾医生。由于严重影响日常生活,李瑾医生为张大妈实施了人工膝关节置换。手术很顺利,一个小时后,张大妈的膝关节恢复如初。

出院后,她恢复了往常的生活。之后张大妈有了孙辈,她还能照顾他们。平时锻炼、旅游也没落下。

张大妈平常的活动量不少,也致使人工膝关节的磨损加剧。2年前她的腿又开始隐隐疼痛。直到一个月前她的腿再次疼痛难以行走。张大妈又找到了李瑾主任。经检查,原来她的人工膝关节垫片严重磨损,置换的关节出

现了移位。

怎么办?张大妈心急如焚。“可以再次置换。”李瑾主任回答。可以让自己再次走路,张大妈悬着的心终于落了地。

而膝盖二次人工置换对医生而言挑战不少。这就像二次装修房子,到底哪里是房子原本的结构需要把目前的装修都拆除。对于医生而言,难度远不止于此。在拆除原来的人工材料时多拆了则原本结构受损,很难再恢复,而拆除不干净,则第二次安装的人工膝关节无法完美契合。

手术台上,李瑾主任和团队像考古学家一样,用手上精细的器械一点一点修整张大妈的膝盖,并置换上新的人工关节。“能走,不痛了。”术后第一天张大妈小心地着地走动,结果远比她想象中的轻松,她的脸上又露出了笑容。人工膝关节置换,能非常有效地根除晚期膝关节病痛苦,极大地提高病人的生活质量。

随着人工关节材料的改进,目前人工膝关节的使用寿命已经超过30年以上。即便由于各种原因需要翻修,还可以再次置换。随着人均寿命的延长,膝关节病变越来越多,而人们对于生活品质的要求越来越高,膝关节的置换手术越来越常见。

据了解,该院每年的膝关节置换术超过200台。

## 校园消杀迎开学



日前,台州市路桥小学的工作人员正在对教室进行消杀迎接新学期开学。

开学在即,连日来,路桥区教

育、卫生、镇(街道)等部门组织党员干部深入校园,指导并帮助学校做好防疫消杀工作。

通讯员蒋友青 摄

■花美英

有人说,肝癌是“熬”出来的。长年熬夜、喝酒是不是真的伤肝甚至可能导致肝癌?

熬夜喝酒可致肝癌,这一说法当然有点危言耸听,对于一个正常人来说,偶尔喝点酒、熬个夜、加个班,大概率是不会问题的;但是,加上一些附加条件,肝癌是“熬”出来这一说法也没错。特别是对于患有乙肝等高危人群来说,如果长期熬夜,再加上饮酒,肯定会促进肝癌的发生。

乙肝是一种慢性疾病,具有传染性,可通过血液、性接触、母婴等途径来传播。这种疾病携带病毒,而病毒具有一定的复制性,长久下去会不断损伤肝细胞,致使肝细胞癌变,患上肝癌。因此,患有乙肝的人,需积极做好肝癌的预防。

按时入睡,不要熬夜:熬夜是损害肝脏的因素之一,一般晚上11点到凌晨的3点是肝脏自我修复的时间,若是这个时间不按时休息,经常熬夜,那么就难以使得受损的肝细胞得以修复跟再生,长久下去就会影响肝脏的功能。肝功能受损严重时,就容易使得肝细胞癌变,增加患肝癌的风险。因此,建议平时不要熬夜,按时作息,保证肝脏有足够的休息时间进行自我修复。

健康饮食:饮食不健康,经常吃高糖、高脂、高油类的食物,会导致脂肪摄入过多,引发脂肪肝,

增加肝脏的负担,致使肝细胞受损或癌变。因此,乙肝患者在饮食方面需特别注意,养成健康的饮食习惯,避免摄入过多高脂、高糖类食物。同时,注意营养均衡,多吃一些菠菜、西兰花等绿色健康、养肝的食物。

戒烟戒酒:香烟中含大量的焦油、尼古丁以及一氧化碳等物质,这些物质会加大对肝脏的负担,不断地损害肝功能。而酒精需通过肝脏来代谢,酒精所代谢的产物乙醛也会损害肝细胞,致使该细胞癌变。因此,乙肝患者平时需戒烟戒酒,避免肝脏受损严重,发生癌变。

定期检查:乙肝患者一定不要忽略定期去医院检查的重要性,及时了解身体上的状况,避免肝细胞受损严重,发生癌变。一般定期检查的项目有腹部B超、CT、瞬时弹性成像、血常规、尿常规、肝功能、甲胎蛋白、组织病理学等。

积极治疗乙肝:乙肝患者需积极进行治疗,减轻肝脏的损害,避免肝脏癌变。

综上所述,乙肝患者需通过合理饮食,按时入睡,避免熬夜,戒烟戒酒,定期检查,积极治疗乙肝等方法来预防肝脏癌变。

其中积极治疗乙肝的方法有核苷类似物、干扰素等抗病毒药物以及肝移植手术。当然,在治疗后,患者还需注意相关并发症的预防,如肝肾综合征、感染、上消化道出血、肝性脑病等。

健康提醒

几次放弃手术机会,引发严重疾病

## 这种病真不能一“忍”再“忍”

■王菲

30岁的小汪有个不好的习惯,遇到有什么病痛都选择“忍”。今年2月的时候,他的右上腹剧烈疼痛,不得已来到浙江省立同德医院急诊医学科就诊,检查结果是胆囊结石伴急性胆囊炎。此后多次发生疼痛,但是小汪都吃些药就完事了。可是,6月份的这次剧痛发生之后,小汪不仅要挨刀,而且因为引发了其他严重的疾病还多遭了罪。

查出毛病“忍”着过

小汪开了一家小吃店,主要卖的是烧烤和宵夜,因为这个原因,他总是昼伏夜出,生活过得很不规律。开店的成本大,小汪总是想省一点是一点,一个伙计加上小汪,总共两个人,需要完成进货、配菜、跑堂的活,生活像个陀螺似的。小汪也顾不上自己的一日三餐,有时候店里剩下卖不

完的烧烤就是一顿,而早上是收摊休息的时候,小汪也会把早饭这一餐忽略。

今年2月份的一天,小汪在浙江省立同德医院急诊医学科就诊时被检查出胆囊结石伴急性胆囊炎,经过对症治疗后,症状好转就离开了医院。

此后,小汪经常出现上腹部的不适感觉,他都是吃点药忍忍就过去了。实在痛得受不了了,他来浙江省立同德医院肝胆胰外科门诊就诊,医生建议他手术治疗,但是小汪认为胆囊是自己身体的一部分,不能随便把它切了,而且还考虑到店里的生意自己不在行,就选择开口服利胆的药回家治疗。

到了6月份,天气开始热起来了,小汪一年中的夜宵生意就指望这几个月,他干活更卖力了。直到有一天,他再次腹痛,这次比以往的任何一次都要痛,吃药都不管用了,赶紧来到医院。

在浙江省立同德医院肝胆胰

外科,B超检查提示胆囊囊壁毛糙,胆囊内多发小结石。接诊的肝胆胰外科医师陈智还是建议他早点手术治疗,不要再继续保守治疗了,因为像小汪这种情况,很容易再次急性发作,他这一刀是避免不了的。小汪觉得有点危言耸听了,摇摇手拒绝,开点利胆药物就回家了。

疼痛难忍上手术台

仅一天后,小汪再次来医院报到,因为这次实在太痛,他决定听从医生的建议住院手术治疗。但是,住院后CT检查发现,胰头周围渗出明显,考虑胆源性胰腺炎发作。小汪这次想立马手术也不行,严重的胆囊结石不仅诱发了胆囊炎,还引发了胰腺炎。肝胆胰外科的应学清主任医师查房后,要求先暂停手术治疗,需排除胆总管是否有结石,并予禁食、补液、对症治疗。经保守治疗一周后,胰腺炎症状消退,胆总管也没有结石。

应学清主任医师立马安排了手术,腹腔镜下胆囊切除手术很顺利,小汪恢复得很好,也没感觉有什么特别不舒服,很快就康复出院了。出院前,小汪表示,以后要听医生的话,再也不忍了,早点手术就不用这么遭罪。

据浙江省立同德医院肝胆胰外科应学清主任医师介绍,胆囊结石伴胆囊炎是最常见的肝胆疾病,对于没有症状的胆囊结石,大部分患者定期随访即可。对于有症状的胆囊结石,优先建议手术治疗,尤其合并如糖尿病患者。对于急诊胆囊炎患者而言,建议最好能3天内手术治疗,超过3天,手术难度和手术创伤明显增加,患者术后恢复时间也相应延长,对于一般情况较差的患者,建议先胆囊穿刺引流或者消炎保守治疗,等炎症消退后2-3月,再行手术治疗。

应学清主任医师介绍,日常在临床工作中,像小汪这种情况的患者越来越常见,既往有过不