

专家问诊

# “痛”要勇敢说出来

## 这些技术、疗法帮你走出生命不可承受之痛

■记者程雪

疼痛是临床上最常见的症状之一,被认为是人类第五大生命指征。有的人无视疼痛,愣是把小痛拖成大病,也有的人因患有颈椎病、腰间盘突出、三叉神经痛等疾病而饱受疼痛折磨。10月18日是“世界疼痛日”。本期邀请浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院疼痛科副主任、主任医师俞良,科普那些临床上治疗疼痛的技术,呼吁大家面对疼痛别硬扛,及时就医治疗才是硬道理。

### 脊柱内镜技术:跟椎间盘突出说拜拜

俞良介绍说,随着人们生活方式的变化,电脑手机的普及,低头族久坐族成为一种生态,从而使使得椎间盘突出成为常见病多发病,其引起的颈肩腰腿痛及伴随的麻木不适,严重影响生活质量,患者往往苦不堪言。

“近些年,在治疗腰、颈椎间盘突出方面,脊柱内镜技术逐渐替代传统开放手术。”俞良说,它是一种在内镜下颈腰椎间盘突出微创摘除手术,只需在局部麻醉

下进行,患者全程是清醒的。术中,只需要在颈椎或腰椎切6毫米小口子,直接在内镜下摘除突出髓核。大多数手术在一小时内即可完成,术后当天就可下床活动,日常生活不受影响,因手术创伤小,恢复快,有效率很高,成为当今治疗椎间盘突出的一项主流技术。

很多患者对这项技术知之甚少,认为只有传统开放手术是唯一的治疗方法。周大伯正是其中之一,因颈椎间盘突出导致右上肢剧烈疼痛,靠吃止痛药硬是扛了好几个月,还出现胃出血。来到俞良诊室面诊之前,已经疼得6天没睡着觉。后来在医生的指导下进行了局麻内镜下颈椎间盘突出微创切除手术,困扰数月的疼痛即刻缓解,“哎,还以为要开大刀,早知道这么简单的‘小手术’就能搞定,我又何必硬扛了这么久呢。”周大伯术后感慨道。

### 射频技术:给神经“断断电”

以久治不愈的头痛、牙痛、脸颊痛为主要特点的三叉神经痛,在医学界被称为“天下第一痛”,和它同级别的疼痛还有癌性疼

痛和带状疱疹后神经痛。在治疗上,俞良推荐神经痛射频消融术,射频技术可以有效治疗神经性疼痛,包括三叉神经痛和带状疱疹后神经痛。

术中采用静脉麻醉3~5分钟,手术有效率高,以治疗原发性三叉神经痛为例,有效率高达96%,是很好的治疗选择,尤其适合老年患者。

“不过,射频技术并不是一劳永逸之法,三叉神经痛患者,在射频消融术后,两年内复发率约为15%。”俞良安慰大家不要过于纠结于复发率,复发之后再次射频依然有效。对于服药不能控制的带状疱疹神经痛,除了射频消融,还有一种更好的方法——脊髓电刺激技术,效果更好,但费用很高,不适宜做大众之选。

此外,以头部或手部或脚部多汗为主要特点的多汗症也可以通过射频技术作用于不同部位的交感神经完成治疗。

### 三氧大自血疗法:抗炎止痛立竿见影

近年来,三氧大自血疗法越来越被疼痛医学科广泛应用于

临床。这项技术源于德国,具体操作是通过采集患者肘正中静脉血100毫升,然后注入等量的三氧,充分融合后,回输到患者体内。

俞良介绍说,三氧可以增强机体抗炎杀菌能力,帮助机体分解致痛物质,三氧可以分解成氧气和氧原子,可以缓解各组织缺氧状态,提高患者免疫力,可减轻痛风、股骨头坏死、脑中风、风湿性关节炎等疾病带来的痛苦。

“三氧大自血疗法的优点在于它可以起到激素一般的效果,但没有激素的副作用。”俞良补充说,因此它可以作为应急疗法,效果也是立竿见影的。

据了解,以提高机体免疫力和改善供氧功能为优势的三氧大自血疗法,还可以用于缓解全身疲劳、犯困、记忆力下降、思维迟钝、失眠等亚健康状态。

此外,肿瘤疼痛也是疼痛科常见的情况,吗啡泵植入术常用于缓解肿瘤晚期患者的痛苦,具体操作是将导管置入蛛网膜下腔用药,优势是用药量少,是口服药物剂量的三分之一,从而大大减少阿片类药物带来的副作用。冲击波疗法可以减轻软组织疾病、肌肉损伤等带来的痛苦。

# “富贵包”并不富贵

## 反而影响体态和健康

■吴小根

如何快速毁掉一个人的气质?“富贵包”一定榜上有名。长期颈部前倾,尤其是长时间低头,可能会让颈部鼓起一个包,就是人们俗称的“富贵包”。

富贵包不会让你变富贵,但影响体态和健康是真的。那么我们该如何摆脱它呢?

富贵包指的是在后背上部颈胸交界处,即在第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块。长了富贵包不等于是得了颈椎病,但后期会引起颈部疼痛,还会影响颈椎疾病恢复。从某种程度上说,富贵包是颈椎病的预警。

颈椎具有“牵一发而动全身”的地位,受损的颈椎压迫神经就会导致手麻,压迫血管就会导致头晕。如果长时间脑供血不足,还会加重头晕,特别是突然起立、改变体位时,就会引起直立性的低血压。“富贵包”长期压迫颈椎周围的血管和神经,有基础疾病的人可能因此诱发失眠、头痛、耳鸣、高血压,甚至可能是脑中风等。

在日常生活中,试着做好以下几件事,有助于缓解不太严重的富贵包。

使用手机和电脑时要注意,让头部与身体尽可能保持一条直线。调整电脑显示器的高度,目光平视,双肩自然下垂,腰部有支撑。不要把手机放得太低,使用过程中不要驼背、耸肩、前倾,打

字时别低着头。午休时不要向前趴着睡,可采取向后仰躺的姿势休息,且要为颈椎找到扶托点,可以在颈部后面垫一件卷裹好的衣服或用U型颈舒枕等。减少手机使用时间,尽量缩短使用手机的时间,每用半个小时手机,活动颈椎5分钟,可以尝试低头、仰头、左右歪头以及摇头等动作。注意活动时要缓慢,范围不要过大,还可以配合肩关节活动和扩胸运动。

如果工作、学习需要久坐,也不要总保持一种坐姿,经常变换一下,并尽量每隔半小时左右就站起来活动一下。坐着时,可以适当向后仰一仰,对脊柱起到保护作用。

此外,还可以常练习4个动作。收下巴:靠墙站立、目视前方,用食指轻轻推下巴使头部后移,做3~4次。摸门框:单臂或双臂扶门框,身体向前,拉伸肩部肌肉,保持2~3秒。展翅飞:双脚站立,双臂侧平举,掌心朝上,手臂向后推,保持2~3秒后双臂上下运动10次。正压颈屈伸:颈部放松,抬头挺胸,目视正前方。双手十指交叉,放于枕部。此时,双手用力压枕部,同时颈部发力,对抗手部力量,维持头部位置不变。持续5~10秒,休息5~10秒,重复。

如果富贵包使颈椎受损,并且已经出现了疼痛甚至影响生活,务必要在正规医院寻求康复医学科的帮助。

育儿大百科

# “习惯性粗暴”为亲子关系埋下隐患

■主持人许瑞英

经常在网上看到父母粗暴打骂孩子的视频,平时也常耳闻目睹父母对孩子颐指气使或粗暴对待的情况,心里非常难受。有的父母并非偶尔为之,而已经形成了一种言语或行为上的“习惯性粗暴”。孩子从小被习惯性粗暴对待,等到他自己长大成为父母后,也可能用同样的方式来对待自己的孩子。好的家风会代代相传,不好的家庭习惯也会形成恶性循环。

“习惯性粗暴”源于缺乏对生命的基本尊重。父母粗暴对待孩子的根源往往是因为不尊重孩子,不把孩子当有一个有独立人格的生命来看待。尤其是孩子小的时候,父母骂一顿或打一顿,孩子没有能力反抗,其实这和恃强凌弱没有本质区别。仔细观察,不尊重孩子的父母,往往也不懂得尊重他人,说到底也不会尊重自己。还有的父母觉得孩子是自己生的,理所当然的是自己的私有物品,自己有完全的处置权利和自由,想怎么对待就可以怎么对待。这种观念根源上是对生命的不尊重,是对儿童权利的漠视。

“习惯性粗暴”的态度来自原生家庭的影响。不少对待孩子粗暴的父母,自己在原生家庭也同样被粗暴对待。家庭环境

中的耳濡目染,使他们不由自主地沿袭了父母的生活习惯和教养方式。成为父母后,就从“受害者”变成“施暴者”,将这种方式复制到自己的亲子关系中,也以粗暴方式对待自己的孩子,还理所当然地认为:“我的父母就是这样做的,我就是这样长大的!”于是这种不当的方式就上行下效代代相传了,形成一种可怕的恶性循环。

某种行为成为习惯,的确不容易马上改变,但只要父母意识到了粗暴态度对孩子带来的伤害,也不愿意被这种不良习惯所控制甚至代代相传,改变就有了动力和契机。

当父母忍不住要对孩子恶语相向甚至棍棒交加的时候,请给自己几秒钟的暂停时间,把孩子想象成童年的自己,回忆一下自己被粗暴对待时的痛苦感受,看见自己内心那个曾经可怜无助的“内在小孩”。有了这样的反思和觉察,父母才能深深领悟:每一个孩子都值得被温柔以待。

学会管理自己的情绪,学习做成成熟理智的父母。为人父母的过程是和孩子一起成长的过程,养育孩子的过程是父母不断修炼自身,让自己变得越来越有爱心和耐心的过程。只要意识和觉察到自身的问题并愿意去改变和成长,就有机会重新学习做合格的父母。

# 直肠癌患者有望术后不再预置肛管

■国标

直肠癌患者有望术后不用再放置引流管。近日,从陆军军医大学陆军特色医学中心(大坪医院)获悉,由该院普通外科李剑,上海交通大学瑞金医院、兰州总医院(940医院)、空军军医大学西京医院等7家单位共同完成的多中心研究成果“经肛门引流管预防腹腔镜直肠癌低位前切除术后吻合口漏的临床随机对照研究”在《美国医学杂志》外科学子刊发表。该研究表明,直肠癌患者术中放置经肛门引流管(TDT)预防术后吻合口漏(AL)意义不大。据悉,截至目前,这是国际上首个关于预置肛管预防直肠癌吻合口漏的大样本随机对照研究,将为相关指南的制定提供高质量的研究证据。

直肠癌是最常见的恶性肿瘤之一,根治性手术是治疗的核心手段。但即使是在外科微创技术飞速发展的今天,AL依然是直肠外科领域最棘手的并发症之一。长期以来,术中放置经肛门引流管被认为是预防AL的有效措施。不少外科医师认为这一方式可以降低术后直肠肛管内静息压力,并可将吻合口附近的粪便引流,减少对吻合口的污染。该项技术在临床应用较广泛,但其究竟能否起到预防吻合口漏的作用争议很大,国际上也缺乏高质量的临床研究证据支持。患者手术后必须忍受肛门带一根又长又粗引流管的痛苦,坐卧非常不便。

该研究历时5年,纳入560名患者,在对他们进行随机分组后给予实验组患者放置TDT,并在术后3~7天拔除。通过比较两组患者在术后30天内的吻合口漏发生率发现,两组的吻合口漏分别为6.4%和6.8%。考虑到经肛门放置引流管同时伴随的一些诸如术后肛门疼痛、引流管意外脱落等不良事件的发生,该研究证据并不支持将直肠癌术后经肛门放置引流管作为预防AL的常规措施。

■秦芳

对大多数女性来说,“面子”问题是永恒的话题。有人会说,我还年轻,满满的胶原蛋白,但年轻就不需担心衰老问题?这么想你就错啦!事实上人在20+的时候,就会开始初现面部衰老问题。

衰老在面部主要有三类表现:“松、垂、肥”,也就是面部皮肤松弛,面部软组织结构下移,局部脂肪堆积。

如果你有以上问题,就非常适合做热拉提Plus,那么热拉提Plus和其他抗衰方法比较,有什么优势呢?我们可以拿热拉提跟比较热门的抗衰项目热玛吉来做个比较。

热玛吉是“域”加热,利用高强度电流加热皮肤,从而促进真皮层胶原新生。热拉提Plus是“面”加热,针对皮下极性水分子加热,不加热表皮,而将能量集中在皮下特定深度,采用“曲面加热”模式,使皮肤全层均匀升温加热。热玛吉只能加热表皮及真皮浅层,并且作用的深度不可调,约在真皮3mm。热拉提Plus有4档可选,可分别作用于真皮浅层、真皮深层、SMAS筋膜层和脂肪层。

热玛吉对皮肤紧致有较好效果,作用可持续3~6个月。热拉提Plus对皮肤紧致、全面部提升及脂肪堆积部位的改善均有较好效果,作用可维持一年左右。热玛吉电流加热皮肤,表皮温度过高,疼痛度非常明显,常

规需要提前敷表面麻醉剂。热拉提Plus痛感相对热玛吉更低,完全不需要表麻也可耐受。

以色列飞顿的“热拉提Plus”是目前唯一能够做到“隔空加热”的射频紧肤设备,无需耗材、无需麻醉、一次治疗即可感受到提拉、紧致、融脂效果。

作用更深更强:热拉提Plus突破了传统射频由表及里的加热模式,解决了作用层次浅、能量分散的问题,同时聚焦热作用使筋膜层、脂肪层升温到胶原新生重塑、脂肪细胞消融的最佳温度,在确保疗效的同时,避免了不可逆的组织坏死和损伤。

精细分层,个性化抗衰:热拉提Plus独有的分层抗衰技术,可灵活实现不同治疗层次的自由切换,除治疗SMAS层之外,还可选择性作用真皮层/脂肪层。针对不同年龄、不同肤质、不同皮肤问题可由医生诊断后提出个性化的抗衰解决方案。

安全舒适,绿色抗衰:热拉提Plus同时通过美国FDA、中国CFDA认证、欧盟CE联合认证,美得更放心。

那么热拉提的作用疗程及治疗后护理又该注意什么呢?目前,热拉提以做三次为一个疗程,每次间隔1~2个月。治疗后需要防晒、补水,外敷常温面膜,不化妆,不宜饮酒,禁止桑拿及剧烈运动。

当然,每个人的身体状况和皮肤状况都不同,建议读者朋友们前往正规医院皮肤科面诊后再让自己“变得更美”吧!

健康常识

# 每天早睡一小时,让心情好一点

■顾忠清

早睡早起心情好

年轻人就是一边喊着“困死了”,一边沉迷熬夜、无法自拔,黑眼圈中透露着成年人最后的叛逆。但总是睡得越晚,心情越糟糕;心情越糟糕,睡得越晚。

理论上讲,如果能保证睡得够、睡得好、有规律,那早睡晚睡都不会有太大影响,但不少人的真实体验却是:晚睡萎靡一天,早睡精神焕发。因为晚睡可能不伤身,但“伤心”。

科学家研究发现,那些基因上更偏向于“早睡型”的人比“晚睡型”的人更不容易患重症抑郁症,睡眠中点(就寝时间和起床时间的中间)每提前一个小时,重症抑郁的患病风险就将降低23%。

也就是说,基因上越偏向“早睡型”的人,每早睡一个小时,重症抑郁的风险也要低23%。

虽说单看这一个研究不太能下结论,但结合睡眠研究领域之前的研究,我们可以比较肯定地说:早睡确实可以缓解不良的情绪状态。简而言之一句话:早睡早起心情好!是真的!

其实很早就有人发现睡眠和抑郁之间有着千丝万缕的联系,最初的发现是单向的,也就是抑郁心境影响睡眠,这也是我们日常生活中容易体会到的,当遭遇了重大的挫折和打击时,比如失恋、亲人过世,我们往往辗转反侧,很难入睡。

抑郁情绪引发睡眠障碍是一个早就被观察到的现象,事实也确实如此,90%的抑郁症患者存在睡眠问题。

反过来,睡眠对我们情绪的调节作用也在近些年越来越受到重视。有大量的来自睡眠剥夺实验的研究证明,如果缺乏良好的

睡眠,我们会更容易出现情绪障碍。例如,在对儿童和青少年的研究中发现,睡眠不足会增加抑郁、困惑和愤怒的感觉。而另一项研究则发现,睡眠剥夺与额外惩罚性反应的增加有关,这反映了对环境中的人或物体表现出责备或敌意的倾向。

这也可能是为什么熬夜过后我们往往难以把控自己的情绪,容易情绪失常的缘故。

### 晚睡会增加抑郁风险

话说回来,为什么睡得晚会让我们心情变差,增加抑郁风险呢?有几个可能的原因。

晚睡常常睡不够:身为一名打工仔,虽然你可以选择晚上一点睡,但是你依然不得不早上七八点爬起来上班/上学,这导致你的实际睡眠时长可能只有5~7个小时。长期的睡眠不足是导致抑郁情绪的重要原因。这主要是因为睡眠不足对

我们的身体来说是一种应激刺激,会激活我们的HPA轴(下丘脑-垂体-肾上腺轴),诱发皮质醇等应激相关激素的释放。这些应激激素会通过体液循环回到大脑的情绪相关区域,如杏仁核、海马和下丘脑,与相应的受体结合,从而增加我们的焦虑和压力水平,让我们更容易受到不良情绪的影响。

事实上,很多研究就发现,部分抑郁症病人体内的皮质醇水平比正常人更高。这些证据提示我们,熬夜诱发的皮质醇升高很可能是导致不良情绪的元凶之一。此外,长期熬夜还会抑制免疫系统,促进炎症因子的释放,增加包括大脑在内的全身的炎症水平,而神经炎症同样是导致抑郁症的一个重要因素。

光照环境因素:还有一个原因,就是光照和睡眠节律失去匹配。我们的睡眠节律是受到光照环境的调控的,光线照射到视网膜上,转变成神经信号传递到“生物节律起搏器”,大脑的视交叉上核,继而影响松果体的褪黑素分泌,这是一个经典的睡眠调节途径。

如果晚上光线太强,我们会难以睡着;白天光线太暗,我们会昏昏欲睡,都是同一个道理。早睡型的人,自身的睡眠节律与自然光照节律比较符合;相比较而言,晚睡型的人,自身的睡眠节律则与自然光照的节律存在一定的延迟,可能日上三竿了才醒来,这会对我们的身体和精神状态造成一定的影响。

睡眠在学习、记忆、身体恢复、新陈代谢和免疫领域内的功能,已经出现了大量的、重要的研究。

最近的研究尤其表明了,睡眠在调节情绪方面的功能是非常重要的。所以说,哪怕为了让自己心情好一些,试试看,今晚早睡一小时吧!



九九重阳节,浓浓敬老情。昨日,浙江浙建实业发展有限公司党总支在承接物业管理服务的保亭人家·朝晖苑和秋涛雅苑小区开展“孝在重阳度金秋,社会共建送关怀”主题党日活动,营造浓浓的敬老、爱老社区风尚,守护最美“夕阳红”。活动联合当地街道、社区党员及爱心志愿者,为小区老年居民免费提供健康义诊、防诈骗宣传、理发、磨菜(剪)刀、修理自行车等多种便民服务,吸引了众多居民驻足体验。通讯员陆毅 摄