

专家问诊

拯救颈椎不能承受之重

试试ACDF微创手术+熏药中西医结合疗法

■记者程雪

随着电子设备的出现,低头族成为普遍现象。时间一长,本来应该年过半百才会得的颈椎病,已慢慢渗入年轻人群,甚至青少年当中。本期邀请浙江省新华医院骨科脊柱中心主任、主任医师陈哲谈谈颈椎病那些事儿,科普当下常用的ACDF微创手术+熏药治疗方法。

颈椎为何生病?

颈椎病是一种进展缓慢的退行性骨关节疾患,累及神经系统,是常见病、多发病。陈哲说:人体直立时,成年人的脑袋一般为5公斤左右重;看电视或电视时,低头角度约15度,颈椎间盘压力增加到12公斤;伏案工作时,低头角度约30度,颈椎间盘承受18公斤压力;看手机时,低头角度约60度,颈椎间盘承受压力达27公斤,相当于扛着一袋大米的重量。

“长时间低头工作、学习或玩手机等,导致颈椎受力不平衡,脊柱变形、椎间盘后突、骨刺增生,压迫脊髓、神经根、或血管,导致颈椎病。”陈哲补充说,低头族、上班族、久开车群体、年迈老人是颈椎病的

高发群体。

外伤也是颈椎病成因之一。从小学舞蹈或练球的人,在训练中高频率使用颈椎,或颈椎处受伤,若工作或休闲的时候再使用颈椎过度,会比他人更容易发病。

女性分娩时需要打开骨盆,雌激素骤升,此时也会引起颈椎、腰椎的韧带松弛损伤,之后的抱孩子、喂奶等动作进一步加剧损伤,极易诱发颈椎病。尤其是二胎、甚至三胎的女性。

“有没有见过公交车上睡觉的人,颈部没有支撑,头晃来晃去的样子?”陈哲说,这样会伤害颈椎,导致颈椎病。葛优躺、窝在床上看电视等动作也同理。

此外,拥有HLA-B27基因阳性的人群也是颈椎病高发群体,这属于先天因素。风湿性关节炎、类风湿性关节炎的患者,则是后天因素。

这些都是颈椎病的典型症状

有数据表明,每7个成年人中就有一名颈椎病患者。陈哲说,“这一数据是从医院确诊患者中得来的,但实际上很多患者觉得颈椎病是小毛病,没必要去医院,所以实际上的数据患者占比会更大。”

51岁的吴先生是个老会计,长期在电脑桌前伏案办公,8年前,体检医生就告诉他,颈椎病很严重,需立即就诊。由于工作繁忙,即便颈肩酸麻总是找上门,他也不在意。5年前,吴先生开始走路不直,脚底总觉得踩着棉花一样不踏实,两只手臂反反复复麻木酸痛不适。

吴先生的表现正是颈椎病的典型症状。颈椎病主要表现为肩颈部长期酸痛不适;双上肢持续酸痛麻木或者握力减退;走路不稳、足踩棉花样感觉,肢体不听使唤;精细动作难以完成,如写字、系扣、持筷;躯干部出现如皮带样捆绑的“束带感”等症状。

脊髓神经受压,一旦出现坏死,是不可逆、无法再生的。所以,必须尽早治疗、解除压迫。陈哲建议大家,如果发现自己有上述症状,要及时去医院骨科就诊,做颈椎X线片、磁共振片等检查,明确诊断并及时治疗。

ACDF微创手术+熏药治疗带你走出颈椎病的阴霾

目前最常用来治疗颈椎病的方法是颈椎前路减压融合内固定术,即ACDF。这是一种标准的微

创手术,通过去除颈椎部位的骨刺、打开狭窄的椎管,达到减轻脊髓和神经根压力的效果。三分之二的颈椎病患者可采用此法达到理想的疗效。患者往往术后当天晚上即可以坐起来吃饭喝水,第二天就下地走路锻炼。

陈哲建议颈椎病患者术后再进行一段时间中草药的熏蒸治疗。“微创手术加熏药治疗是典型的中西合璧治疗方法。”他补充说,中医讲究“不通则痛,通则不痛”,西医认为打通椎管、松懈脊髓神经,促进血液循环和营养物质的流通,二者观点不谋而合。选用活血化淤的中草药熏蒸,可促进患者颈椎骨骼生长和神经修复。

患者也可以自己购买一台熏药的小机器,每天在家里早中晚定时熏药,但需要定期到医院复诊、调整药方。

中医在治疗颈椎病中也形成了完整的经络系统和穴位知识体系,可根据不同的发病机理,运用针灸、按摩、刮痧、拔罐等方法,刺激经络、穴位,激发人体正气,达到调和气血、旺盛代谢、通利经络、祛病保健的目的。颈椎病患者可采用耳穴压豆疗法、拔罐疗法、温和灸疗法、刮痧疗法等治疗颈椎病。

健康饮食

记性衰退? 这些食物“最补脑”

■花美英

人类大脑神经细胞数目庞大,约有1000亿个,是组成大脑的基本单位。但是,人的脑细胞处于一个不断减少的过程中。而且一般认为,大脑神经细胞是不可再生的。脑神经细胞真是死一个少一个,耗尽无补,各位且用且珍惜。

研究显示,富含Omega-3脂肪酸、抗氧化剂和植物营养素的各类食物,均可提高记忆力,改善注意力、情绪,具有一定的维持大脑功能的作用。

鱼类:三文鱼、沙丁鱼、鲑鱼等深海鱼类,因为富含Omega-3脂肪酸,可以提供高水平的抗氧化剂和维生素E等,有助于延缓大脑的衰老。鱼头含有丰富的卵磷脂,是人脑中神经递质合成的重要成分,可增强人的记忆、思维和分析能力,具有益智作用。

豆类:如豆浆、豆腐、腐竹、新鲜豆类、干豆类等,含有丰富的蛋白质和必需氨基酸、脂肪、碳水化合物和维生素A、维生素B等。必需氨基酸是大脑赖以活动的物质基础,可帮助保持脑健康。

蔬菜:绿叶蔬菜可提供大量的维生素E和叶酸。维生素E可以延缓大脑衰老,叶酸可以改善记忆力,还能降低同型半胱氨酸。

西红柿、南瓜、胡萝卜含有丰富的抗氧化剂,可以帮助保持大脑活力。菜花、西兰花有改善认知功能和记忆力的作用。这是因为大脑中有一种重要的神

经递质叫乙酰胆碱,负责脑细胞的兴奋度,而菜花、西兰花含有较多此类物质。

鸡蛋:鸡蛋可以改善记忆力和强化大脑。上面提到乙酰胆碱负责让脑细胞兴奋起来,而鸡蛋正是可以提供乙酰胆碱的食物。但是,因为鸡蛋含有较多的脂类物质,建议每天食用数量不超过1个。此外,豆类食品和肝脏也可提供乙酰胆碱。

坚果:核桃富含不饱和脂肪酸,花生富含泛酸(泛酸即维生素B₅),葵花子含丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素及维生素E。以上干果,适量食用,均可起到营养大脑、增强记忆、缓解脑疲劳的作用。

牛奶:牛奶含有优质蛋白质、核黄素、钾、钙、磷、维生素B₁₂、维生素D等多种营养素,是大脑营养的重要来源。

水和绿茶:水是维持大脑功能必不可少的物质,大脑中约80%是水。研究表明,人体缺水第一个受影响的就是大脑,摄入充足的水分能提高大脑的反应速度。所以,建议大家多喝水,不要等口渴了再喝水。茶叶中含有儿茶酚,对大脑健康十分有益。儿茶酚有助于我们保持良好的记忆力,使大脑保持正常工作状态。

食物形形色色,但不一定都对大脑健康有好处,甚至有些食物是多种神经系统疾病的罪魁祸首。研究发现,高糖、高盐、高脂饮食会降低大脑的学习能力、记忆力和大脑的整体功能。

育儿大百科

流感高发季

家长知道这些，能让孩子少受罪

■主持人许瑞英

秋冬季节,流行性感冒(简称流感)进入高发期,很多孩子被流感“盯上”了。

流感是由流感病毒引起的一种急性传染病,孩子们随时都有可能“中招”,所以不可轻视!孩子被确诊流感后,病情较轻的可以回家服药观察,而病情较重的则需要住院治疗。

家长在看护孩子时,首先要做到及时隔离。隔离后,应将孩子的生活用品、玩具等与其他家庭成员分开,可以煮沸30分钟以上或用乙醇、碘伏、碘酊等消毒剂进行消毒。房间要保持通风。孩子发热期间要充分休息,适当多饮水,饮食要易消化和有营养,及时退热。

需要注意的是,因儿童在流感期间应用阿司匹林等水杨酸类药物有发生严重脑病(瑞氏综合征)的风险,故不推荐用这类药物退热。治疗流感的常用药物是神经氨酸酶抑制剂。

此外,家长不要因为着急而盲目乱用抗生素(也就是大家常说的“消炎药”),因为抗生素并不能治疗病毒感染,不合理使用

还可能导致孩子肝、肾损害,或因耐药出现“超级细菌”感染。

如果孩子持续高热、呼吸粗重或突然出现新的症状,如精神状态差、频繁呕吐或腹泻等,家长应该带其及时就医。

虽然流感大多为自限性,但也可发展为重症流感,导致患儿身心痛苦,家长和孩子缺勤、缺课,住院率增加等疾病负担。所以,面对流感,“防”要大于“治”。

目前,接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。每年,各地的疾病预防控制中心都会根据预测的流感流行株制定疫苗,所以流感疫苗每年都要打。为了保证孩子在流感高发季节前获得免疫保护,最好在流感季节前1~2个月注射。对于6个月以下的孩子,不适合接种流感疫苗,那么家长及孩子的看护人员尽量要接种,这样可以对孩子产生间接保护。

此外,要勤洗手,使用肥皂或洗手液,用流动水洗手,并用干净的毛巾擦手;保持环境清洁和室内通风;减少人群聚集,外出要戴口罩;加强锻炼,提高免疫力;出现呼吸道症状应居家休息,尽早就医。

健康资讯

中西融合 传承创新

省立同德医院连续12年举办学术周活动

本报讯 记者程雪报道 中西融合,传承创新。浙江省立同德医院第十二届“同德国际学术周”日前开幕。

浙江省立同德医院连续12年举办的学术周活动,先后邀请46位院士和国医大师、155位境外专家、1216位省内外著名专家前来讲学,共举办学术讲座1465场,参加人数累计达15万人次。“同德国际学术周”已经成为省内外有影响力的学术品牌。

当前,中医药的发展处于关键时期。本次活动的关键词是“中西融合,传承创新”,邀请到了260余位国内外专家学者前来讲学交流,其中有5位院士和2位国医大师,15位来自美国、英国、意大利、日本、香港地区等专家。本届学术周期间举办院士专家综合论坛、精准医学与临床

前沿、脑科学与中医药、中医药研发与转化、现代医院管理等五大板块21个专题论坛,300余场学术报告。

中医药事业的发展离不开人才。为引进更多人才,打造高峰学科,活动开幕式上举行了人才引进聘任仪式,聘请国医大师熊继柏教授担任省立同德医院顾问,并在医院建立“熊继柏国医大师传承工作室”,聘请国家杰出青年基金获得者、首届岐黄学者、北京大学药学院天然药物学系教授、博士生导师屠鹏飞教授担任医院药用资源研究中心和浙江省中药新药研发重点实验室首席专家。活动开幕式上还举行了高峰学科建设计划启动仪式,为中西医结合肿瘤学、中西医结合急救医学、精神卫生学、中药新药研发学等4个高峰学科授牌。

健康养生

助眠止痛治脚痒

“泡脚良方”已就绪

■秦利

立冬后,天气突然冷下来,很多养生的朋友便开始“泡脚”了,最近,浙江省中医院又出了“新方子”——“中药泡脚系列方”。

足浴疗法源远流长,是古人在长期的社会实践中的知识积累和经验总结,曾经有过许多对足浴的经典记载和描述:“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”

中医认为在人体的双足都客观存在着与人体各脏器官相对应的区域,即反射区。通过刺激这些反射区就能调节人体各脏器官的生理功能,促使全身血液的通畅,调节各组织器官的功能,改善脏腑产生的病理变化,提高机体的免疫力,这即是中医所谓的“治未病”。

现代研究认为,药浴疗法可使药物直入血液循环发挥其药理作用,改善机体各系统、器官组织功能。

中药足浴运用水合温热作用,使毛孔开放促进药物的穿透、扩散,利于药物的吸收;药物透皮吸收疗法,通过适当温度的药液与脚接触,具有促进气血运行,加强全身血液循环,排出体内毒素,改善肝、肾、胃肠功

能。

省中医院有多款泡脚良方。失眠方:除烦解郁,养血安神,适合肝郁血虚、难寐易醒的人。活血止痛方:活血理气,散寒止痛,适合月经血块多、小腹冷痛、寒凝血瘀之非经期的妇女(月经期间暂不宜冰足)。祛湿止痛方:祛湿散寒,活血止痛,适合寒湿闭阻经络、腰膝冷痛。此外还有温肾平肝方、活血化淤方、燥湿止痒外用方等。

那么,脚到底要怎么泡呢?一般以不烫为宜,不可太热,以免发生皮肤烫伤。在熏洗过程中,药汤必须保持一定的温度,不宜过冷,否则不利于药物吸收。糖尿病患者注意水温不得超过40摄氏度。泡脚时间不宜过长,以15~30分钟为宜。时间过长容易影响心脏,体质虚弱者容易因脑部供血不足而感到头晕,严重者甚至会发生昏厥,有心脑血管疾病者、老年人应注意,如果有胸闷、头晕的感觉,应暂时停止泡脚,马上躺下休息。饭后、饭后1小时内不宜进行足浴。足浴时足部血管扩张、血容量增加,造成胃肠及内脏血液减少,影响胃肠的消化功能。

最后,要提醒一下,省中医院的方子是泡脚用的,可千万不能喝啊。

健康常识

钱看没了，家也散了

都因为这个又掉“鳞”又掉“屑”的病

■云彤

老李(化名)得病了,身上出现大片大片红斑鳞屑,痒痒难受,并会像蛇蜕皮一样一掉掉鳞屑,医生诊断是银屑病。

老李一开始在当地医院开了涂的药膏和口服药,见红斑鳞屑好转了,便自主停药。但隔一段时间皮损就又冒出来了,且一次比一次严重,一次比一次难以治疗,原本是局部的红斑鳞屑蔓延到全身,整个人身上都没有一块好的皮肤。全身的皮损不仅让他不敢穿短袖短裤,每天晚上还搔痒剧烈,影响睡眠,第二天起来床上都是他抓后掉下来的鳞屑。

被银屑病折磨的老李特地去当地的三甲医院,开了更多的口服药,但吃了好一点,不吃就会加重。饱受痛苦的老李,也去农村找赤脚医生,试过偏方,可皮损就是好了不。老李十余年的求医问药之旅,病情一直没有痊愈,皮损还在不断加重,久治不愈,家里积蓄

越来越少,病却没好转,家庭矛盾不断升级,最后导致原本美满的家庭破裂。

银屑病导致老李四肢都是大片大片的红斑鳞屑,旁人看了都吓一跳不敢靠近,深怕传染到自己。老李心里难受,大热天的也穿着宽大的长袖,渐渐地也不和亲戚朋友来往,性格变得偏激而孤僻,后来选择来杭州打工。打工期间,老李加入了银屑病病友的互助群,交流中得知不少病友在浙大二院皮肤科就诊,他慕名前往,该院皮肤科主任满孝勇为他进行了生物抑制剂治疗,病情很快好转。

银屑病不存在传染性

银屑病,俗称“牛皮癣”,是一种遗传、免疫、感染、内分泌等多种因素相互作用的多基因遗传病。发病时皮肤损害遍布全身,还有明显的鲜红、脱屑、瘙痒等症状,病情严重患者甚至不敢出门,害怕看到别人异样的眼光,给患者造成极大

的经济负担和心理压力。

遗传因素在银屑病的发病中起首要作用。约40%的银屑病或银屑病关节炎患者有该病家族史。除了遗传,多种环境因素也可诱发患者发病,包括局部因素(皮肤损伤、刮擦)、系统因素(感染,尤其是链球菌和HIV)、环境因素(空气污染、气候)、心理压力、药物(锂剂、β-受体阻滞剂、干扰素和抗疟药)等。

银屑病是一种复杂的遗传性、炎症性和系统性疾病,主要发病机制是免疫系统的失调,而非细菌、病毒、真菌等病原微生物感染,因此不具有传染性。

银屑病由于目前尚未明确的复杂病因及致病机理,治疗后易复发。烟酒及辛辣饮食、感染、不良的工作和生活环境包括潮湿和化学污染、精神刺激、气候、创伤等均可能导致银屑病的复发。

银屑病的治疗方式

糖皮质激素霜剂或软膏有明

显疗效,应注意其不良反应,大面积长期应用强效或超强效制剂可引起全身不良反应,停药后甚至可诱发脓疱型或红皮病型银屑病。

0.05%~0.01%他扎罗汀凝胶、维生素D3衍生物(如卡泊三醇及卡泊三醇/倍他米松复合制剂、骨化三醇软膏)、各种角质促成剂(如焦油制剂、蒽林软膏、10%~15%喜树碱软膏、水杨酸软膏等)以及芳香烃受公调节剂本维莫德乳膏外用治疗银屑病疗效亦较好。

光化学疗法(PUVA)、UVB光疗特别是窄波UVB(NB-UVB)、308nm准分子激光、浴疗等均可应用于银屑病的治疗。

传统改善病情的抗风湿药可用于治疗银屑病。其中,口服维A酸类药物适用于各型银屑病,如阿维A酯0.75~1.0mg/(kg·d)口服。免疫抑制剂主要适用于中重度斑块状、红皮病型、泛发性脓疱型、关节病型银屑病,常用的有甲

氨蝶呤,还可用环孢素或雷公藤多苷。

糖皮质激素一般不主张用于寻常型银屑病,考虑到目前生物制剂的有效性以及价格,可谨慎用于红皮病型银屑病、急性关节病型银屑病和泛发性脓疱型银屑病等,与免疫抑制剂、维A酸类联用可减少剂量,应短期应用并逐渐减量以防止病情反复。

生物制剂从2004年开始,TNF-α拮抗剂依那西普(Etanercept)被美国FDA批准治疗银屑病性关节炎和中重度银屑病。生物制剂有很好疗效,但需要严格掌握其适应症和禁忌症。

心理压力是银屑病的诱发和加重因素,但银屑病又往往会加重患者的心理压力,引起紧张、焦虑甚至抑郁的心理状态。通过良好的医患沟通、医务工作者的人文关怀以及必要的心理咨询和治疗,能够在一定程度上改善患者心理状态,改善疾病症状,减缓复发。