

患上腰椎间盘突出症应注意自我保健

什么是腰椎间盘突出症？它有哪些症状？目前有哪些常用的治疗方法？微创治疗有什么特色？包括哪些方法？作用原理是什么？效果如何？5月27日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽中医药大学第二附属医院（安徽省针灸医院）骨二科主治医师宋阳春提供健康咨询服务。

张婷婷 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家：宋阳春

主治医师，国家中医药管理局重点专科——骨伤科学术继承人，安徽省针灸学会理事，从事医疗临床工作10余年，擅长治疗腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、颈椎病、肩关节周围炎、膝骨性关节炎、扭挫伤及骨折等疾病，对臭氧、射频消融术，小针刀等微创疗法有深入研究。

腰椎间盘突出症发病率很高

读者：我这两年一直有腰痛的毛病，前两天我打了个喷嚏以后，腰痛一下子放射到大腿后面直到小腿肚，请问这是怎么回事？

宋阳春：根据你所说的情况，你可能是患上了腰椎间盘突出症。腰椎间盘突出症主要是因为椎间盘在退行性变的基础上，又遇到各种诱发因素如增加腹压（剧烈的咳嗽、喷嚏、用力排便等），腰部姿势不正（弯腰时突然旋转身体等），突然负重（举重、挑担等），怀孕（怀孕期间后纵韧带松弛）等导致椎间盘内的髓核突出进入椎管内，压迫神经根导致腰痛和下肢的放射性疼痛。你可以抽空到医院请医生检查一下，还可以做一下CT或MRI检查，就能明确突出的大小及位置等。

患上腰椎间盘突出症要注意自我保健

读者：我有腰椎间盘突出症好多年了，最近腿腿痛情况还好，请问我平时怎样做才能不会经常发作？

宋阳春：腰椎间盘突出症经过休息及治疗后大多数症状都可以改善。日常生活中，要注意腰部的保暖，夏天不能太贪凉；睡觉最好选择硬板床；还可以选择适当的腰背肌功能锻炼方法，如飞燕式、

拱桥式锻炼方法等，这样可以增强腰部肌肉力量而有利于腰部功能的康复。

射频、臭氧微创治疗腰椎间盘突出症疗效显著

读者：我母亲53岁，有腰椎间盘突出症好几年了，到大医院看病都让做手术，可她害怕手术，请问你们所讲的微创治疗是什么原理？效果怎么样？

宋阳春：我院目前所做的微创治疗主要有臭氧髓核消融和射频热凝髓核消融。臭氧髓核消融是通过向椎间盘内注射少量臭氧气体，使髓核组织脱水萎缩，不损伤髓核周围组织及神经，达到使椎间盘减压的目的。多余臭氧逐渐变为氧气被身体吸收，无体内残留，疼痛症状迅速缓解。射频热凝消融原理是对突出部位的髓核做射频热凝处理，将突出并致病部分的髓核变性、凝固、收缩，减少体积、解除对椎间盘周围组织如神经根、马尾神经等的压迫，治疗后疼痛等症状可立即消失或减轻。

臭氧、射频治疗腰椎间盘突出症也要选对适应症

读者：我的腰椎间盘突出有7mm，用哪一种微创的方法治疗好呢？

宋阳春：我们在运用臭氧、射频治疗腰椎间盘突出症患者之前会综合分析患者的病情，选择具体的方法。臭氧治疗时我们会选择经CT或核磁共振成像等影像学确诊为包容性或单纯性椎间盘突出或膨出（纤维环完整），并且影像学表现和临床表现相一致；因为臭氧气体只有在纤维环完整的情况下注射时才不会逸出，从而保证疗效。射频热凝术除对椎间盘突出伴有椎间盘变性钙化的情况疗效不确切外，均可运用。治疗时只消融突出部分的髓核，而不伤及正常的髓核组织及周围神经根和硬膜，且对破裂的纤维环有修复封闭作用。

微创治疗前后也要注意医患合作

读者：我患椎间盘突出症1年多了，做过很多保守治疗不见好转，我打算到你们医院做微创治疗，请问我需要注意些什么？

宋阳春：你来医院时一定要带上你以往的各项检查资料，近期尽量不要感冒，我们在治疗之前会给你做相关检查，针对你的具体情况，选用适合你的治疗方法，并详细介绍各种注意事项。微创治疗之后要注意卧床休息1~2周，并做相关的功能锻炼。总之，只要医患之间多沟通、配合，一定会有良好疗效。

一周病情播报

夏季预防小儿高热惊厥，及时降温是关键

近日因患呼吸道感染或其他传染病、高烧不退出现惊厥症状前往合肥市一院就诊的小患者人数有所增加。高热惊厥是小儿最常见的惊厥类型，一般来说，大多数孩子6岁以后不再发作，不会留下神经系统后遗症；但有一部分患儿会后遗智力低下、癫痫、行为异常等神经功能障碍。

该院儿科温晓红主任提醒，预防小

儿高热惊厥，家长要注意仔细观察，及早给予降温，可用头部冷湿敷（或枕冰袋）、酒精擦浴、冷盐水灌肠等物理措施降温。发生惊厥时应立即松开衣服、侧卧、清除口鼻分泌物，以防止窒息，并在上下齿之间放置牙垫，以防咬破舌头。一旦发现小儿反复发作，应及时去医院作脑电图随访。

苏洁 记者 李皖婷

下期预告

“冬病夏治”到底有啥讲究？

5月27日，记者从安徽省中医院了解到，备受市民关注的“冬病夏治”现在开始预约了。

今年省中医院的冬病夏治特色疗法将于6月21日启动，呼吸内科、儿科、风湿病科、针灸康复科、推拿科、耳鼻喉科、小儿推拿科、妇科、男科、急诊科同时参与，5月份开始即可到以上科室的门诊或病房预约登记，登记后医院会发放“冬病夏治预约就诊卡”，在指定日期内凭卡进行贴敷治疗。贴敷时间分别为6月21日（夏至）、7月8日（伏前）、7月18日（初伏）、7月28日（中伏）、8月7日（未伏），共5次治疗。

哮喘、关节炎适合冬病夏治吗？敷贴可不可以在家进行？治疗前后有啥注意？所有人都适合冬病夏治吗？下周二（6月3日）上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752将邀请安徽省中医院门诊部主任医师盛炎炎为大家答疑解惑。

盛炎炎，副主任医师，副教授，硕士研究生导师，安徽省中医院门诊部主任、治未病中心主任。从事中医骨伤科专业20余年。担任门诊部主任8年来，极大提高了中医适宜技术的应用型与可及性，把“冬病夏治”、“膏方进补”打造成了众所周知的中医品牌。

记者 李皖婷

夏季贪凉腰背痛，试试“中医操”

最近一段时间，前往省中医院就医的着凉病人显著增加。安徽省中医院推拿二科医生吕子萌介绍，很多市民因为过度使用空调、电扇，导致局部血液循环障碍，诱发颈肩背腰等部位功能受限，引发疼痛等多种症状。

他还特别介绍几种中医操，用来协助治疗这类疾病。一是转动肩膀，双肩简单地往前转动，然后往后，而且双肩要同时转动，每次10~15秒，然后再重复。还有一种方法叫“太极云手”：两脚

开立，与肩同宽，两臂下垂，呼吸调匀。先两腿屈膝，左手自左股部经小腹、胸前，向上向左画圈，腰也随之左转，身体重心渐渐移至左脚。然后右手自右股部经小腹、胸前向右画圆，腰也随之右转，身体重心渐渐移至右脚。如此反复做20~30次。

吕子萌提醒，做这些运动要反复做5~10次；做操时，尽量通过身体其它部位的主动活动来带动肩关节活动。

陈小飞 记者 李皖婷

胸痛未必是心脏问题，或是胸椎错位

今年40多岁的李翰（化名）最近常感到胸闷、胸痛，坐着或躺着都疼痛难忍，可查了各项心脏功能都没问题。昨天，他在省中医院被诊断为假性心绞痛。

据省中医院推拿二科主任吕子萌介绍，李翰来到该科后，医生在他的背部按压痛点时，他感到按压处疼痛，但是胸前区却前所未有的舒服。“结合胸片可以诊断其为假性心绞痛，应为胸椎错位，肋

间神经受刺激，导致胸前区疼痛，活动会短暂减轻疼痛。”吕子萌说。

中医认为，脊背上的腧穴与心脏相联，通过推拿、针灸等手法刺激脊背穴，有疏肝理气、顺气之功效，可改善类似李先生这种气血受阻症状。有经验的中医推拿专家通过运用正脊手法，手法复位错位的胸椎，可达到彻底治愈。

张依帆 记者 李皖婷

恶性肿瘤患儿人数增多并呈幼龄化

家长需警惕孩子不适症状背后是否“另有隐情”

记者从省儿童医院了解到，近年来医院收治的恶性肿瘤患儿人数明显增多，幼龄化的趋势也愈发明显。儿童晚期恶性肿瘤治疗难度非常大，据统计，此类患儿治疗后5年存活率不足10%。恶性肿瘤“猛于虎”，家长要怎么做，才能保护孩子不受到伤害？

趋势：恶性肿瘤患儿人数增多并呈幼龄化

去年9月，6个月大的李磊（化名）因食欲不佳在医院接受检查时被发现有“肾上腺皮质恶性肿瘤”。

“肾上腺皮质恶性肿瘤多见于12岁以下的儿童，如果不及时清除肿瘤和转移灶，晚期患儿存活年限将非常低。”安徽省儿童医院普外一科主任高群介绍，由于就诊及时，医生不仅完整切除了李磊的肿瘤，而且将转移灶也一并清除，经过后续的化疗之后，李磊有望痊愈。

“近年来，医院收治的恶性肿瘤患儿人数明显增多，幼龄化的趋势也愈发明显。”省儿童医院PICU主任金丹群介绍，有些孩子因为就诊及时，能被成功挽救生命；而有些因为发病症状不明显或因其它

原因被延误治疗，结局就没有这么幸运了。

提醒：家长需警惕孩子日常不适症状

与李磊相比，患有恶性淋巴瘤的多多（化名）则不幸得多。由于早期症状不明显，多多的病最初并没有引起家人的重视，导致耽误了最佳的治疗时机。

“孩子经常肚子鼓鼓的，呕吐，家人以为是消化不良，并没有重视。最近因为持续低烧送到医院检查，很快被诊断为恶性淋巴瘤晚期。”金丹群指着孩子的CT单，痛心地说，多多体内现在有一个12.8×7cm的巨大肿瘤。

“作为医生，我不能武断地说孩子肚子胀或者一直咳嗽就一定是背后隐藏着严重的疾病，但家长一定要密切关注孩子日常身体状况，尤其是在孩子不舒服的时候。”

金丹群提醒，当家长发现孩子身体出现包块、不明原因低烧、呼吸不畅、恶心呕吐、牙龈出血、精神萎靡等情况时需及时带孩子去医院就诊，并听取医生建议进行常规体检。王炜 黄晖 记者 李皖婷