

腰腿痛原因繁多，需对症下药

□ 杨波 记者 李皖婷/文 倪路/图

哪些人群容易患上腰腿痛？腰腿痛常见于哪些疾病？目前常用的治疗方法有哪些？中医治疗有什么特色？包括哪些方法？效果如何？中西医结合治疗的优势是什么？11月3日上午9:30至10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请安徽省针灸医院骨二科主任医师孙奎与读者交流。



本期指导专家：孙奎

第五批全国老中医药专家学术经验继承人。擅长针灸、正骨手法、针刀、射频微创等治疗膝关节炎、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、颈肩腰腿痛等病症。

腰腿痛原因繁多，需对症下药

读者：腰腿痛常见于哪些疾病？

孙奎：引起腰腿痛的原因很多，概括如下：

先天性畸形。如腰椎骶化、骶椎腰化，脊柱裂，椎骨峡部不连等，此类病人平常多无明显症状，往往由于急慢性损伤后就诊，经x光拍片后发现畸形存在，由于先天性畸形存在，更容易引起腰腿痛，并成为慢性腰腿痛的病因。

急性腰腿痛。主要指因弯腰、抬重物、转体运动、滑跌及车祸等外伤因素所致的各种损伤。包括：韧带损伤；骨折；腰椎间盘突出症，可为急性腰痛及下肢放射痛，也可为慢性。

慢性腰腿痛。急性腰腿痛，未治愈而转为慢性；职业及作业姿势（如铸工、矿工、运动员、演员、搬运工、司机等）所致的慢性损伤，超出人体代偿能力而出现的功能性腰腿痛；椎间盘退行性病变及骨质增生，发生于40岁以上中老年人，可先为慢性腰痛而后出现下肢放射痛；腰椎结核，骶髂关节结核，可有结核病史及全身症状及腰腿痛；强直性脊柱炎，常伴有驼背畸形，腰腿痛或骶髂关节痛；腰椎肿瘤为持续的程度严重的慢性腰腿痛，晚间加重，应怀疑本症；骨质疏松，发生于中老年病人，轻微损伤即出现腰腿痛等症状；脊髓、马尾及神经根肿瘤有腰腿痛及下肢放射痛，神经症状明显，并有肌肉萎缩等；内

脏反射性腰腿痛，如肾结石，肾周围或肾脏感染、胰腺炎、盆腔炎等。

由于腰腿痛病因繁多，所以必须结合病史、年龄、职业、疼痛的性质、部位、伴随的症状及体征，综合分析，必要时x光片检查及化验检查，才能正确诊断，得到及时及恰当的治疗。

腰腿痛有多种方法可治疗

读者：腰腿痛有哪些常用的治疗方法？

孙奎：腰腿痛的治疗目前有多种方法可以选择，常用的有腰部推拿按摩手法，急性期腰围固定腰部，静卧硬板床休息，好转后可适当进行功能锻炼。亦可配合热敷、理疗、针灸、局部封闭及内服活血化瘀、祛风通络之剂。

药物治疗：以消炎镇痛为主，目前常用的口服药物有非甾体消炎镇痛药、肌肉松弛剂、辅助性镇痛药、中成药、维生素类等。

物理疗法：以镇痛、消炎、兴奋神经肌肉和松懈粘连为主。常用的有低、中、高频电疗，超短波，短波疗法等。

手术疗法：多采用椎间融合技术或腰椎间盘突出切除术。

微创治疗：包括小针刀疗法，臭氧、射频、低温等离子消融术、椎间孔镜技术等。

中医治疗腰腿痛效果好

读者：中医治疗腰腿痛有什么特色？包括哪些方法？效果如何？

孙奎：针灸治疗。针灸术用疏风散寒，温阳祛湿，泄热通络，行气活血等方法达到去病镇痛的目的，对风、寒、湿引起的疼痛治疗效果更明显。

拔罐疗法。拔罐可以温经散寒，活血通络，舒筋止痛。拔罐疗法适应治疗慢性扭挫伤，肌筋膜综合征，慢性腰腿痛等。这种拔罐疗法也适合家庭治疗。

推拿疗法。推拿是指医生用各种手法来解除肌肉组织在处于痉挛状态下产生过多的乳酸而产生的疼痛，也可使局部血管扩张充血，改善局部血液循环，促进刺激物质代谢，使疼痛缓解。

牵引疗法。有骨盆牵引法，颌枕带牵引法，牵引床治疗法等，适合中医治疗腰椎间盘突出症、腰部急性扭伤或慢性损伤、腰椎后关节紊乱、腰部肌筋膜综合征等，都可以用牵引法治疗。

小针刀疗法。小针刀疗法操作的特点是在治疗部位刺入深部到病变处进行轻松的切割、剥离等不同形式的刺激，以达到止痛祛病的目的。其适应症主要是软组织损伤性病变和骨关节病变引发的腰腿疼痛。治疗过程操作简单，不受任何环境和条件的限制，对人体组织的损伤也小。

一周病情报告

秋冬交替，谨防心血管疾病

气温逐渐降低，心血管病人易受冷空气刺激，血管骤然收缩，导致血管阻塞，血液流通受阻，使血管内的毒性物质不易排出，易诱发心血管疾病的发作和复发。近日，前来医院就诊的心血管疾病患者明显增多。

合肥市一院急诊科主任杨静建议，心血管疾病患者要保持良好的心理状态，根据气候变化增减衣物。在日常生活中，切记不可搬过重的物品，也不要再在饱餐或饥饿的情况

下洗澡，水温不宜过高，洗澡时间不宜过长。

外出活动时，应尽量少去通风环境差、人流集中的公共场所，供氧不足易诱发疾病；出行前不要吃太饱，如果进食太多，人的血脂浓度会变高，从而加剧包括心梗在内的急性心血管疾病的发生。最后，专家特别提醒，一旦出现梗死的先兆症状要及时处理，早期诊断，严格监护和积极治疗合并症是改善预后的关键。 苏洁 记者 李皖婷

下期预告

多生牙需不需要拔除？

多生牙都需要拔除吗？开闭口时弹响是什么原因？三叉神经是怎么回事？剪舌系带有必要性吗？如何早期发现口腔癌？老年人日常该怎样进行口腔保健？下周二(11月10日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请合肥市口腔医院口腔颌面外科副主任医师叶虎与读者交流。

叶虎，口腔医学硕士，擅长口腔颌面外科的常见病、多发病及口腔颌面部肿瘤、唇腭裂、创伤的诊治，省内率先开展微创拔牙。 张婷婷 记者 李皖婷

全国品牌连锁足生堂入驻合肥

足生堂健康产业集团是国内专业从事中医保健养生产业的科技型跨区域品牌连锁企业。通过13年的发展，已在全国28个省市自治区发展出八百多家连锁养生会馆，拥有30多项专利和知识产权，获得了50多项政府及行业协会的嘉奖荣誉，同时也是中国保健养生行业标准的起草单位，连续七届获得中国特许连锁百强称号，每年为近7万人提供了就业岗位，每天为二十多万人次提供健康保健服务。在2006年就曾以自己独特的企业文化、专有技术、市场规模获评中国中医保健行业最具影响力第一品牌。

足生堂合肥直营店集宾馆住宿于一体，地处合肥市蒙城北路与临泉路交汇处向南150米，专业提供足疗，颈肩腰背调理，药浴，客房，茗茶等服务，大型免费停车场。

我省评出第二届“江淮名医”

记者近日获悉，我省第二届“江淮名医”已正式发文公布，全省范围内共评选出100人，其中省级60人，地市40人。“江淮名医”实行任期制，每届任期3年，动态管理，每3年评选一次，可以连任。任期内考核不合格者取消称号和待遇。2012年我省评出首届“江淮名医”96名。

据了解，当选“江淮名医”后，每人将获得5万元津补贴奖励，我省亦将组织“江淮名医”参加业务培训、进修、考察等活动。“江淮名医”可优先申报临床新技术新项目，优先入选学术团体或评审专家组，优先参加学术活动，优先评先评优，优先办理退延手续，每人每年还可享受10天学术休假。

陈旭 张薇 记者 李皖婷

我省评出双百优双十佳医生护士

我省双百优双十佳护士评选结果日前出炉，双十佳医生护士将获得“安徽好人”荣誉称号等奖励。

今年5月6日，我省举办“致敬白衣天使·精彩故事——双百优双十佳医生护士”评选活动，活动评选出100名优秀医生和100名优秀护士，在此基础上再评出10名最佳医生和10名最佳护士，以弘扬行业正能量。

据了解，我省将对双百优医生护士颁发荣誉证书、奖章，对双十佳医生护士部分授予省“五一”劳动奖章、省“三八”红旗手、省“五四”青年奖章、“安徽好人”荣誉称号，颁发证书奖章。明年初，还将组织事迹报告团进行全省巡回演讲。 陈旭 张薇 记者 李皖婷

反复落枕，要警惕颈椎病

上周五早晨，冯女士起床后发现自己落枕了，以为过两天自然会康复，谁知竟越来越严重，不得不去医院就诊。经检查，冯女士的颈椎生理弧度已基本没有，呈直线状，是典型的颈椎病。合肥市一院骨科专家苏家庆表示，长期伏案工作的人是颈椎病的高发人群，秋冬季节气温降低，一旦受寒更易发病。

一般来说，落枕后贴膏药或轻轻按摩会好得更快，一两天左右酸痛感就会明显缓解。如果落枕后3天以上还没有明显好转，就需要引起重视，这可能是颈椎病的前兆；如果一段日子内反复出现落枕，颈椎病的可能性更大。

医生建议，长期伏案工作的人群要注意保护自己的颈椎，定时起身活动，避免冷风直吹脖颈，选择舒适的枕头非常关键，高度为仰卧枕高约一拳。 费秦茹 记者 李皖婷