

颈源性头痛 最喜欢声东击西

头痛,其发生率仅次于感冒,被称为“第一疼痛”。随着生活及工作节奏的加快,有一种颈源性头痛发病率增加,江苏省第二中医院推拿科张镇峰主任介绍,很多患有头痛的人拍过片子,做过CT,排除器质性病变后,仍然有头痛症状时,不妨考虑是不是颈椎问题引起的头痛,通过推拿配合针灸以及牵引治疗,颈源性头痛能获得快而稳定的治疗效果。

通讯员 朱振富
现代快报记者 金宁



小婴儿哭闹居然是颈椎病

头痛不分年龄层次,尤其在长期伏案工作者中占有较大比例。据悉,当头痛时,许多人将其当成暂时的生理现象,认为忍一忍就可过去。其实,头痛带给人的不仅是疼痛、失眠、坏情绪,还会使免疫功能下降,甚至造成血压升高等现象。“推拿科门诊80%以上的头痛病人都属于颈源性头痛”,江苏省第二中医院推拿科张镇峰主任告诉记者,这类病人病因虽在颈部,却不一定伴有颈肩痛症状,只是反映头痛不适,还有部分人可能表现为鼻炎或者咽炎。

85岁患者朱某头痛半年,他的症状为前额发作性疼痛,后来吃止痛药也不管用,偏偏拍片、CT各项检查都显示正常。经人推荐来到江苏省第二中医院推拿科,张镇峰主任判断朱某属于颈椎不好诱发了三叉神经痛,经两个疗程颈部推拿手法治疗,再配合针刺治疗,结合牵

引,朱某症状很快得到缓解。记者在采访中获悉,推拿科收治的最小病人仅10个月大,家长抱着他来就诊前,已经做过诸多检查,看过不少儿科医生,奇怪的是,孩子一直哭闹,检查结果又证明孩子没病。张镇峰主任发现孩子的头一直侧向右边,保持一种强迫体位,他怀疑小婴儿颈椎出了问题,立即安排拍片,证实颈椎果然有点变形。这么小的孩子,他的颈椎怎么会变形呢?张镇峰主任凭借丰富的临床经验找到了“病因”,原来这是因为妈妈带孩子时,喜欢将孩子搂在怀里枕在自己肩上睡觉造成的。治疗不用吃药和打针,处方就是回家用毛巾热敷,一周后患儿家长来电告知孩子不再哭闹。

颈椎性头痛很容易误诊

“颈源性头痛的概念是在上世纪八十年代引入我国,真正了解的临床医生并不多,容易造成误诊”,张镇峰主任介绍,对于慢性顽固性

头痛患者,在排除其他颅内器质性疾病后,常规治疗无效时,应该首先考虑颈源性头痛。该病随病程进展,寒冷、劳累、饮酒、情绪激动均可诱发疼痛加重。

关于颈源性头痛的护理,专家建议首先要保持良好的坐姿,一般采取自然端坐位,头部略微前倾,胸部保持挺直。使用椅背带腰部支撑的座椅,或者腰部后方垫一软枕使腰部保持轻度前屈姿势。其次桌椅高度适宜,如桌椅的高度不恰当,会使头部过度后仰或前屈,造成颈肩部肌肉劳损。双眼平视或者向下15—20度看电脑屏幕是比较适当的角度。同时还应避免颈腰部长期处于一种姿势。张镇峰主任提醒,不要躺在床上看手机或者看书,避免影响颈椎和胸椎健康,造成头痛发生。已经形成颈源性头痛的患者,一般接受1—2个疗程的治疗后症状缓解,但平时必须注意保持良好的生活习惯预防复发。

出门游玩的人啊,您悠着点

进入暑假,朋友圈就被各种游玩晒图刷屏,阳光浴、海鲜大餐、勇攀高峰……一个个画面感受的尽是欢乐。但是假日游玩后走进医院的人也不在少数。

爬高山、长途骑行要量力而行

高奶奶今年65岁了,一家人出游泰山,自己爬上山顶,又走下山,觉得没出现症状,晚上躺在床上就起不来了,两只膝盖肿得高高,无法弯曲。江苏省中西医结合医院骨科主任医师周中说,由于爬山、下山时关节软骨承受的力量是平路行走

时的3—7倍,如这种运动在较短时间内完成,膝关节软骨得不到休息而容易出现损伤,尤其是老年人更容易受伤。

提醒: 关节软骨损伤后应立即停止运动,并予以冰敷,充分休息,在医生指导下进行合理的治疗,损伤轻的7—10天即可恢复,较重的软骨损伤要正规治疗以免影响关节功能。

强烈的紫外线暴晒 当心成日光性皮炎一族

丽丽今年大二,放暑假和闺蜜结伴去普吉岛,碧海蓝天景色怡人,

去海边日光浴是必选项,结果把皮肤晒伤了。皮肤科主任陶迪生说,日晒伤,是由于中波紫外线过度照射,在皮肤上发生的急性光毒性反应,对皮肤损伤较大。如果晒伤后不正确处理,很容易诱发黄褐斑、青春痘等,严重的还会引起皮肤肿瘤,甚至皮肤癌。

提醒: 淋浴时要避免让水柱直接喷到受伤皮肤上,应使用冷水和低过敏香皂。晒伤皮肤切不可化妆,否则康复速度会减慢;不要穿任何会刺激皮肤的衣物,直到痊愈为止。

罗鑫

“双镜联合”铲除胆囊结石与胆总管结石

近日,东南大学附属中大医院消化科联手普外科,在一次麻醉下,采用经内镜逆行性胰胆管造影术和腹腔镜胆囊切除术,只用了一个多小时,顺利将72岁的王爷爷的胆总管结石与胆囊结石一举铲除,老人一次麻醉解决两个问题的愿望终于实现了。

据介绍,王爷爷早在两年前就经常出现腹部隐隐作痛的情况,但是不影响吃饭,就没在意。前不久,王大爷又出现上腹部的疼痛,特别是饭后疼痛感更加强烈,经B超检查后发现患有胆囊结石,最大1.2厘米×1.1厘米,胆总管中也有多个结石,最大1.0厘米×0.9厘米。最后王大爷妥协,如果手术治疗,也必须是

一次完成的微创手术。

中大医院消化科主任施瑞华教授与欧希龙主任以及普外科陶庆松副主任医师讨论后决定,为患者施行双镜联合手术,即经内镜逆行性胰胆管造影术和腹腔镜胆囊切除术。

手术专家欧希龙主任医师介绍说,在这次内镜手术中,应用了二氧化碳作为造影剂,寻找到胆总管结石的位置。它的好处是气体很容易被吸收,患者的肚子不会胀起来,这种改良为紧接着进行的胆囊切除术营造了良好的手术视野。中大医院普外科陶庆松副主任医师介绍说,一般大家会认为腹腔镜切除胆囊是个简单手术,然而这个患者情况却有点棘手。由于患者的胆囊结

石已多年,胆囊结石引起胆囊炎。在手术中发现,胆囊被大网膜紧密包裹,只能慢慢地剥离出胆囊,然后再将其切除。在一次麻醉下,双镜联合的手术历时1个多小时成功完成。

欧希龙主任医师介绍说,双镜强强联合,患者的住院时间会大大减少,术后4到5天就可以出院,创伤只有腹腔镜手术的几个小孔而已,因为消化科的内镜下的胆总管取石是从口中将内镜插入到十二指肠,几乎是无创的。两个手术一起完成,也不需要术后的引流,减少因为外引流胆汁而致水电解质紊乱及用引流管致心情紧张焦虑,患者术后进食及住院时间较短,可相应减少住院费用。

刘敏 程守勤

年轻白领遭遇腰椎病 微创手术40分钟解决疼痛

越来越多的年轻人患有腰椎疾病,南京明基医院脊柱专科薛绍刚主任介绍,门诊中碰到脊柱有问题的年轻患者有白领,甚至还有高中生,其中椎间盘的问题最为突出。他分析,老师、文员、财务等白领人群,久对电脑或伏案工作,如趴桌午睡,不注意休息,很容易患上腰椎病。因此,薛主任建议工作时应每半小时活动一下,伸伸懒腰。通讯员 王云

40分钟手术,告别腰腿疼痛

张小姐今年28岁,在公司做财务工作的她经常需要对着电脑做报表,月头月尾工作最忙,中午只能趴在办公桌上小憩一会。一个月前,张小姐午睡醒来觉得浑身疲乏,腰疼不已,身体很难直立,连打扫卫生都很困难,到医院检查后确诊为腰椎间盘突出。于是经常在外按摩,结果事与愿违,她发现自己的疼痛症状不但没有减轻,还一天比一天严重。

日前,张小姐经人介绍找到南京明基医院脊柱专科薛绍刚主任,薛主任仅用40分钟便为她完成了微创腰椎手术,不到四天她就出院回家,从此恢复了正常的生活。

据了解,薛绍刚主任是台湾骨科专家,从医近30年,成功完成近千例“微创”腰椎手术,并自主研发手术器械。薛主任介绍,张小姐患的是腰椎间盘突出,“这与患者长期保持一个姿势直立有关”。

腰椎间盘突出症是临床常见病,多发病,一旦患上,轻者腰腿酸痛麻木,影响正常工作生活,重者甚至可能造成瘫痪。薛绍刚介绍说,腰椎间盘突出症就是椎间盘髓核突出压迫其周围神经组织而引起的一系列症状。以往主要依靠药物、牵引、封闭、理疗等保守治疗,由于不能有效解除突出物对神经压迫,效果不佳且常因为不当的复位及按摩等加重突出。因此他建议一旦患上腰椎疾病,一定要到正规医院接受治疗。

自主研发“3D Viewer” 缩小手术切口

过去,人们一旦患了腰椎疾病便不敢再从体力劳动,对生活影响很大。“其实腰椎疾病是可以微创手术治愈的。一般来说,椎管狭窄、腰间盘突出可通过手术将部分多余组织切除;腰间盘脱出则可通过后路椎体间融合术将几节腰椎固定在一起。”薛主任说。

他介绍,传统的开放式腰椎手术切口一般长约7~8厘米,目前国内微创腰椎手术较常使用的是腰间盘镜,其存在着视野不好、出血不易止血、器械使用不便等弊端;而在传统手术上改良的微创腰椎手术因切口较小,手术视野十分受限。自2003年起,薛主任便开始自主研发微创腰椎手术撑开装置——“3D Viewer”,该装置可将手术切口撑开,由此器械便可直抵患处,即使出现出血情况也十分容易止血。“3D Viewer”还配有特别的钩子,“这个钩子可将神经根钩开,固定在安全的位置,手术器械更易操作。”

通过无数次的试用改良,现在的“3D Viewer”已发展至第三代。回忆多年研发历程,薛主任笑谈:“那时做一台手术,(手术)台上放着好多个1代2代,哪个合适就用哪个。”正是有了“3D Viewer”,薛医师的微创腰椎手术切口越开越小(仅为1.5~2厘米),为患者减轻痛苦的同时,也避免了组织破坏和感染。咨询电话:15951913573,微信号:13913965943。

汤臣倍健签约灵芝原料专供基地

助旗下无限能打开中医药市场引擎

近年来,随着人们健康意识的提升,中药产品受到消费市场的热捧。中国膳食补充剂领导企业汤臣倍健打造科学贵细药材品牌无限能,并在有着“灵芝第一乡”之美誉的安徽沙河乡的大别山区里签约灵芝原料专供基地,定制优质灵芝原料,通过高效浓缩的先进技术中药西制,推广中医药文化。

“汤臣倍健签约专供的灵芝原料来源于北纬32度的大别山腹地,是国家级自然保护区腹地,这里的地理环境适宜灵芝孢子有机物质的积累。”汤臣倍健供应链中心采购经理程浩介绍,该灵芝原料专供基地的灵芝通过有机耕种,全程原生态。种植灵芝3—4年后,设置1年的休耕时间,让土地得到充分休养,确保灵芝营养价值。

据悉,与汤臣倍健签约灵芝原料专供基地的安徽金寨乔康药业是一家集灵芝栽培、科研、生产、加工、销售于一体的中药材生产企业。其基地按照GAP的标准进行管理,灵芝、灵芝孢子粉、破壁灵芝孢子粉、灵芝孢子油已连续六年

通过中国有机认证,并通过了欧盟、美国有机认证。

几千年来,中医药在保健与治疗实践中积累了丰富的经验。但质量标准落后、有效成分和作用机制不明确、可控性不稳定、服用不便利等问题,也阻碍了中医药与国际接轨。因此,汤臣倍健花费四年、耗资数亿元打造的品牌无限能,以中药养生理论为基础,利用现代科学技术,对传统名贵中药材进行浓缩提取,形成高效便利的科学贵细药材。汤臣倍健公共事务中心总监陈特军介绍,高效是无限能的核心价值。它与传统中草药最大不同在于通过现代科技手段对原材料的有效成分进行萃取、高效浓缩,制成胶囊或片剂。过去服用中药材需要煎煮浸泡,现在只需服用一粒就能吸收同样的有效成分。

陈特军表示,汤臣倍健旗下品牌无限能甄选了大别山灵芝、长白山人参、加拿大西洋参、云南三七、西藏红景天、山东阿胶,通过现代科技加工萃取,借此为消费者带来更高品质的中药营养。

江苏省中西医结合医院8月讲座提前知

中华医学会内分泌年会暨糖尿病健康讲座于8月26日9:00—11:00,在金鹰珠江壹号酒店六楼金鹰厅举行,江苏省中西医结合医院内分泌科刘超教授主讲“糖尿病的自然疗法”,以及上海瑞金医院毕宇芳教授主讲“糖尿病的危害与防治”。现场将赠糖尿病普及书籍

和精美礼品一份。

8月27日15:00—16:30,江苏省中西医结合医院骨科在医院门诊急诊大楼16楼大会议室举行骨质疏松防治学校第二讲“骨质增生与骨质疏松”讲座。现场提供跟骨超声检查。

罗鑫