



疼痛是人类一生中体验最早、最多的感觉。由于自身观念、经济状况等原因,很多病人遇到疼痛往往选择“忍”,而不是及时就医。即使想就医,也不知道该去医院哪一个科室就诊,导致许多疼痛性疾病成了疑难杂症。为了让更多老百姓了解各种疼痛,疼痛后如何就医,我们特邀南京医科大学第二附属医院疼痛科主任程志祥,为你说说疼痛那些事儿。

腰椎间盘突出症,到底该咋治?

王先生是企业的业务骨干,可最近四个月,他腰部和臀部总是疼痛。在医院骨科住了一段时间,症状未见改善,于是他又看了好几家医院,甚至远赴句容找老中医看用偏方治,症状还是未见好转。最后,王先生到南京医科大学附属逸夫医院疼痛科就诊,经过详细的体格检查以及腰椎磁共振等影像学检查,被诊断为腰椎间盘突出症(腰5/骶1),后行椎间孔镜微创治疗,患者术后症状很快缓解,术后第2天就活动自如,术后一周就出院。

通讯员 何松明 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

问:腰椎间盘突出症有哪些临床表现?

腰椎间盘突出症主要有以下临床表现:(1)腰痛:是大多数患者最先出现的症状,发生率约91%,有时可伴有臀部疼痛。(2)下肢放射痛:绝大多数患者表现为坐骨神经痛,从下腰部向臀部、大腿后方、小腿外侧直到足部的放射痛,在喷嚏和咳嗽等腹压增高的情况下疼痛会加剧。放射痛的肢体多为一侧。(3)马尾神经症状:大、小便障碍,会阴和肛周感觉异常。严重者可出现大小便失控及双下肢不完全性瘫痪等症状。

问:哪些人容易患腰椎间盘突出症?

(1)男性明显多于女性,发病患者中以从事劳动强度较大职业的工人多见,而随着电脑的普及和工作方式的改变,“腰椎间盘突出症”的发病率在长期“久坐”“伏案”工作的白领人群中开始激增。(2)中老年人由于年龄原因也是容易受到“腰椎间盘突出症”困扰的人群。

问:怀疑腰椎间盘突出,应该做什么检查?

有腰椎间盘突出神经根病病史和体检阳性结果的患者,MRI检查是最为合适的检测手段。若患者行MRI检查存在禁忌,或者检测后无法判断结果,则推荐CT作为次选手段。另外,腰椎X线平片、电生理检查(肌电图、神经传导速度与诱发电位)等协助诊断。

问:该病有哪些治疗方法?

(1)非手术疗法:适用于年轻、初次发作或病程较短者;症状较轻,休息后症状可自行缓解者;影像学检查无明显椎管狭窄。可采用绝对卧床休息、牵引治疗、理疗、推拿、按摩、药物、硬膜外注射皮质激素、骶管注射等非手术治疗。

(2)微创治疗方法:主要有射频、低温等离子、臭氧、胶原酶、PLDD、椎间孔镜等微创治疗方法。

椎间孔镜治疗对于椎间盘突出、大部分游离及钙化,部分椎间孔、椎管狭窄等有着立竿见影的效果,切口只有不到8毫米,恢复快,是目前最为理想的微创治疗方法。

(3)手术治疗:病史超过三个月,严格保守治疗无效或保守治疗有效,但经常复发且疼痛较重者;首次发作,但疼痛剧烈,尤以下肢症状明显,患者难以行动和入眠,处于强迫体位者;合并马尾神经受压表现;出现单根神经根麻痹,伴有肌肉萎缩、肌力下降;合并椎管狭窄者。对于这些患者,建议及时行手术治疗。

问:腰椎间盘突出症怎么预防?

(1)腰椎间盘突出症是在退行性病变基础上积累伤所致,因此预防的重点在于减少积累伤。

(2)平时要有良好的坐姿,睡眠时的床不宜太软。不宜长期久坐,长期伏案工作者需要注意桌、椅高度,定期改变姿势。职业工作中需要常弯腰动作者,应定时伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。

(3)加强腰背肌训练,以防止失用性肌肉萎缩带来不良后果。

(4)如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。

程志祥主任个人介绍

副教授、副主任医师、肿瘤学博士、留美博士后、硕士研究生导师,现为南京医科大学附属逸夫医院疼痛科主任,南京医科大学第二附属医院疼痛科主任,江苏省医学会疼痛学分会委员兼学术秘书、江苏省中西医结合学会疼痛学分会委员、南京医学会疼痛专科分会学术秘书,热衷公益和科普,创建“程大夫说疼痛”品牌。

专家门诊时间

(1)南京医科大学附属逸夫医院门诊二楼:周二全天、周五上午

(2)南京医科大学第二附属医院门诊四楼:周一全天、周三上午

手术意外险 入驻南京市一院 患者最高可赔20万

本报讯(通讯员 肖遥)手术意外险,是指针对患者在手术过程中由于医疗意外导致的身故、残疾以及术后并发症提供保障。近日,关注医院场景的保险服务平台——安泰保险联合易康吉保险经纪公司在南京市第一医院驻点推广手术意外险,即日起,患者及其家属可于手术前在医院保险服务点直接咨询、购买该保险。

手术意外险的设立符合国家医疗政策及医疗发展方向,目前国内已有多家大型医院在开展手术意外险,手术意外险与知名三甲医院的合作广受社会好评和医患双方点赞。借助手术意外险,医院和患者的利益将会得到合理、全面的保障;其对于分担医院和患者风险、降低医生执业风险、缓解医患矛盾、减轻患者的治疗压力,都有着重要的意义和社会价值。

南京市一院手术意外险的合作方之一安泰保险公司表示,之所以选择将手术意外险引入南京市第一医院,正是基于南京市第一医院高质量的医疗水平和医疗质量管理,保险公司在选择手术意外险的合作医院时,有一套严格的评价体系,对合作医院的软硬件都会有细致严格的评估。该款保险将作为全科手术险进驻医院,不分手术科室。如患者在手术过程中发生意外伤害身故、伤残等,可享受保险公司高额赔付,最高可赔20万元。

454医院与朝天宫社区卫生服务中心 签约医联体

本报讯(通讯员 蔡晨 记者 刘峻)建设和发展医联体,是医药卫生体制改革的重要举措。为了加强医院之间的合作,充分利用双方医疗资源,为人民群众提供优质服务、便利、高效、安全的医疗卫生服务。7月7日上午,解放军第454医院与朝天宫社区卫生服务中心医联体签约仪式在454医院举行。卫计局陈玲副局长、454医院冯卫忠院长等领导与中心王健主任、孙庆生副主任以及中心专家共同出席了签约仪式。

签约仪式上,卫计局陈玲副局长对本次签约仪式的成功举办表示祝贺。她指出,建设和发展医联体,是深化医疗、医保、医药联动改革的重要内容,既有利于保障人民健康、又有利于推进分级诊疗,更有助于夯实基层医疗基础,要主动尽责抓好医联体建设。

中心王健主任表示医联体合作不仅可以让百姓在家门口享受三甲医院的医疗服务,还能减少百姓看病等候的时间和经济负担,这种创新联动服务模式能在根本上解决百姓看病难、看病贵的实际问题。并希望通过此次合作,能进一步优化医疗资源配置,开启探索合理就医模式,持续提升各级医疗机构业务水平和服务能力,并预祝合作取得预期成效。

随后,中心王健主任和454医院冯卫忠院长分别代表双方签署了合作协议。此次与454医院医联体合作协议的签署,标志着朝天宫社区卫生服务中心在医联体工作道路上迈上了一个新的台阶。



家庭医生是实现分级诊疗的关键一环。7月10日,江苏省国家基本公共卫生服务项目宣传月活动在南京建邺区举行。省卫生计生委副主任李少冬透露,江苏大医院专家号,将有20%留给基层社区医院。

通讯员 刘海燕 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

江苏大医院专家号 20%留给基层社区医院支配

20%专家号将留给 基层支配

“签了家庭医生之后,每年都享受一次免费体检,项目包括肝功能、肾功能、血脂、血糖等十多项;还可以通过家庭医生帮忙预约大医院的专家号……”南京市卫生计生委基妇处副处长吴月华介绍,家庭医生与社区居民签约每年一次,今年上半年,南京累计114万重点人群完成签约,签约率达45%,今年底将达到70%。“享受家庭医生服务,除了12大类46项基本服务外,接下来还将推出特色服务包。”吴月华说,特色服务包的服务内容、收费等目前正在各区征求意见,不日将正式出台。

除了用更多特色服务增加居民签约的“黏合度”,江苏省卫计委还明确提出,大医院20%的

专家号源必须留给基层“支配”,以赋予家庭医生更多实权。建邺区卫计局相关负责人透露,赋予家庭医生们的这一新特权让居民就诊尝到越来越多的甜头,该区今年各社区卫生服务中心的就诊量同比再次明显上涨。

你可以在社区享受 这么多服务

到底居民签约家庭医生后,可以享受什么样的服务呢?现代快报了解到,除了免费体检等基本服务外,每个社区卫生服务中心,还会根据不同的情况进行调整,让签约服务对象多享实惠。

在泰山街道社区卫生服务中心,现代快报记者看到,60岁以上老年人以及糖尿病、高血压患者,0-6岁儿童、孕产妇是签约的重点人群。

服务项目包括9项,包括:1. 免费体检,每年为60岁以上老年人以及高血压、糖尿病患者提供一次免费体检;2. 健康评估,免费为签约居民出具一份健康报告;3. 慢病处方,高血压等慢性病签约患者,一次就诊由医生开具35天内的治疗药物用量;4. 延处方,优先为签约慢性病人,安排慢性病专科或者专病门诊,提供4次免费的慢性病延方服务;5. 双向转诊,免费预约上级医院专家门诊或专科门诊,包括中大医院,南医大二附院、南京市儿童医院等;6. 健康讲座,每季度安排一次专题讲座;7. 免费发放签约服务卡,凭卡就诊可以减免一般诊疗费;8. 可以享受内窥镜科五折、口腔科等科室八折优惠诊疗费用;9. 可享受免收本中心2017年内首次住院起付线标准费用,南京市、区医保免收300元,新农合免收100元。

家庭医生 上门服务费 酝酿调整

按照现有的物价收费政策,家庭医生出诊一次收费只有10元,加上挂号等服务的明确限制,确实限制了家庭医生上门的积极性。记者了解到,为提高家庭医生的签约积极性,南京家庭医生们签约服务的报酬将按照合同约定,根据签约量、服务质量等获取合理报酬。家庭医生上门服务收费也正酝酿调整,“目前苏州、无锡等地的家庭医生上门服务一次收费达到50元/次,我们已参照这一收费标准上报物价部门,最快今年底可执行新的收费标准。”相关负责人表示。