



牛医生来了

腰椎间盘突出,该如何治疗?

# 小毛小病 我们帮你问

现代快报《大健康》“牛医生来了”导医台开通以来,不少现代快报粉丝发来了他们的问题,由于版面有限,本期健康专版挑选了一些具有代表性的问题,并一一请专家进行解答,有相关需求的粉丝也可以选择对应的医生,去看他们的专家门诊,做进一步治疗。如果你有更多疑问,欢迎加入快报大健康粉丝微信群,我们会帮你联系相关专家解答你的问题。

现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

问:我今年56岁,腰椎间盘突出6mm,现在做理疗,可是效果不太好,听说有种小针刀治疗效果好,请问能做吗?该如何治疗?

南京鼓楼医院疼痛科副主任医师项小平:应该可以。针刀椎管外松解治疗软组织,缓解疼痛症状;深入椎管内刺激神经根鞘膜产生反射,改变神经根与突出物的相对位置缓解压迫症状。腰椎间盘突出也是针刀的适应症,但也不是所有,还应具体情况具体对待,一定要找正规有资质医师治疗。

专家门诊时间:周二全天、周四全天

问:前段时间受凉,重感冒引起了鼻炎,流黄脓鼻涕,每次擤鼻涕时头还有点疼,现在还有点咳嗽,我的情况严重吗?

南京医科大学第二附属医院耳鼻喉科主任医师程颐清:你这种情况可能是感冒后引起的鼻窦炎,咳嗽的话,有可能还合并了气管炎。急性鼻窦炎多由上呼吸道感染引起,细菌与病毒感染可同时并发。局部症状表现为鼻塞,因鼻黏膜充血肿胀和分泌物积存,可出现患侧持续性鼻塞、脓涕,患侧鼻内有较多的黏液性或脓性分泌物擤出。此外,急性鼻窦炎除炎导致鼻部疼痛外常伴有较剧烈的头痛,这是由于窦腔黏膜肿胀和分泌物滞留压迫或分泌物排空后负压引发,刺激三叉神经末梢而引起。

专家门诊时间:周二上午(本部)、周四上午

问:男,60岁,有近10年的便秘史,开始只要用1个开塞露,现在一次要用10个左右,总感觉解不干净好像用不上,请问该怎么办?

南京医科大学第二附属医院普外科主任医师喻春钊:便秘是多种因素共同作用的结果:肠蠕动缓慢、出口梗阻、其他慢性疾病、体内缺水、药物因素以及体质欠佳等。并不是每一种便秘都适用于开塞露,只有对症治疗才能彻底解除排便困难。即便是使用开塞露也只能作为临时缓解痛苦的“应急措施”,并要在医生的指导下使用,不可自行乱用。如果经常使用,直肠被刺激次数越多,它的敏感性就越差,一旦适应了该药物将不再有反应,特别是那些大便干结且量少的患者,长期依赖开塞露排便会更困难。可以到医院做检查,比如结肠镜、排粪造影等。

专家门诊时间:周三全天(本部)

问:我今年34岁,皮肤毛孔比较粗大,3年前曾经用过激素类护肤品,停用后爆发痘痘至今反反复复,致使唇周、下巴色素沉着,请问有没有好的办法治疗?

江苏省中西医结合医院皮肤科副主任医师孙兆圣:痤疮反复发作,最好至医院做相关性激素水平检查并口服中药辨证施治。少吃辛辣油腻食物,少熬夜。毛孔粗大和色素沉着可在医生的指导下适当用点外用膏药,可改善症状。

专家门诊时间:周二、三、五、六上午

问:由于工作缘故用电脑比较多,最近一个星期,我总是感觉眼睛干涩很痒,想用手去揉,眼睛里有红血丝,请问这是结膜炎吗?

江苏省中西医结合医院眼科副主任医师吕艳丽:这个情况考虑由于用眼疲劳引起的结膜干燥症,主要表现为眼睛干涩,有异物感,严重的怕光流泪,平时可以加用人工泪液,物理治疗也可以用热毛巾做热敷,如果仍旧觉得无法改善,可到医院明确诊断。

专家门诊时间:周二下午、周五上午

问:子宫腺肌症除了手术还有什么别的方法可以减缓疼痛?我44岁了,不想做手术。

南京鼓楼医院妇产科主任医师、教授、博士生导师洪颖:子宫腺肌症可以手术,但最常用的是药物治疗。你可以先到医院检查排除其他病变,给予药物治疗,可减轻疼痛和病症。

专家门诊时间:周一上午、周二下午(专家门诊),周四下午、周五下午(著名专家门诊)。



快报大健康  
粉丝微信群

如果您有任何医疗方面的问题,欢迎扫二维码关注“快报大健康”官方微信,在对话框中直接回复“您的问题+联系方式”,我们会帮您联系相关专家,在“快报大健康”微信公众平台将您的问题匿名发布并一一回复。

## 将种植牙“种”出坚固和自然美 任势雄亲诊吸引数百缺牙患者 品牌种植体1折起,本月夫妻种牙送双人游

中秋国庆,亲朋好友免不了要聚在一起吃吃喝喝,但对于缺牙人群来说,聚餐却是一件苦恼的事情。因为缺牙,面对满桌美食却没法下筷子,又碍于面子说出口,怕扫了家人过节的兴致,心里别提多憋屈。此外,缺牙还会严重影响形象,让人看上去比实际年龄苍老很多,开怀大笑更成为一种奢望。为了让更多市民了解种植牙,早日种上好牙享受健康生活,康贝佳特邀国际种植牙专家任势雄上周末来宁亲诊授课,吸引了数百市民。 通讯员 杨琳

### 半小时恢复全口牙 老伯慕名来宁体验“任势雄速度”

65岁的张先生家住丹阳,趁着长假来南京以前的战友王先生家玩,让他吃惊的是,王先生看起来比半年前年轻了好多。一聊才知道,王先生以前全口牙几乎都掉光了,不仅吃东西不方便,说话口齿不清,人也消瘦了很多。孝顺的儿女主动提出让父亲做种植牙,王先生就在任势雄上个月来宁期间,做了种植牙。“真没想到,任专家花了半个小时就给我种好了牙,现在想吃什么就吃什么,胃口好了,精神也好了,感觉又回到了我们年轻在部队的时候,精力特棒。”王先生高兴地和老战友开玩笑说。

虽然张先生只是缺了两颗牙,现在用的是活动假牙,但是假牙越戴越松,不仅磨得牙槽疼,还会往外掉,所以回到丹阳后,张先生和儿女商量,也想到南京来种牙,开明的儿女都很支持老爸的决定。听说任势雄10月12日来康贝佳亲诊的消息后,张先生立刻赶了过来,当天就成功种上了满意的好牙。

### 活动假牙佩戴不当暗藏风险 种植牙稳固牢靠受青睐

在13日的讲座现场,任势雄讲到,牙缺失是中老年人的口腔常见病,以前缺牙后人们通常会选择活动假牙或烤瓷牙来修复。但活动假牙体积大,异物感强。由于没有牙根不牢固,活动假牙不仅不能咬太硬或黏性的食物,而且说话、吃东西时还很容易脱落。一旦误入食道,很容易造成危险;而烤瓷牙需要依靠旁边的健康牙齿来固定,所以磨除牙体组织较多。这也相应地带来一些问题,保护着牙神经的“外壳”被磨少了,牙神经就很容易受到外界的刺激,容易引起牙髓炎。

随着齿科技术的发展,无需磨损邻牙,使用寿命长,有独立牙根,像真牙一样扎根牙槽骨,美观度和咀嚼功能都接近真牙的种植牙越来越受缺牙患者欢迎,而且无论是单颗、多颗、半口、全口牙缺失,都可以通过种植牙来修复。



任势雄主讲的种植牙公开课吸引了近百市民

### 用医疗美容标准种自然坚固的牙 堪称种植界“排忧解难专业户”

据了解,每个月都会来宁亲诊的国际种植牙专家任势雄,有着20多年的种植牙临床经验,曾先后多次应邀前往中国、美国、日本、新加坡等国参加国际口腔医学高峰论坛,并进行现场演示、案例分析,受到国际口腔界的广泛赞誉。他将亚洲人骨骼密度和种植美容融为一体,打破了我国传统口腔种植不美观的理念,将种植学和艺术美学完美融合,将普通口腔医生难以实施的种植牙轻松“种”出坚固和自然美。

来宁亲诊期间,任势雄先后为诸多复杂种植牙患者成功种牙,堪称种植界的“排忧解难专业户”。因为在南京举办过多场种植牙直播,其快速无痛的种牙技术备受缺牙患者追捧,惊人的速度背后是数万例成功种植经验的量变积累和精湛的技术支撑。

### 康贝佳“金秋送口福 感恩种牙季”

时间:即日起至10月31日

1. 高品质种植体1折起
2. 牙齿矫正8000元起
3. 美牙冠做1颗送1颗(指定品牌)
4. 牙齿美白做1次送1次

咨询预约热线: 13327822501



## 医线快讯

### 南京推广中医护理适宜技术

快报讯(通讯员 李珊 记者 刘峻)南京95%的社区卫生服务中心打造了中医综合服务区,如何让更多中医技术惠及患者?10月11日,南京首届中医护理适宜技术培训班在市中医院开班,在7天培训中,导师们将把针灸、推拿、耳压等中医适宜技术手把手地传授给来自二、三级医院中医科及基层社区卫生服务中心的护士们。

用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生麻、胀、痛等刺激感应;通过特制的刮痧器具和相应手法,在体表进行反复刮动、摩擦,使局部出现经色粟粒状或暗红色出血点等“出痧”变化,从而达到活血透痧作用……针灸、推拿、耳压等常见的中医疗法都属于适宜推广技术。市卫计委中医处处长蔡旭兵介绍,根据我国确立的中医药发展重要定位,中医药在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用须得到充分发挥,并要求在基层推广更多中医适宜技术,其中在社区卫生服务中心为患者服务的中医适宜技术须达到针、灸、按摩、中医外治、中医内服和中药炮制6种,村级卫生室须有4种。



护士正在做耳压护理

市中医院护理部主任郭秀君说,首期培训班在接受报名时虽然开出了“工作满五年、中医院院校护理本科毕业”等多条苛刻条件,但学员仍多达53名,远超最初设定的40个名额。