

20到50岁的人在腰腿痛治疗上花费最多

坐姿很重要,开车最好垫个腰枕

据资料显示,80%以上的人在一生中都经受过腰腿痛的困扰,20%的人由于腰腿痛需要就诊,转为慢性或反复发作,严重影响生活质量,而20-50岁人,在腰腿痛的治疗方面花费最多。上周,江苏省人民医院脊柱外科举行病患宣教活动,该科主任任永信提醒,疼痛不能忽视,如果放任不管,不但会疼痛加重,甚至会导致严重功能障碍。

实习生 梅书华 通讯员 吴倪娜
现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

1%-3%腰腿痛患者需要手术治疗

腰腿痛是指腰腿部急性或慢性的疼痛。主要表现为:锐痛、钝痛、刺痛。可能会在活动时、打喷嚏或咳嗽时疼痛,还可能伴有下肢麻木。任永信表示,如果患者的腰腿疼痛已经达到以下三种程度,就需要来院就诊了。一是疼痛长时间不缓解,而且疼痛逐渐加重,已经影响了正常生活;二是患者的臀部、大腿肌力有所减退甚至麻木;三是出现了大小便功能障碍。

任永信告诉记者,其实90%首发腰腿患者,经过2-6周的保守治疗就可以逐渐获得缓解。只有1%-3%腰腿痛患者需要手术治疗。所以遇上腰腿疼痛千万不要不当回事,拖来拖去就容易成了这个“1%-3%”。保守治疗法主要是通过药物治疗和物理治疗来缓解患者痛苦。需要提醒患者的是没有任何药物是可以治愈腰腿痛的,药物应用可以达到改善睡眠、控制疼痛和炎症、解除肌肉痉挛的效果。而物理治疗既可以诊断又有治疗的作用,通常采用麻醉药和激素封闭治疗。如果注射后疼痛立刻消失,说明注射部位为疼痛来源,激素可去除局部炎症。

缺少锻炼和肥胖者更易腰腿痛

研究显示,缺少锻炼和超重的人发生腰部损伤和腰痛的几率更高。人的脊柱具有负重功能,而过于肥胖会导致下腰部承受更大的压力,所以肥胖会加重原有的骨质疏松、骨关节炎、类风湿关节炎、椎管狭窄、退变性椎间盘突出、腰椎滑脱等疾病。

增加锻炼,避免体重超标是预防腰腿痛的重要方式之一。任永信呼吁大家行动起来,寻找适合自己的锻炼方式,坚持每天锻炼,以此来保持健康的脊柱,减轻骨质疏松,还能改善人体平衡力。但从运动生理学分析,倒行比向前走要多消耗75%的能量,心率增加40%,考虑到老年人机体功能日趋衰退,灵敏度较差,倒行极易绊倒摔跤;爬山能够强身健体?但实际爬山时的负重比较厉害,不利于老年人保护膝关节。



视觉中国 供图

掌握正确的坐姿和用力方式

1 你知道正确的坐姿么?

正确的坐姿,需要在坐着时腰部挺直,肩部外展,臀部接触椅背,椅背与正常腰椎弧度吻合,腰部可以垫一个圆枕,这样身体重量就可以平均传递至双腿。此时膝关节应屈曲与髌骨同高或略高于髌骨,避免双膝交叉,两脚轻微分开。

现在私家车十分普及,坐在车上的时间也很多,正确的开车坐姿需要背部用腰枕,双膝与髌骨等高,或略高于髌骨,此时座椅保持正常腰部生理弧度,座椅向前保证双膝屈曲情况下脚部触及刹车。

日常生活中需要注意避免长时间伏案,保持同一姿势超过半小时,避免远离书桌、背部没有支撑。另外还要保持正确的站立姿势,双足轻微分开,膝关节伸直,下颌微收,避免长时间单一姿势站立。

2 你知道怎样正确抱取重物么?

面对重物,需要看一下,如果物体太重,考虑寻求帮助。另外,搬运途中如有障碍物,要提前清除。然后抓住物体的侧面或底部,尽量靠近身体,保持腰部挺直,肘部微曲。

双手提重物时,尽量保持两侧平衡,双肩轻微后伸,耳朵和肩部在一条直线上,下颌微收,骨盆轻度前移,髌关节和踝关节轻度屈曲。高处取物时,要学会借助坚固的凳子或梯子,避免踮脚。身体要直接正对物体,尽量靠近,另一只手可用来支撑。

取物时要用上肢和下肢力量举起物体,避免腰部用力,用上肢和下肢力量举起物体。平常注意最好将常用物品放在易取处。

医疗前沿

关节外科机器人来了,手术更加智能

本报讯(通讯员 柳辉艳 记者 刘峻)4月13日,南京大学医学院附属鼓楼医院骨关节科举办了机器人手术系统辅助关节手术开台仪式,当天,骨关节科主任蒋青教授率领团队利用机器人手术系统,顺利为两例关节疾病患者进行了手术。据了解,这是江苏省引进的首台关节外科机器人手术系统。手术的顺利开台,标志着鼓楼医院关节外科在关节置换手术领域迈入了智能时代,走在了全国智能骨科领域的前沿。

蒋青教授介绍,我国每年患有有关节疾病的患者超过4000万个,人工关节置换手术是重要的治疗手段之一。计算机辅助关节置换手术(MAKO关节外科机器人手术系统)是目前全球最为先进的关节置换手术辅助装置。该系统的最大特点是能够辅助

外科医生在手术中精确安装假体,通过计算机控制系统消除传统手术操作中的人为误差。它将传统手术后才能评估假体安放效果,转变为术前利用计算机规划系统,结合患者手术部位的CT影像,预先规划最合理的假体安装位置及角度,并在术中通过高精度器械控制系统辅助术者按照规划进行安装。

当天接受手术的两例患者,一位是一名28岁的女性,因类风湿性关节炎长期使用激素导致股骨头坏死,出现患肢短缩的情况,利用MAKO机器人辅助手术更好地控制术后肢体长度,使双下肢恢复等长,避免跛行。另外一位是一名58岁的双侧股骨头坏死患者,了解到机器人手术系统的优势,主动要求进行机器人手术系统辅助下的关节置换手术。

惠民活动

“仁医行动”启动,60名孩子免费手术

本报讯(通讯员 成运芬 董菊 记者 刘峻)4月13日上午,小梦(化名)来到江苏省人民医院新门急诊病房综合大楼参加第四届中美慈善儿童手术的启动会,在这里,还有50多位和她一样身有疾患的小朋友。这些孩子,或是唇腭裂,或是脊柱侧弯,或是各种原因导致的畸形,他们都来自福利院和贫困家庭,因种种原因,疾病一拖再拖。不幸中的万幸,因为“仁医行动”中美联合儿童慈善手术项目,这些孩子将在江苏省人民医院接受免费的慈善手术,他们有机会重获健康。

据江苏省人民医院党委书记赵俊介绍,今年是第四届的“仁医行动”,目前已筛选出60名患儿准备接受手术。

4月13日起,中美两国医

生将共同手术、查房、讨论、研究,集双方的优势力量为患儿服务。其间,中美康复医疗指导团队将为手术患儿提供功能评估、矫形器配置以及中长期康复指导与培训,从而可以最大限度地帮助他们恢复或改善功能,以便他们更好更快地回归社会。

和以往不同的是,今年的大部分诊疗活动都在江苏省人民医院新门急诊病房综合大楼完成。江苏省人民医院党委书记赵俊介绍:“仁医行动”这项公益活动为患儿们解除了病痛,提高了生活质量,弘扬了护佑生命、大爱无疆的慈善理念,得到了社会各界的一致认可。同时也开始了探索跨国医疗开展社会公益活动的有效途径和新模式。

门诊故事

以为是水痘,没想到是传染性软疣

本报讯(通讯员 罗鑫 记者 任红娟)天天今年3岁,10天前手臂上开始出现一些凸起的小疙瘩,妈妈以为是水痘,幼儿园里的保育老师判断不是,也就放心了。谁知道后来腿上也出现同样的症状,妈妈赶紧带着孩子到江苏省中西医结合医院皮肤科就诊。

“孩子身上出现的这个确实不是水痘,而是传染性软疣。”江苏省中西医结合医院皮肤科副主任医师栾立云说,这个是病毒感染所致,有接触传染性,可以通过密切接触、公共设施、游泳池等传染,也可自身接种。

天气升温皮肤开始暴露,最近因为传染性软疣来皮肤科就诊的小朋友明显增多。栾

立云介绍,北方俗称这个叫“水瘰子”,皮损为粟粒大半球形丘疹,肤色或珍珠色,表面有蜡样光泽,中央可有脐凹,可挤出白色干酪样分泌物(软疣小体)。初期皮损较少,无明显自觉症状,部分患者可有轻度瘙痒,不易引起患儿及家长的重视。

栾立云说,治疗主要是局部的物理治疗,在无菌条件下,用镊子或血管钳将软疣夹破,挤出软疣小体,也可以用刮匙将疣体刮除,然后外涂抗生素软膏。一般每2周左右复诊一次,经过几次治疗可彻底清除疣体。抗病毒药物对该病疗效不明确。预防主要是尽量避免和患者直接皮肤接触,或接触患者的衣物,避免搔抓皮肤。