

走路突然眩晕摔倒,可能是颈椎病

脊椎问题不容忽视,快给它“养养生”

颈椎劳损、骨质增生、颈椎病压迫神经、腰椎间盘突出……如今,不少年轻人饱受脊椎问题困扰。脊椎病有哪些症状?如何保养你的脊椎?近日,南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)院长、骨科专家李志伟表示,脊椎病重在日常保养,适宜地运动,比如游泳、小燕飞及坐位时进行颈后肌肉对抗锻炼等。

通讯员 苗卿 端梓任 现代快报+记者 任红娟



专家介绍

李志伟,教授,主任中医师,硕士生导师,南京中医药大学第二附属医院(江苏省第二中医院)党委书记、院长,江苏省“六大高峰人才”,为江苏省中医药学会颈腰痛专业委员会副主委,中国老年医学学会骨质疏松分会江苏省骨内科学组副主委,中国中西医结合学会骨伤科分会椎间盘退变与修复专委会常委,中华中医药学会脊柱微创专委会常委,江苏省中西医结合学会脊柱分会内镜学组副组长,南京医学会第一届科普分会副主委,医学参考报骨质疏松学专刊常务编委。

技术擅长:从事脊柱退变性疾病治疗与研究28年,擅长颈腰疾病的微创与开放手术治疗,如严重的腰椎间盘突出症、颈椎病、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症、胸腰椎骨折、脊柱结核及肿瘤等并配合中医中药治疗,疗效满意。

门诊时间:周二上午、周五上午

脊椎病一定要动“大”手术吗?

52岁的曹女士由于长时间低头工作,出现颈部和左上肢疼痛,上肢要一直上举,疼痛才能减轻,睡觉时也要保持这个姿势。这让她非常痛苦,经保守及休息等治疗后,症状虽有好转,但依然反复发作。

后来,曹女士听朋友介绍来到江苏省第二中医院,问诊时曹女士有一只手臂总是高高举起,整个人看起来十分奇怪,后经李志伟详细问诊及查体,结合影像学资料,考虑诊断为“神经根型颈椎病”。因为

患者自身有冠心病、高血压等疾病,在与患者沟通手术方案后,科室团队最终决定用直径仅1厘米的大通道脊柱内镜,通过微创方式精准进行颈椎后路锁孔手术,“精准打击”曹女士“突出椎间盘”。

据介绍,锁孔技术是通过微创脊柱内镜通道,在内窥镜的实时监控下,经椎板锁孔技术,精准抵达目标节段,将神经根的骨性通道开个小“孔”,摘除突出的椎间盘髓核组织,减轻因椎间盘突出或骨赘增

生等导致的神经受压。相较于传统手术,该手术方式能锁定病灶位置,确定靶点,进行精准减压。因其具有创伤小、出血少、显露清晰,可以保留颈椎结构稳定性等诸多优势,从而使患者能享受到更微创、更精准、更快康复的手术治疗方案。

术后,曹女士颈肩及左上肢疼痛完全消失,疼痛麻木症状得到即刻缓解,左手终于可以放下来了。第二天,即在颈托保护下下地活动,无需拆线。

脊椎病不要拖,青少年要注意脊柱侧弯

为什么不少患者都是因为脊椎病情突然加重了,才意识到需要去医院?李志伟解释说:“人的神经根、椎间盘这些组织都有一定的抗压能力,一开始轻微压迫并不会造成很大的问题,反而自身还会在压迫中找到一定的适应性。患者就是在这样反反复复的加重中,直到最后彻底爆发。”

近几年脊椎病的趋势是患者

越来越年轻化,一些青少年更是出现了不少脊柱侧弯的现象,患者年龄段一般在13-18周岁。李志伟表示,导致青少年脊椎侧弯的原因有很多,这四个原因值得家长重视:其一,学习压力大;其二,看书写字的坐姿不正确;其三,书包过重;其四,运动量不足。

如何发现自己是否有脊柱侧弯?李志伟支招,脊柱侧弯会有一

个很明显的症状,就是一个肩膀高,一个肩膀低。如何预防脊柱侧弯?“早期可以通过改善坐姿,经常锻炼身体,规避脊柱侧弯的发展趋势,严重时则需要及时到医院进行配备支具矫正。对于发育成长期的青少年,家长要多注意孩子身体状态,及时正确规范孩子的坐姿习惯。如果有问题及时就医,听取专业医生的建议。”

走路突然眩晕摔倒,可能是颈椎病

颈椎病常见的症状就是头、颈、肩、背、手臂酸痛,脖子时常感觉僵硬。颈椎病患者由于椎动脉被压迫,造成大脑供血不足,会引起患者头晕头痛。一般情况来说,颈椎病不会影响到患者视力。但是如果颈椎病已经压迫到身体神经和颈动脉的话,会导致大脑出现缺血以及神经系统病变,这样就会使患者视力下降。另外,如果走着走着突然眩晕摔倒,这可不仅仅是由于

低血压或者心血管疾病,还有可能是颈椎病。椎动脉型颈椎病由于椎动脉受到外界压迫或者刺激,会引起功能失调、脑部供血不足等症状。它日常表现为走路时突然出现头晕,甚至是摔倒。

颈椎处的交感神经支配着心脏,如果患者的交感神经受到压迫,很可能会引起心率失调、心脏过速等症状。

颈椎病患者还有可能上肢麻

木。当中下段颈椎错位,会刺激颈动脉,导致患者血压突然升高,之后又恢复正常水平,这期间患者会出现颈部疼痛、上肢麻木等现象。

颈椎病患者也会有肌肉紧张的症状,上肢容易拿不住东西,伴随无力感。颈部活动不便,颈椎病患者感到颈部不舒服时,没办法自由活动自己的颈部,这也是颈椎病的主要症状之一。

疼痛、一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列症状。我们日常习惯中应避免跷二郎腿,同时应注意椅子不能过高;久坐后应该适当站起来舒展一下,让身体自然放松一下;根据自身情况选择软硬适中的床垫;平常应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性,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。

日常生活中应该如何预防脊椎病?

脊椎病包括两种常见的脊椎疾病:颈椎病和腰椎间盘突出症。颈椎病类型很多,不同类型的颈椎病,发病原因和治疗方法各不相同。“以往此类患者以中老年人居多,现在不少来就医的都是中青年,甚至还有小学生。”专家建议,上班族应避免长期伏案工作,低头看手机也不要看得太久,不要躺在床上玩手机。一般伏案工作1小时

左右,就要起来活动一下;要保证颈肩部的保暖,受凉后会引起颈椎病的发作;枕头的高度要适宜,材质松软适度、高低适度,枕头一般建议跟肩等高,睡觉时,保证颈椎和胸椎基本在同一水平上;平时,也可以适宜地运动,比如游泳、小燕飞及坐位时进行颈后肌肉对抗锻炼等。

腰椎间盘突出症主要是腰部

口干眼干的“小毛病”竟然与免疫有关

很多人常有口干、眼干的小毛病,尤其到了秋冬季节,浑身都觉得干燥,如果长时间口干眼干不见好,甚至龋齿增多、形容消瘦,全身都闹起“旱灾”的话,要小心是干燥综合征惹的祸,很可能是免疫系统出了问题。最近,江苏省中医院风湿免疫科又迎来了干燥综合征患者的就诊高峰期。

通讯员 麻云 现代快报+记者 安莹 梅书华

辗转多个科室未查出问题,竟是免疫疾病

陈女士今年50岁,近两年,她总觉得嘴巴干干的,没说几句话就要喝口水,尤其是吃饼干、馒头、面包等干食时,必须要喝水或就着汤才能咽下去,嘴里唾液甚少。紧接着蛀牙也多了起来,去口腔医院检查后,并没查出什么大问题,吃了点药,还换了一口假牙,可是口干的毛病并没有得到解决。后来,眼睛也慢慢干涩、少泪,到眼科医院检查,以为是干眼症,滴了些眼药水,效果也不是很明显。

处在绝经期的陈女士,本来睡眠质量就不太好,再加上“上有老下有小”的生活压力,整个人变得焦虑不安,形容消瘦,还挂了神经内科去看失眠,就这样,陈女士兜兜转转,看了不少科室,病情始终不见好转。

最近到了秋季,陈女士口干眼干的症状越发严重,经人推荐到了江苏省中医院眼科挂了号,眼科医生初步检查后怀疑陈女士的眼干问题应该与免疫疾病有关,建议她赶快去风湿免疫科看看。带着疑惑和无奈的陈女士,挂了该院风湿免疫科的专家号。“根据患者口干、眼干,无唾液、无津液的症状,综合唇黏膜活检以及实验室相关免疫检查,确诊为干燥综合征(SS)。”风湿免疫科主任中医师纪伟说,虽然糖尿病、胃病、饮食不节等也可能导致口干,但是干眼症往往可能与免疫疾病相关,确诊后的陈女士经过系统的中西医对症治疗,口干眼干等症慢慢好转,病情逐步得到了缓解。

多学科协作找病因,辨证论治是关键

干燥综合征是一种以泪腺和唾液腺分泌减少为主要特征的慢性炎症性自身免疫病,口腔、眼、鼻、硬腭、气管及其分支、消化道、阴道等多处黏膜分泌减少,临床上常常有口干舌燥、眼干少泪、龋齿增多、皮肤干痒、腮腺肿大、关节疼痛等症。如果干燥综合征没有及时发现,耽误治疗,还可能累及全身各个系统及器官,如血液系统、心血管系统、肝脏、肺脏、肾脏、神经系统等。

为了帮助像陈女士这样的患者少走冤枉路,该院风湿免疫科与眼科、口腔科、血液科、肾内科等科室加强多学科协作,一旦各专科发现就诊患者出现类似症状,提高警惕,协调风湿免疫科,能够早发现早诊断早治疗。

干燥综合征的发病率约在千分之四左右,好发于中年女性,男女发病比例约1:(6-9),由于女性患者常处在绝经期前后,一般与雌激素水平下降以及患者的情绪、压力、精神状态等密切相关。“我们团队很早之前就针对干

燥综合征患者开展了量化调查,此类患者几乎都有不同程度的焦虑症状,尤其是女性到了绝经期,雌激素水平骤然下降,体内免疫功能失调,逐渐表现为阴虚阳亢,比如睡不着觉、心情烦躁、情绪不定、过于关注所患疾病等,有的甚至确诊为焦虑症。”纪伟强调,干燥综合征患者一定要正确认识这个疾病,到正规医院进行评估,选择中西医结合治疗。

纪伟介绍,中医认为,干燥综合征属于燥痹,此病一般从脏腑论治,并结合气血津液辨证,分为不同的证型,患者常表现为五脏亏虚,特别是肝肾亏虚,津液亏虚。大部分患者有口干、便秘,口唇呈现为绛红色,舌质如风干的“牛肉舌”,大便干结呈颗粒状,形似“羊屎豆”。当然,也有少数约10%的干燥综合征患者属于脾虚湿阻的证型,这类证型的患者表现为脾气亏虚,有湿邪阻滞,气机不畅,不能输布津液,出现腹泻等症,反而需要健脾化湿理气,用一些辛膈的药物,输布津液,调理气机。

所以,针对干燥综合征,不能一概而论,应该根据患者的病情、体质、症状、肠道菌群以及服用药物等情况辨证论治,作为江苏省中医风湿病专委会主任委员,纪伟近期参与了一项由中华中医药学会牵头制定的《干燥综合征病症结合指南》编写工作,该指南也明确认为干燥综合征需从病因、病机等多方面进行综合判断。

中医药口服加外治,综合调理改善症状

俗话说“人到中年,阴气至半”,在治疗上注重滋补肺阴,补益肝肾,行气通络,常用到沙参麦冬汤、六味地黄丸等中药。另一方面,如果在秋季天干物燥,容易加剧干燥综合征患者的发病症状,可以在医生的指导下,食用一些药食同源的枸杞、菊花、百合、银耳等或是黑芝麻、当归、阿胶等进行中药滋补。院内制剂津液源颗粒、参梅含片口服以及辅以人工泪液、护眼罩等进行外治,可以达到滋阴生津,解毒清燥的效果。还可以在膏方门诊开具膏方进行调理,辨证施治,一人一方。经过中医药综合特色调理,对干燥综合征的治疗往往有着很好的改善作用,患者口干、眼干以及疲劳、焦虑、睡眠等症状能够逐步缓解。

尽管干燥综合征的病因尚不明确,但一般与基因、饮食、环境、情志等因素密切相关。因此,纪伟建议干燥综合征患者,在饮食方面,要以清淡为主,营养均衡,要少吃辛辣刺激的食物,根据自己的病情症状,适量适度进食;要少吃偏“热性”或是一些鲜艳的水果,比如荔枝、芒果等,可以吃一些比较平和的水果,如梨子、香蕉、苹果等。生活中,要避免过度疲劳,防止免疫力下降,要注意科学用眼,防止眼干眼涩。