

# 15岁的少女,40岁的颈腰椎 这些损伤不可逆



按、揉、滚、拿、捏……一番舒筋活络的手法治疗后,患有颈椎病的李阿姨站起来晃了晃脑袋,感觉头晕的症状缓解了不少。“天越来越热,阿姨你住得远,路上注意防暑。”主治中医师吴叮叮嘱李阿姨。进入夏季,南京市秦淮区淮海路社区卫生服务中心的中医骨伤科,患者依然络绎不绝,除了中老年人,还有不少年轻人,其中不乏“00后”。

现代快报+记者 梅书华



吴刚为患者进行治疗 现代快报+记者 梅书华 摄

## 女孩腰椎间盘突出,一节课都坐不住

临近考试,15岁的兰兰(化名)实在扛不住了,请了一节课假,赶到淮海路社区卫生服务中心。“我记得你。”吴刚对个子高、体型略胖的兰兰印象很深,半年前,兰兰因为腰不舒服来检查,拍片子后确诊为腰椎间盘突出。因为学习安排比较紧,她没有进行治疗。兰兰的妈妈讲,女儿现在状况有些严重,一节课的时间都坐不住,担心会影响五天后的考试。吴刚宽慰兰兰不要着急。连续治疗五天后,兰兰腰痛的症状终于缓解了七八分。

无独有偶,同样15岁的小雨(化名)也在紧张的复习阶段找到了吴刚。“颈椎变形增生,已经跟三四十岁的中年人差不多了。”拿着片子,吴刚跟小雨的妈妈沟通了治疗方案。经过三次治疗,本来上课要用手托着脑袋,总是头晕脑胀的小雨,脖子逐渐可以转动,状态好了不少,学习效率也有所提高。

虽然颈肩腰腿痛可以通过治疗缓解症状,但是这种慢性劳损是不可逆的。吴刚介绍,正常情况下,颈椎从20岁开始老化,一般到四五十岁会有颈椎病症状出来。现在,随着低头族的增加,颈椎提前加速老化现象非常

普遍,不良的坐姿,也会导致腰椎老化加速。他建议,家长要多关心孩子的颈腰椎健康,购买桌椅最好选择可调节的,适应孩子的身高变化,桌面有一些坡度,孩子不用长时间低头写作业。最重要的一点,是不能久坐,坐40分钟要起来活动10分钟,这样可以大大降低颈腰椎疾病的发生率。

## 风扇对着肩膀吹,诱发肩周炎

入夏没多久,陈先生的胳膊便有些不对劲。办公室里,风扇从早到晚对着他左边的肩膀吹,一开始,他以为是受凉导致胳膊僵硬,最近,他的左手已经有些抬不起来了,洗澡搓后背都成了问题,这才急忙来找吴刚诊疗。

“疼疼疼!”吴刚抬起陈先生的胳膊,进行了几个动作测试,经过检查,今年50岁的陈先生被确诊为肩周炎,也就是常说的“五十肩”。这一疾病是由于肩关节周围软组织(滑膜、关节囊及韧带)炎性变而引起的肩关节疼痛和活动功能障碍,好发于50岁左右的中老年人。

“肩袖损伤也会引起肩膀疼痛,容易和肩周炎相混淆,但通常前者主动活动受限,被动活动不受限,而后者主动和被动活动都受限。”吴刚提醒,二者的治疗方式完全相反,一定要检查确诊后再针对性治疗。因为肩周炎

是关节粘连,需要在医生的指导下多活动;而肩袖损伤是软组织受损,需要制动。有的肩袖损伤患者跟着肩周炎患者一起爬墙甩胳膊,结果造成病情加重。

## 老人转三趟车来就诊,一跟就是二十年

72岁的李阿姨,最近颈椎病又犯了,她决定去找吴刚看看。先做牵引,再进行推拿,近40分钟的治疗结束后,李阿姨的脖子好受了一些。

“我是看着他结婚生子的。”说起吴刚,李阿姨非常熟悉。原来,李阿姨曾因骨折来找吴刚治疗,后来颈肩腰腿痛等毛病也都找他看,这一跟就是二十年。其实,吴刚的“老粉”有不少,年纪大的患者哪里不舒服,都会找他问一问、聊一聊,宽慰焦虑的情绪。

吴女士年轻时因为工作落下一身伤,退休后,吴刚一直帮她缓解这些疼痛。最近,吴女士总是小腿抽筋,她担心下肢有血栓,便去医院约了血管B超,想想还是不放心,又找到了吴刚,一番分析后,吴刚怀疑可能是骨质疏松,便建议她做完B超可以查个骨密度。“应该不是血栓,如果是骨质疏松,有药可以治,不用担心。”吴女士听完,这才放心回去了。

## 南京鼓楼医院又一知名科室入驻江北院区

快报讯(通讯员 王春霞 记者 刘峻)“之前在本部做了左腿手术,现在江北院区开病房了,还是我熟悉的医护人员,我的右腿手术决定就放在江北院区了!”家住江北的毕先生,今年70岁,双侧膝关节重度骨关节炎,需要接受关节置换手术。毕先生2022年12月在鼓楼医院本部接受了左侧的膝关节置换手术,术后恢复良好,走路不疼并且能伸屈自如,按照治疗计划接下来要行右侧膝关节的手术了。听说运动医学与成人重建外科要在鼓楼医院江北院区

开病房了,考虑到家住江北、家人往来照料方便,毕先生“特意”稍等了一下,成为运动医学与成人重建外科江北院区B1病房首批入住病人。看着熟悉的医护人员以及舒适的病房环境,毕先生悬着的一颗心安定了下来。

南京大学医学院附属鼓楼医院运动医学与成人重建外科于2023年7月3日在江北院区增开门诊以及住院病房,以期为江北新区及其周边地区的人民群众提供更广泛、更便捷、更优质的运动医学与关节疾患的相关诊疗服

务。学科在江北院区与院本部实施一体化运行、同质化管理,注重严谨、负责、求是、创新,共同致力于关节、运动相关损伤与疾患等方面的预防、诊治、康复及研究工作。

该科室正式成立于2021年,其前身关节外科成立于2002年,为国内首批关节中心,2020年被认定为国家骨科与运动康复临床医学研究中心分中心及首批核心单位,是省卫生厅认定唯一的关节疾病诊疗中心,也是江苏省人工关节和关节镜技术的培训基地。

## 健康吃出来! 诊间健康教育课堂开讲啦

快报讯(通讯员 唐晓 记者 梅书华)近日,一场别开生面的诊间健康教育课堂授课活动在泰康仙林鼓楼医院门诊一楼健康小屋内举办。内分泌科主任医师王扬天围绕“健康吃出来,食养是良医”开展现场科普讲座,丰富又实用的健康内容、愉悦的现场氛围、舒适的环境,给患者及家属带来不一样的就医体验。

王扬天以知识讲授、现场问答互动相结合的方式,就一般人群膳食指南与特殊人群膳食建议两个方面进行了深入细致的讲解。他强调,一般人群平衡膳食需遵循八准则:保持食物多

样,合理搭配;吃动平衡,健康体重;多吃蔬菜、奶类、全谷、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;少盐少油,控糖限酒;规律进餐,足量饮水;会烹会选,会看标签;公筷分餐,杜绝浪费。

而对特殊人群,如老年人,饮食要尽量保持食物品种丰富,充足摄入动物性食物,常吃大豆制品;积极坚持户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜的体重。老年人群还需定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。此外,王主任还就孕前期妇女,糖尿病、痛风与骨质疏松等人员的健康饮食进行了详细指导,进一

步提高了大家对健康饮食的关注和重视。

诊间健康教育课堂的开讲,吸引了现场不少患者与家属的参与。据悉,开展诊间健康教育课堂是医院改善患者就医体验的一项重要举措。后期,医院诊间健康教育课堂将每两月开展一次,届时不同学科专业的专家,将在患者候诊时间开展面对面健康知识宣讲,为患者获得更全面、更准确的健康知识提供平台,引导患者树立健康生活理念,掌握健康生活方式,同时促进医患沟通交流,构建和谐诊疗环境。

## 了解这三点 多元化预防痛风

快报讯(通讯员 莫禹凡 记者 刘峻)随着人们生活水平的不断提高,饮食结构的变化及对疾病相关知识的缺乏,造成痛风的发病率逐年上升。单用药物预防其发作并不能取得满意的效果,需进行多元化的干预。首先是对该病危害性应有正确的认识,其次应选择并正确地进行运动,以及如何选择正确的饮食摄入,并重视家庭成员的支持。南京市中医院副主任中医师徐大可介绍,了解以下三点,并严格执行才能有效地预防和控制痛风的发作。

1. 应对痛风的危害性有正确认识:痛风是一种代谢性疾病,发生的主要原因是人体内血清尿酸过多或代谢异常。痛风属于终身性疾病。本病会造成关节破坏及肾脏损害,引起痛风性关节炎、痛风肾和痛风石。

2. 应正确选择并进行合适的运动:适量并正确的运动方式对改善症状,预防以及减少急性发作等均有良好作用。一般建议无其他严重基础病人群,可选择步行、慢跑、骑车、游泳、健身操等低、中强度有氧运动。每次运动持续45~60分钟,每日1次或每周3~5次。在运动前应做好充分准备,做好拉伸运动,以避免运动时出现损伤。在运动过程中,应注意补充水分。避免剧烈运动,剧烈运动后机体产生大量的乳酸堆积,对血尿酸也有一定的不良影响,造成痛风性关节炎。对于有心血管等基础病患者,应在心血管、内分泌等多专科参与下,建立个体化运动处方治疗。

3. 选择正确的饮食摄入:提倡进食低嘌呤食物 如五谷类(米、麦、高粱、马铃薯、面条)、牛奶、乳酪、蛋类和瓜果,大部分绿色蔬菜(菠菜、芦笋、菜花、四季豆、龙须菜、蘑菇等含嘌呤较高,应少食为佳);不食或少食如肉类、禽类及大部分鱼类、贝类以及豆类等含高嘌呤的食物;严禁摄入动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子及浓肉汤等高嘌呤食物;限制饮酒,适量饮用饮料。对咖啡、可可、茶不严格限制,可适量选用;应尽量少食蔗糖或甜菜糖,多食碱性食物,多喝水,有条件可饮用碱性电解质水,以促进体内尿酸排出,在心功能允许下,每天保证饮水2000毫升以上。

注意食品烹调方法,合理的烹调方法可以减少食品中含有的嘌呤量,如将肉类先煮、弃汤后再行烹调。此外,辣椒、咖喱、胡椒、芥末等食品调料,均能兴奋植物神经,诱发痛风急性发作,应尽量避免应用。

## 家长要做好孩子 近视防控“守门人”

暑期来临,假期作业、各类电子产品等可能会增加孩子用眼时间,影响孩子眼健康。专家提醒,暑假是儿童青少年近视防控的关键时期,家长要敦促孩子在假期减少接触电子产品时间,科学合理用眼,保持用眼卫生,积极防控近视。

国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任医师李莉表示,家长要主动关注孩子眼健康,发现孩子有视物眯眼、皱眉、歪头、视力下降等症状,要及时到正规医疗机构进行检查,做到早发现、早预防、早诊疗。

“暑假时间长、天气热,儿童青少年容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间室内近距离用眼等情况,易发生近视或近视程度加深。”李莉表示,家长要树立科学育儿理念,在暑假期间加强亲子交流,引导儿童青少年合理规划暑假生活、规律作息,积极参加体育锻炼、家务劳动、社会实践、公益活动等。

国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任医师余继锋表示,家长在假期可以带孩子到正规医院或视光机构进行一次全面眼部检查,主要包括视力、眼底、眼轴、屈光度数等,排除眼部器质性病变和假性近视。一旦孩子被确诊为真性近视,应积极配合眼科医生进行矫正。

新华社