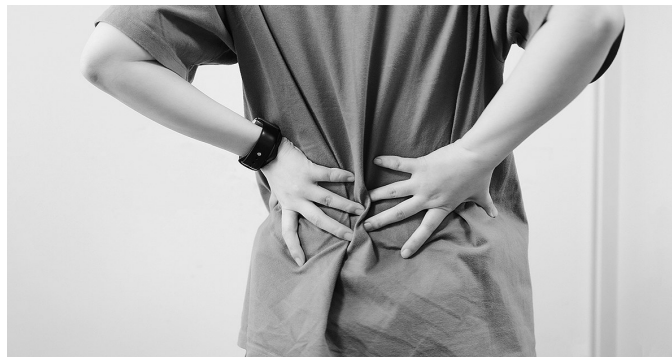


腰椎间盘突出 试试牵引疗法

腰椎间盘突出发生越来越趋向年轻化,长期弯腰或长期久坐均会引发腰椎间盘突出,严重者还会出现瘫痪。那么,腰椎间盘突出的治疗方法主要包含哪些?

□新乡医学院第一附属医院
陈道东



记者 王晓伟 图

腰椎间盘突出 严重影响日常生活

腰椎间盘突出是常见的脊柱外科疾病,主要由于腰椎间盘退变、纤维环部分或全部破裂、髓核突出对神经根造成压迫等因素所致,椎间盘退变、反复弯腰和扭转等动作、妊娠、遗传、腰椎发育异常等因素均是导致腰椎

间盘突出的高危因素,该病具有多种类型,不同类型症状有所差异。

该病多发生在儿童、青少年、老年人、从事体力劳动者、举重运动员及驾驶员等人群中。患者常出现不同程度的腰痛和坐骨神经痛,部分患者还会出现下肢麻木、乏力、间歇性跛行等临床症状,严重影响日常工作和生活。

腰椎间盘突出 要及时治疗

出现腰椎间盘突出要及时治疗,避免出现严重后果。治疗方式有以下几种:

牵引。牵引是保守治疗的一种常用方式,主要通过牵引对脊柱拉伸起到脊椎舒缓的作用,进而修正患者腰部,缓解疼痛症状,与间断式牵引相

比,持续牵引可明显改善腰椎间盘突出症状。牵引的目的是减轻椎间盘的压力,促使髓核不同程度地回纳,可解除腰椎后关节的负载,同时可以解除肌肉痉挛。常用的方法有手法牵引、骨盆牵引等。

艾灸。艾灸能对不同穴位产生温热刺激,起到温通经络、缓解疼痛的功效。在日常生活中可通过艾灸夹脊穴、阳关穴、殷门穴等促进局部血液循环,减轻疼痛症状。

推拿。推拿对人体无副作用,对腰部进行推拿能有效舒筋活络,解除周围肌肉及软组织痉挛,改善腰痛症状。

药物治疗。腰椎间盘突出患者在无药物禁忌证的情况下,可首先考虑口服非甾体类消炎镇痛药物,如布洛芬缓释胶囊、美洛昔康等。伴有肌

肉痉挛者可以使用肌肉松弛类药物,如氯唑沙宗、替扎尼定等。如果存在神经水肿,则可以使用甘露醇等脱水剂。短期使用糖皮质激素类药物也能达到有效缓解炎症反应性疼痛的作用。

手术治疗。腰椎间盘突出手术主要为微创手术,如经皮髓核切吸术和椎间孔镜术等,其中椎间孔镜术对周围肌肉组织的损伤较小。如果患者有椎间小关节内聚的症状,可以考虑进行椎间融合术治疗,有助于快速缓解病症,减轻机体不适,利于康复。

除此之外,患者在日常生活中也要注意腰部保暖,防止受凉,避免腰部过度用力,保持良好的坐姿和站姿,同时合理饮食,多补充钙质。

屈光参差危害多 合理用眼可预防

□濮阳市人民医院眼科
赵倩

一般情况下,人体双眼的屈光状态存在轻微差异性,但当两个眼睛的屈光度相差250度以上就属于异常情况,这种情况被称作屈光参差,即双眼屈光状态不一致。屈光参差对眼睛的伤害性高,如不及时矫正,会严重降低双眼视力。如何才能预防屈光参差?

屈光参差患者可无症状,或以视觉疲劳、复视、交替视、视觉损害、敏感度降低为主要症状,同时也会降低视功能,

对日常生活和工作造成影响。屈光参差导致两只眼睛的度数差别较大,长期如此容易引发视疲劳、眼睛干涩、流泪、头痛、恶心、眩晕等症状,若不及时矫正可导致视力下降更快、单眼弱视、外斜视等并发症。

在日常生活中注意以下几点,可以预防屈光参差:

合理用眼。平时看书及看东西时要注意两只眼睛同时看,在看物体时保持双眼平衡注视物体,看书、看电视不要歪着头,要位于两只眼睛可以同时注视到物体的地方。看书、画画、写字时不要歪着

头或躺着看,需与书本保持20cm左右距离。

保持正确的睡觉姿势。习惯性侧卧睡觉也有可能引起屈光参差,如果发现自身睡觉姿势不正确,需及时纠正,保持平卧,保证充足的睡眠,劳逸结合,养成良好的作息习惯,预防屈光参差的发生。

注意营养均衡。在饮食方面可适当增加维生素、叶黄素和蛋白质的摄入,多吃谷类、豆类、粗粮、水果、蔬菜及动物肝脏等,少吃零食。

注意眼睛保健。连续用眼半小时左右,需要站起来休

息几分钟,轻闭双眼,做眼保健操,或向远处眺望,缓解视觉疲劳。每天进行眼肌肉训练:眼睛专注于目标,并跟随目标的摆动方向和速度转动眼球,可根据不同的情况调整。具体做法是:取一根能改变摆动方向和速度的杆,固定好头部,然后做水平或旋转或倾斜运动,眼睛注视杆尖,跟随杆向各个方向转动,以训练眼部肌肉。

多进行户外活动。参加有益的锻炼可以促进眼球的发育,对保护视力有很大的帮助。闲暇时间应多外出运动及远眺使眼睛得到充分的休

息,也可打乒乓球或羽毛球训练眼睛能力。注意适当用眼,不要让眼睛疲劳过度。

佩戴合适的眼睛。一旦发现屈光参差的迹象后应立即戴镜矫正,并严格遮盖健眼,视弱视程度及年龄选择不同的遮盖方法,如全天遮盖法、部分时间遮盖及短时间遮盖法。近视性屈光参差性弱视建议采用角膜屈光手术,比戴镜效果好。

以上就是预防屈光参差的几点方法。除此之外,还应积极、定期进行眼部健康检查,确保“早发现,早治疗”,预防屈光参差的发生。

宫腔镜检查后 注意防寒保暖

□洛阳北方企业集团有限公司职工医院 孟晓庆

妇科门诊上,有时医生会建议患者进行宫腔镜检查,不过,很多人对于宫腔镜检查并不了解。

宫腔镜检查是妇科常见的检查方式,是一种有效的微创性妇科病治疗方法,可以进行检查、处理并随访子宫腔的病灶。

宫腔镜检查是使用膨宫介质扩大宫腔,并利用进入宫腔的光导玻璃纤维窥镜对患

者的宫颈管、子宫内口、子宫血管内膜和颈卵器开口的生理结构和病理变化进行直观观察,实现对病灶的形成及组织进行分析,从而提取所需物质进行病理检查。另外,通过宫腔镜可以实现一些治疗需求。

宫腔镜检查什么时候做最好?一般建议在月经净后3~7天内完成,因为在此期间子宫内黏膜较薄,很少出现黏液和出血,能够快速排除宫腔中存在的病灶,此外,通过输卵管能够将通过厚的内膜输送到

腹腔当中。

需要注意,宫腔镜检查的前3天不可以发生性行为。一般检查前要排空膀胱,如需憋尿,医生会在手术前进行提醒。

检查时应避开患者妊娠期,防止出现不良后果。如果患者患有子宫内肿瘤,要告知医生,不可进行宫腔镜检查,以防癌细胞蔓延。

有急性生殖器发炎时不要检查,以免炎症蔓延。有病变活动或大出血后也不宜行宫腔镜检查。除非是医疗需

要。

做宫腔镜检查后应注意以下几点:

术后应休养两周,并服用抗生素3~5日防止感染。

保持规律生活,服装保持宽松,注意防止受凉。多吃营养丰富的食物,禁忌生冷刺激性食物,使身体尽快恢复正常。

休养阶段,患者要注意细心养护没有完全恢复的切口创伤。由于子宫内黏膜在没有复原的情况下,子宫颈口无法重新快速生成新鲜的抑菌黏

液,此时要格外小心个人卫生,保证外阴干净,每天用温开水冲洗外阴2次,不可以进行盆浴。一月内不得行房事,以免发生感染。

术后7~10日有少量出血属正常情况,若出现异常如严重腹胀和高热,甚至阴道流血超过正常月经量,要立即报告值班医生或值班护士,已出院患者需来院就诊。

术后送病理检查的患者,需等结果出来后再做下一步处理。