

骨质增生并非颈腰痛“元凶”

□记者 叶子



颈椎或腰椎疼痛,做影像检查经常会查出骨质增生,很多人便以为揪出了疼痛的“罪魁祸首”。对此,咸宁市中医医院骨科主任王明仁介绍,骨质增生本身不会引发疼痛,而对有颈腰痛者,治疗的关键不是消除骨质增生,而在于消除骨质增生周围的无菌性炎症。

骨质增生本身不痛

骨质增生是人体自然的生理老化现象,是人到25岁以后都会出现的退行性改变。它是长期反复肌肉劳损引起局部磨损、破坏

及炎症反应,而使肌肉附着的骨头表面修补、硬化,形成一层钙化物质。王明仁主任介绍,骨质增生会不会引发身体不适,要看是否压迫到神经根或脊髓。如果没有,就不会产生让人不适的症状。如果骨质增生对血管造成了压迫,就会出现头晕;如果骨质增生刚好压迫到附近的神经根或脊髓,就可能会出现腰部疼痛、僵硬、弯腰不灵活、肌肉无力等症状。

对症处理可缓解

“就像强行消除面部随着年龄而增加的

皱纹一样,没有任何方式可以彻底消除、治愈骨质增生。”王明仁主任表示,无症状的骨质增生不用治疗。对有症状的骨质增生,真正要治疗的是增生附近肌肉、筋膜或神经引起的疼痛、酸胀。他认为,治疗的关键不是消除骨质增生,而是消除骨质增生周围的无菌性炎症。

如果患者有疼痛反应,可用消炎镇痛药或封闭治疗进行对症处理,也可辅助采用热敷、理疗等促进血液循环,小针刀减轻神经压迫。王明仁主任称,外用膏药起的作用也是活血通络,消肿止痛,而不是阻止骨质增生的发生和进展。此外,其它疗法也可有助于颈腰部的疼痛,如家中用热水袋热敷或者艾灸患处,可通经活血并有止痛作用。按摩与牵引也有助于局部肌肉的放松和缓解疼痛。

避免长期剧烈运动

骨质增生是一种自然生理现象,但近年来有年轻化的倾向。王明仁主任表示,办公室白领、流水线的工作人员、空乘、金融工作者、计算机族等长时间维持久坐、久站的同一个姿势或是姿势不正确,更易发生颈腰椎椎体边缘、小关节的增生。

若发生明显骨质增生,要进行适量运动,增加肌肉力量。但要把握强度,避免长期剧烈运动。王明仁主任提醒,长期剧烈运动可使骨骼及周围软组织受力不均、负荷过重,加重疼痛病情。他同时建议,市民一旦发觉身体不适,应尽早到医院就医,以免延误病情。

国家疾控中心督查组到嘉鱼县

督查血防工作

本报讯(记者 叶子 通讯员 周文广)7月20日,国家疾控中心寄生虫病预防控制所应急办副主任曹淳力,同国家血吸虫病监测点督查组到嘉鱼县开展2015年上半年国家监测点督查工作。

督查组现场查看了潘家湾镇整体推进农村土地整治示范建设项目、林业血防工程万亩竹柳基地建设等情况,并就2015年嘉鱼县血吸虫病监测项目工作的执行情况、任务完成情况、保障措施及专项经费落实使用情况进行督导检查。并对督查组对嘉鱼县多部门共同开展血防综合治理工作的做法给予了高度的评价,充分肯定实施以控制传染源为主的血吸虫病综合防治工作和疫情相关监测工作所取得的成效。

据了解,长期以来,嘉鱼县始终坚持实施“大血防”战略,把血防工作作为一项重要民生工程,将新农村建设、农业现代化以及水利工程、生态林业建设结合起来,开展了一建三改、以机代牛、水改旱、人畜查治病、疫情监测等综合治理工作,有力巩固了血吸虫病传播控制成果,血防阻断达标进程正有序推进。

市中心血站

血液核酸检测项目即将运行

本报讯(记者 夏咸芳 通讯员 邓丽娟)为完善无偿献血服务体系,加强血站血液安全保障能力建设,积极推进血站核酸检测工作,提高血站实验室检测能力,2015年,市中心血站投入巨资建设核酸检测实验室,实验室定于今年8月建成并进入设备安装调试。

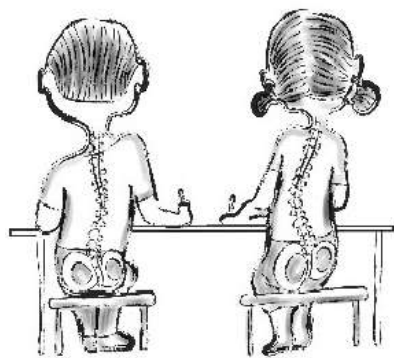
核酸检测技术(NAT)是一种新兴的直接针对病原体核酸一种检测技术,较目前我国血站系统通用的酶免检测(ELISA)方法,具有更高的灵敏度和特异性,可以有效缩短检测“窗口期”,从而保证了血液质量安全。

截至目前,该站相继完成了核酸实验室项目工程的立项、审批、设计、评估、招标等工作。预计12月份前将正式开展血液核酸检测工作。血站检验科工作人员轮流外出进行核酸检测资质培训,全部考试合格均已领取《全国血站核酸扩增检测实验室技术》的上岗证书。血站所有工作人员都接受了核酸检测相关的知识培训,为正式开展血液核酸检测做好知识和技能的准备。

该站血液核酸检测试验的开展,标志着我市血液检测水平的进一步提高,这将大大提高我市临床用血安全,满足我市广大患者安全用血的需求。

孩子腰板挺不直 或是脊柱侧弯

□记者 叶子



15岁的小强进入初中后就没怎么长高过,在平均身高一米七左右的男生里显得很矮小。前不久,小强的妈妈带他去市中心医院同济咸宁医院检查发现,小强脊柱长弯了。

“发现脊柱侧弯,很多家长怪罪孩子,以为是他们坐姿不正、长时间低着头弯着腰看手机、玩电脑、长驼着背耸着肩走路、趴桌歪

颈懒散学习等惹的祸。”咸宁市中心医院脊柱外科博士陈明介绍,事实上,姿势不良往往只是脊柱侧弯的诱因,更多更典型的结构性脊柱侧弯当中,七成是青少年特发性脊柱侧弯,而其他三成则是脊柱胚胎发育异常导致的先天性、神经肌源性、神经纤维瘤病并发、间充质病变并发等。

脊柱侧弯往往发生在青春发育期,之后快速发展,成年后更为严重。陈明博士称,脊柱侧弯从18岁前都可能发生,其中以青少年最常见,约占七八成,青少年通常在发育期前发病,青春发育期进展很快。

“10-15岁时是高发和进展最快的时期,男孩、女孩的发病几率相等,但女孩的脊柱侧弯弧度容易加重。”在陈明博士看来,这个年龄段虽然是脊柱侧弯的高发时期,但也是治疗的“黄金期”。

“现在很多孩子和父母怕治疗耽误学习时间,往往会拖延治疗,其后果反而更严重。”陈明博士说,也有不少家长会觉得侧弯不严重,往往就掉以轻心。而一旦拖延治疗,这期间孩子的侧弯很可能会加重,导致

本来不需要进行手术的弯度,就变成必须要动手术了。

日常生活中,家长也可自己在家定期帮孩子检查是否患有脊柱侧弯。陈明博士建议,家长可让孩子脱去上衣,背对着,双腿直立,然后弯腰成90°,这时注意观察孩子的背部两侧是否平,如果一侧较高,要引起重视。或者是孩子站立时,先看其两肩是否一样高,肩膀有没有出现倾斜,肩胛骨是否等高,骨盆是否等高。特别需要提醒的是,对于生长发育期、月经初潮的女孩,家长最好一个月检查一次,不要偷懒。若发现背部、两肩、肩膀、肩胛骨、骨盆等部位出现一侧高、一侧低,需要到医院照X片,找专业骨科医生诊断。

现在正值中小学生学习暑假期间,是孩子们一年中最快乐的时光。陈明博士提醒,在让孩子尽情度假的同时,父母也应关注孩子的脊柱健康,因为很多脊柱畸形在青少年期间都有一定的表现,而早期发现可以早治疗,避免加重导致治疗延误,影响孩子的身心健康。

肌肉拉伤 应选热敷还是冷敷?

□记者 叶子

26岁的市民小林前几天与好友踢足球时不慎肌肉拉伤,原本以为在家用冰敷两天就会痊愈,没想到第二天起床后肌肉酸痛到无法动弹。对此,湖北科技学院附属第二医院外科主任赵正据称,受外伤或是关节、肌肉不舒服时,到底是该热敷还是冰敷,应视伤情而定。

“冰敷主要是让身体局部温度降低,皮下的血管收缩,减少局部的血液循环,降低血管的通透能力,达到降低新陈代谢、止血

消肿的效果。”赵正据主任介绍,冰敷还可以减轻因为受伤所导致的肌肉痉挛,避免组织细胞的二次伤害。

而热敷则是让体温升高,血管放松,增加局部的血液循环,加快受伤部位的代谢速度,让发炎物质迅速排出,提升组织自愈力。此外,热敷也可以让身体变软,增加软组织的延展性,降低关节僵硬及肌肉痉挛的几率,达到舒缓疼痛与放松情绪的效果。

“不管冰敷或是热敷,都有止痛的效果,

但如果使用错误,就有可能让伤情更严重,甚至导致新的伤害。”赵正据主任提醒,如冰敷时间过久,组织容易因冻伤而坏死;脚扭伤后马上热敷,会让脚踝变得更痛、更肿;热敷温度过高,导致皮肤烫伤等。

“冰敷或热敷的时机是以身体的实际状况为主,不能只根据伤后的时间来算。”赵正据主任介绍,一般来说,急性发炎或是刚受伤的时候要冰敷,而慢性发炎或受伤过了急性期后要热敷。简单地说,身体酸痛部位如果

有明显的红、肿、热、痛,或者有明确的急性运动伤害,就应该用冰敷。当发炎或受伤部位已经不再肿胀或发红发热时,就可以热敷了。

“冰敷与热敷最好都不要超过20分钟。”赵正据主任强调,身体脂肪较少的部位,如脚踝、膝盖、手肘,敷的时间要在此基础上缩短,并时常查看。感觉神经敏感或迟钝的人,血液循环机能异常的患者,冰敷与热敷时更应格外小心。如果身体有开放性伤口,或皮肤对温度特别敏感,应避免冰敷和热敷。