



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

坐骨神经痛怎么办? 镇济堂帮你来解忧



●记者 夏咸芳

坐骨神经痛是个很常见的疾病,这一类患者占疼痛科门诊的比例不小,在疾病发作的时候往往让患者坐立难安、痛不欲生,给人们健康带来了极大的威胁。那么,坐骨神经痛该如何治疗和预防?怎么缓解坐骨神经痛?记者就此采访了咸宁镇济堂风湿病专科医院副主任中医师镇常松。

坐骨神经痛的分类

“坐骨神经痛分为原发性坐骨神经痛和继发性坐骨神经痛两大类。其中,继发性坐骨神经痛又分为根性坐骨神经痛、干性坐骨神经痛和丛性坐骨神经痛。”镇常松称,坐骨神经病多见于中老年男子,以单侧较多。起病急骤,首先感到下背部酸痛和腰部僵直感。或者在发病前数周,在走路

和运动时,下肢有短暂的疼痛。以后逐步加重而发展为剧烈疼痛。疼痛由腰部、臀部或髋部开始,向下沿大腿后侧、腘窝、小腿外侧和足背扩散,在持续性疼痛的基础上有一阵阵加剧的烧灼样或者针刺样疼痛,夜间更严重。

坐骨神经痛的病因

坐骨神经痛病因分为机械性压迫、神经炎、牵涉痛三大类。镇常松认为,其中90%的坐骨神经痛是由压迫因素引起,如腰椎间盘突出、脊髓肿瘤等都能压迫坐骨神经而产生疼痛,最常见于腰椎间盘突出。而铅中毒、酒精中毒、糖尿病、维生素B1缺乏、病毒感染都能引起坐骨神经炎,而导致坐骨神经痛。

此外,肛门周围疾病、髋关节炎和腰骶关节炎反射也可引起坐骨神经痛。

坐骨神经痛的预防

镇常松告诉记者,中医早在《内经》就对此病有认识,《素问·气交变大论》记载:“腰股痛发,腠理股膝不便,烦冤,足痿”,即腰痛,归属于中医学的“痹症”范畴,临床上多按风寒湿、顽痹及筋痹等论治,咸宁镇济堂风湿病专科医院治疗坐骨神经痛灵活运用专科“六型辨证法”因病分型治痹经验,分析临床上常见的有寒湿

凝络、湿热侵络、瘀血阻络、肝肾不足等四型。

针对“痹”则不通,不通则痛之病理,开痹通络,一举中的而使痹通、痛止、病愈。特别对于临床上最多见的腰椎间盘突出所致坐骨神经痛,治疗后“脚手有轻微跳动感”的疗法,取中药马钱子独有的“开通经络,透达关节”之力引领诸药直达病所,药力专宏,打破以往认为腰椎病引起坐骨神经痛内服之药不能治的局面;另一方面对于为腰椎间盘突出或椎管内病变引起者,积极治疗原发病,专科配方“消骨质增生灵”治疗腰、颈椎骨质增生,椎间盘突出,依据中医“肾主骨”,从肾论治制方,精选天然名贵中药组方,从而达到补益肝肾、强筋壮骨、祛瘀化浊、搜风通络,从而解决病人痛苦。

坐骨神经痛的预防

镇常松指出,预防坐骨神经痛平时应多进行强化腰肌肌力的锻炼,并改善潮湿的居住环境,常可降低本病的发病率。本病患者急性期应及时就医,卧床休息,并密切配合坐骨神经痛的治疗。许多坐骨神经痛的患者发病与一次突然的腰部“扭伤”有关,如发生于拎举重物,扛抬重物,长时间的弯腰活动或摔跤后。因此,预防坐骨神经痛需要注意的是:当需要进行突然的负重动作前,应预先活动腰部,尽量避免腰部“扭伤”。

医生简介

镇常松
副主任中医师

毕业于湖北中医学院中医专业,从事中医内科30余年,对中医疑难杂症有一定的研究,曾发表医学论文10余篇。喜研经方,尤其擅长中医痹症及肾病的诊疗,曾创办镇常松风湿病诊所,深受患者好评。



咸宁镇济堂风湿病专科医院

你身边的风湿专家

健康热线:

0715-8811187

地址:咸宁市咸安区贺胜路376号

痛经久治不愈 不妨试试艾灸



●记者 叶子

痛经对很多女性朋友来说都不陌生,有痛经史的女性在经期及其前后,都会出现小腹或腰部疼痛,甚至痛及腰骶,严重者还会伴有恶心呕吐、冷汗淋漓、手足厥冷,甚至昏厥,影响日常生活。

痛经影响日常生活

很多女性从少女时期就一直饱受痛经的困扰,而有些长辈会告诉她们,月经不正常都是“正常”的,没有必要大惊小怪的。可有的人一拖再拖,痛经症状还是没有任何改善,甚至越来越严重,有时会痛到恶心想

吐,甚至昏厥的症状。

据了解,女性每逢经期或行经前,少腹部疼痛,甚至剧烈难忍者,称为痛经。痛经是由于子宫平滑肌剧烈收缩痉挛所致。初起有下腹部胀气、紧束、怕冷、下坠、隐痛等症状,随后有阵发性的剧烈小腹痛,甚者伴有恶心呕吐、寒战表现,严重的,甚至会影响日常生活。

艾灸缓解痛经症状

“痛经是妇科的常见病、多发病。”咸安区北门分院康复科主任李芳介绍,多数女性都有过痛经的经历,大家都知道这是个特殊时期,认为有些不适也属正常,于是对于痛经,很多女性朋友就不把它当回事地忍受了。但是痛经是子宫的求救信号,即便刚开始痛经不严重,忍着拖着也会拖出病来。

据了解,艾灸疗法是运用艾绒或加其他药物在体表的穴位上烧灼、温熨,借灸火的热力以及药物的作用,通过经络的传导,以起到温通气血、扶正祛邪,达到防治疾病的一种疗法。

日常生活多加注意

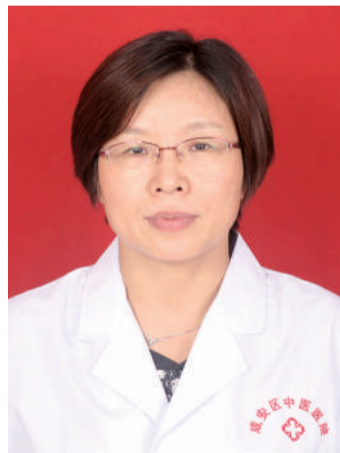
“现在年轻女性追求时尚,穿衣单薄,气温下降也不注意及时添加衣

物。经前经期吃冷饮,这些不好的生活习惯,都可能导致痛经。”李芳主任提醒,现在气温逐渐升高,是中医治疗痛经的最佳季节。

“中医治疗痛经疗效确切,治疗手段多样。针对不同的证型,可以采用不同的中药内服、外用,还有针刺、艾灸、放血、拔罐等方法,都能取得不错的效果。”此外,李芳主任介绍,每天中药足浴,对缓解痛经及月经病都很有好处。

“每个人的身体情况不同,所以发现问题时市民应及时去专业医院进行检查,并且结合本人的体质情况进行调养医治,从根本上解决痛经问题,切不可自己乱用药物。”李芳主任最后提醒。

医生简介

李芳
中医副主任医师 北门分院康复科主任

毕业于湖北中医学院针骨系,咸宁市中医学协会会员,咸安区民盟委员,曾先后到北京、南京中医药大学提高班学习。从事针灸、理疗、骨伤科工作二十年,对各种骨折、筋伤、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛、强直性脊柱炎、风湿及类风湿等常见病、多发病有丰富的经验,在国家级杂志发表论文三篇,多次参加省、市中医学学术活动。

咸宁市惠民医院
咸安区中医医院★新农合定点医院
★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
★商业保险定点医院走中西医结合之路
发挥中医特色优势

健康热线:8324525

院址:咸安区长安大道73号

网址: <http://www.xaqzyyy.com>