

能“坐”出椎间盘突出,打喷嚏还能骨折?

这两类疾病,专家称勤运动是预防的关键

本报记者 孙淑玉 通讯员 李成修

迷恋电子产品,久坐不运动,竟导致椎间盘突出,男子因此抬不起脚,生活大受影响。弯下腰就骨折了,不少老年人深受其害。专家称,这两类疾病,勤运动注意调节生活方式是预防的关键。

迷恋电子产品 男子“坐”出椎间盘突出

长期迷恋电子产品,又不爱运动,不注意良好的生活习惯,男子先是腰疼,后逐渐加重,半个月后根本抬不起脚,到医院一检查才知道患了腰椎间盘突出。急需手术。

31岁的宋先生近来总觉得腰疼,一开始只是偶尔疼,躺着就能缓解,一个月后情况加重,上厕所会觉得腿部麻木,又过了半个月他疼得干脆抬不起脚,只能请假在家休养。

后在家人的陪伴下,宋先生来到医院就诊,经过一系列检查最终被确诊为椎间盘突出。毓璜顶医院脊柱外科副主任吕宏琳和他的团队为其进行椎间孔镜下的髓核摘除术,手术顺利完成,术后2天宋先生就可以下地活动了。

吕宏琳介绍说,椎间盘突出是纤维环破裂后髓核突出压迫神经根造成以腰腿痛为主要表现的疾病,40-50岁为高发群体,但近年有年轻化的趋势。

如何预防椎间盘突出?吕主任提倡市民应多运动,多采

用走路、游泳等强度适中的运动方式来加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性。

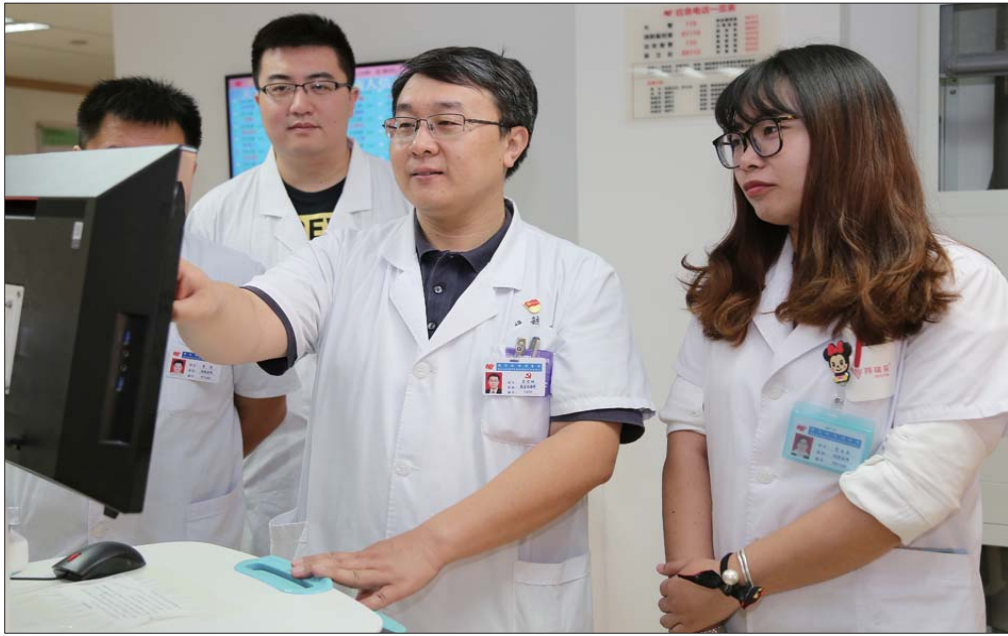
“一定要注意运动的方式和强度,以免带来不必要的伤害。”吕主任告诉记者,曾有一名13岁男孩因运动强度过大,导致椎间盘突出并严重钙化而卧床不起,影响了正常的学习和生活,手术结束才重返校园。

打个喷嚏也能骨折 骨质疏松骨折不能忽视

早起穿衣、打喷嚏都能引起骨折,肚子痛、腹胀也可能是腰椎骨折的表现,在步入老龄社会的今天,吕主任提醒市民小心骨质疏松性骨折。

77岁的陈女士因肚子疼、腹胀、恶心、呕吐等到毓璜顶医院消化内科接受治疗,但详细的检查过后却被告知是腰椎骨折在作祟。吕宏琳和他的团队为其进行椎体成形术后,术后两天陈女士就下地活动了。

“哪怕弯一下腰或是一个小小的喷嚏,都可能发生腰背部的椎体骨折。”吕宏琳主任告诉记者,老年性骨质疏松被称为“无声的流行病”,伴随着年老,骨质



吕宏琳(右二)和同事讨论患者病情。

疏松会逐渐发生,骨密度会逐步下降,正常的脊柱椎体骨骼就会变成蜂窝状,腰背部的骨骼不再能承担上身的体重导致骨折。老年人骨折后长期卧床常发生如肺部感染、褥疮等各种并发症,极大的影响生活质量。

“预防骨质疏松是终生的,中老年人也应根据自身的具体情况,选择适当的锻炼。”吕主任称,锻炼之外,也应多晒太阳,多吃富含钙的食物。

此外,女性绝经期由于雌性激素的缺乏和甲状腺激素

的骨破坏增加,导致骨密度的降低。因此女性绝经期和绝经后期的骨密度降低,也是骨质疏松的“青睐群体”。吕主任建议,绝经期前后女性应到正规医院检查,在医生指导下根据个体情况进行骨质疏松治疗。

看东西重影脾气还暴原是脑病作祟

专家称老年病人应综合考量

本报9月27日讯(记者 孙淑玉 通讯员 陈展鹏) 眼前不再重影,还能自如行走,困扰自己多年的脑病被顺利治愈,王大爷可以放心拜访老朋友了。专家称,老年疾病不能“头疼医头脚疼医脚”应综合考虑,给予及时对症治疗。

王大爷今年62岁了,是几年前出现了眼肌麻痹、眼球震颤、眼球不受控制、看东西重影等症状。王大爷在外院就诊,误诊为眼病,其中一只眼睛还进行了手术

治疗,术后眼睛症状未见好转,反倒越差,令王大爷非常苦恼。此后的一年多时间里,王大爷又辗转了几家医院,到处求医始终没有得到有效的治疗。然而,一波未平一波又起,就在眼部疾病的治疗迟迟没有效果的同时,身体的其他部位也开始出现严重的问题,脾气也越来越急躁,和家人关系也陷入紧张,忙碌了一辈子的王大爷彼时觉得自己将要面对的晚年生活一片灰暗。

脑病科陶素爱主任说,这位病人来院就诊时

基本不能自理,在家人搀扶下来到医院,当时看见王大爷眼不能外展,自己陈述看东西重影,同时有共济运动障碍,不能独自正常站立、行走和转向,若没人扶行非常易于跌倒。

医生在对其经过一系列全面的身体检查及日常生活习惯、饮食习惯的了解后,做出的诊断为Wernicke脑病。帮王大爷确诊并找到了病因后主管医生杨晨栋和陈家权医生为王大爷制定了治疗方案,病情很快得到改善,看人

重影和走路共济运动障碍已经明显好转,现在他不需要别人帮助,自己就能独自出门了。

王大爷刚住院时交流不是很顺畅,吐字不清,有时老伴回家不在身边,护士长罗晓春特意嘱咐护士一定要注意王大爷下床活动时的行走安全,这让他的家人无比感动。

日前,王大爷已经顺利办完了出院手续,准备回家休养,临走之前他特意送来一面锦旗表达感激之情。

电子产品和医疗检查致癌? 疾控专家给您来辟谣

本报9月27日讯(记者 孙淑玉 通讯员 正毅 雪英) 日本福岛核电站爆炸之后,人们越来越关注辐射问题。各类辐射的谣言也开始在微博和朋友圈谣传。究竟我们日常生活中离不开的电子物品是否真的致癌?医疗检查为防癌还能不能做?疾控专家来给您支招。

辐射是一种能量传递方式。自然界的一切物体,只要温度在绝对零摄氏度以上,都会以波或粒子的形式向外传递能量。一般可按能量的高低及电离物质能力的大小分为电离辐射和非电离辐射。

专家称,之所以大家害怕辐射,是因为电磁辐射和人体接触属于非弹性碰撞,大多数都会被人体器官吸收,从而引发细胞组织变化,但是电磁辐射并不可怕,正常生活的人体每天都在吸收辐射,只要它被控制在可以接受的标准水平,对人体健康就不会有什么伤害。

那么手机、电脑辐射会致癌吗?实验表明,手机、电脑辐射属于非电离辐射,尚未发现与癌症有任何联系。专家称,有些人长时间打电话会出现头晕、健忘等症状,可能是电磁波对神经递质产生干扰导致,但还没有任何医学研究证据表明会导致癌变。

但CT、X光线属于电离辐射,过度扫描会埋下致癌隐患。除此之外,像治疗癌症的放射疗法(放疗)是通过肿瘤的部位进行高强度的辐射处理,使得癌细胞大量死亡,达到抑制癌症的目的,但同时也对大量正常细胞造成损伤。因此我们常会告诫病人这是双刃剑,需要在正规医院医生的合理控制下进行。

如何预防辐射?疾控专家称,有显示屏的电器设备可安装电磁辐射保护屏,复印机、微波炉等使用时应隔开一定距离。另外,手机接通瞬间释放带刺辐射最大,可在手机接通一两秒后再接听电话。此外,家电不要扎堆放,不同时使用,也不要安装在床头安装电器或插头。

女子长“骨刺”多年腿疼得不能走路

专家称老年人应注意休息,防止过劳

本报9月27日讯(记者 孙淑玉) 六十多岁孙大妈因双侧膝关节骨性关节炎行走不便十余年,日前,在解放军第107医院进行关节外科右侧全膝关节置换术后,孙大妈两条膝关节彻底告别病痛折磨,终于等到了迟来的晚年幸福。

建国前出生的孙大妈性格比较好强,是典型的能吃苦耐劳的人,为了家庭与儿女,操劳半生。待儿女任务完成后,老人理应愉快地安享晚年,但因常年重体力劳动,造成双侧的膝关节过度损耗。双侧膝关节逐渐出现负重痛、行走困难,近

年来更是发现膝关节畸形,行走不能。

为解决痛苦,到当地医院就诊,进行X线片检查可见双侧膝关节间隙明显变窄,髌间嵴边缘及髌骨下极骨刺形成。被医生诊断为双膝骨性关节炎(重度),符合关节置换指征。

对从未住过院的老人来说,手术令她过犹不及,犹豫不决。经多方打听后,孙大妈慕名来到解放军第107医院。关节外科潘风雨主任医师接诊孙大妈后,经过仔细查体及X线片并了解其顾虑后,通过耐心细致地讲解,孙大妈终于下

定决心,并于2017年4月及2017年9月在关节外科分别行左侧、右侧全膝关节置换术。术中潘风雨主任将膝关节磨损的骨表面去掉,安装上一套合金的假体后,孙大妈彻底告别了膝关节的疼痛,家里人脸上也挂满了幸福和满意的的笑容。

据解放军第107医院关节外科潘风雨主任医师介绍,人过中年(约45岁)之后,身体机能开始逐渐减退,膝关节老化程度会逐渐增加,关节软骨弹性减小,磨损、变薄,加之平时膝部的活动过少,血液

循环较差、受寒受潮以及体型肥胖等因素,造成膝关节特别容易受损。

潘主任建议,应及时休息,防止过劳,少负重,常活动。另外要避免对膝关节磨损较大的运动,避免跌打扭伤;要注意保暖,避免受寒冷、潮湿的刺激;身体过于肥胖者应减轻体重,必要时可选择使用拐杖帮助分担双膝负重。可以口服增强软骨的药物,如氨基葡萄糖等,发现膝关节疼痛不适等问题应及时到正规医院寻求专科医生帮助,尽早摆脱膝关节病痛的困扰。