

# 臀部疼痛 或因腰椎管狭窄

今年年初,54岁的刘女士双侧臀部出现疼痛症状,并伴随左膝后侧疼痛。吃药、按摩、热敷、贴膏药……治疗一段时间后,仍没有好转迹象,一个月后,连走路都变得十分困难,刘女士只好到医院就诊。经过检查,医生判断为“腰椎多处严重狭窄”并有“马尾综合征”迹象。

## 腰椎管狭窄严重

### 可影响患者正常行走

人体的脊髓分成很多细小的神经纤维,马尾是脊髓的最后一段,就像马尾巴一样,所以

叫马尾神经。马尾神经损害大多是由于各种先天或后天的原因导致腰椎管绝对或相对狭窄,压迫马尾神经而产生一系列神经功能障碍。腰椎管狭窄症是中老年人腰疼、腿痛最常见的原因,大多是腰椎的退变老化,如腰椎间盘突出、黄韧带肥厚、关节突增生肥大、腰椎不稳等原因引起的。

腰椎管狭窄患者在休息时常无症状,但行走一段距离后会出现下肢酸痛、麻木、无力等症状,需蹲下或坐下休息一段时间后才能继续行走。随着病

情加重,行走的距离越来越短,需休息的时间越来越长,严重的患者即使不运动也会出现疼痛现象。

## 腰椎管狭窄症患者

### 应及时治疗

门诊中,经常会遇到腰椎管狭窄患者害怕手术治疗,想选择保守治疗以缓解疼痛症状,这种想法并不正确。

随着时间推移,大多数腰椎管狭窄症患者的症状会逐渐加重。所以当椎管狭窄问题严重影响到生活时,要尽快实施手术治疗。对腰椎疾

病的患者来说,应根据具体情况量体裁衣,选择个体化治疗方案,而且必须严格把握好各种手术适应证,可以采用微创的尽量采用微创治疗,必须开放手术治疗的,就不应勉强采用微创。

患者术后要多休息,避免长期弯腰、搬重物、干重体力劳动。保证良好的站姿和坐姿也很重要。此外还要加强腰背肌的锻炼,这样会降低复发的概率,减少再次治疗的风险。

河南省直第三人民医院椎间盘中心主任 周红刚

## 靠运动治感冒 伤身体

有人认为感冒发烧时运动,出出汗,病就好了。其实,靠运动发汗治感冒不靠谱。

人在发烧时,不能进行运动,特别是不能参加剧烈运动。这是因为发烧时,人体内产热增加,而剧烈运动会加速肌肉组织的分解代谢,产热也随之增加,等于“火上浇油”,会使身体的组织器官受到损伤。此外,发烧时会使身体内的蛋白质大量分解,维生素和很多营养物质也被大量消耗,使体力大大削弱,免疫力与抗病力大大降低,这时运动对身体的康复很不利。

人在发烧的时候,心跳加速,血液循环也随之加速,而体温每升高1℃,心跳每分钟就增加10~20次,使心脏血液的搏出量增多,从而加重心脏负荷;如果再剧烈运动,就会进一步增加心脏负担,严重时还可导致急性心功能不全。

感冒发烧后,需要充分地休息和治疗,以帮助身体战胜疾病。如果发烧时仍参加运动,除了加重病情之外,还会因大量出汗导致虚脱、晕厥等后果。

如果身体好转,体温降至正常,感冒症状基本消失,可以进行轻微活动,比如散步、骑自行车等,这样可增强身体抵抗力,有利于康复。 欣玲/文

## 拔牙前后的注意事项

### 拔牙前需注意

不要吃得太多,刚吃过饭,尽量等一个小时以后再拔牙。也不要空腹拔牙,以免出现低血糖和休克等症状。

拔牙前不要喝酒,至少拔牙当天不能喝酒。

不要运动后拔牙,运动后人体血液循环加快、血压升高,在这样的情况下,是禁忌拔牙的。

### 拔牙后需注意

拔牙后创口上的纱布或

棉球,需咬住约半个小时才能吐掉,24小时内唾液里有少量的血液属于正常现象。

拔牙后可取半卧位休息,不要平卧,不能马上洗热水澡,以免创口出血。拔牙后,应保证充足的睡眠。

### 饮食注意

拔牙2个小时以后才能饮食。开始饮食时,可吃流质或半流质食物,不吃过硬、过热的食物。

### 生活注意

拔牙当天要少说话,不要用力吐痰、吐口水,不要刷牙,不要反复漱口,不宜做剧烈运动,不能用舌头舔创口,更不要吮吸创口。

### 预防感染

拔牙后在医生指导下吃一些消炎止痛药物,以预防感染。

郑州大学附属郑州中心医院口腔科 主任 陈巧华

## 乱服止痛药 止痛不成反伤胃

止痛药是不少家庭的常备药,头痛牙痛时都会自行吃上一粒,殊不知,这种错误的用药习惯容易掩盖病情,甚至导致严重后果。

40岁的朱先生近日不时感到胃疼,遂自行买了止痛药,胃疼时吃一粒。刚吃了两

三天,就吃成了胃出血。

止痛药在胃内酸性环境下可直接侵蚀胃黏膜,引起胃炎或消化性溃疡,还能抑制体内前列腺素的生成,使胃黏膜失去保护,酸性消化液趁机侵蚀胃壁,从而造成溃疡、糜烂甚至胃出血、胃穿孔。若本来

就有胃病,再服止痛药,无异于雪上加霜。市面上的止痛药主要是非甾体抗炎药,如布洛芬,在推荐剂量下使用通常是安全的,但不经医嘱长期大量服用就会有危险。

武汉市第三医院消化内科 谭洁

## 风湿病常常伤眼睛

卜女士今年55岁,患有类风湿性关节炎十多年,一直在服用氯喹类药物治疗。最近几年,卜女士觉得眼睛有些“糊”,容易干涩、怕光、疼痛。在眼科门诊通过一系列检查发现,她两只眼的矫正视力只有0.3,且同时患有干眼病、表层巩膜炎和白内障,这些眼病和类风湿性关



节炎都有着密切关系。

风湿性疾病患者往往会觉得眼部干涩、痒、怕光、易流泪、酸涩不适、眼睑重坠难

睁、眼疲劳等,其中很多患者曾被认为是慢性结膜炎而接受抗生素眼药治疗,结果症状并无好转,甚至使病情加重。风湿性疾病导致的干眼症,应根据不同的患者实施个体化治疗,使用人工泪液的替代疗法、促进泪液分泌药物的应用是最基本的。

吴莎/文

## 突然出汗变多 可能得了帕金森



帕金森病是一种缓慢进展性疾病,它的发病也是有先兆的,比如嗅觉发生变化、走路姿势不稳、肢体出现震颤等。

帕金森病的症状分为两大类,一类是运动症状,一类是非运动症状。其中运动症状又包括三个方面:第一,震颤,比如出现搓手指动作,俗称“钞票手”,手指震颤,就像数钞票一样。第二,肌张力增高,比如肢体活动强直,肌肉很硬。第三,走路姿势不稳,老是往前冲。

帕金森病早期还会有非运动的症状,如发汗异常,以前不咋出汗,现在出汗多了。除此之外,还有大小便的障碍,出现便秘、尿急、尿频等症状。帕金森病的症状容易与其他疾病混淆,常被漏诊,应早发现、早就诊,辨清病因,再对症治疗。

帕金森病本身不是一种致命的疾病,随着治疗方法和水平的不断创新和提高,越来越多的人能终身维持高水平的运动机能和生活质量。但是,如果没有及时得到合理有效的治疗,随着病情进展会导致患者生活不能自理,并且病情会波及感觉神经、运动神经等多个神经系统。

我们不能改变遗传因素,但是可以通过改变生活方式等来减少帕金森病发病:1.健康饮食,尽量不食用污染的食物和剩饭菜。2.戒烟限酒,红酒控制在一天二两以内,白酒控制在一天一两以内。3.注意运动,运动分体力锻炼和脑力锻炼两大类。体力锻炼包括游泳、快走、慢走等有氧运动;脑力锻炼包括弹琴、下棋、看书、画画、看电视等活动。

河南省人民医院神经内科主任医师 马建军



## 讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想  
这火树金花 不夜天吻  
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国