

颈椎病的科学防治

▲ 万源仁合医院 胡华瑞

颈椎病是一种以退行性病理改变为基础的疾病，在临床症状中表现为上肢无力、颈背疼痛、手指发麻等，较为严重的患者会容易造成四肢僵硬甚至痉挛，上肢在精细运动方面较差，而下肢则在行走时产生不稳的情况，出现摔倒的概率较大，晚期患者受到轻微外伤的影响会产生截瘫或者产生四肢瘫情况。当前很多办公人群都会受到颈椎病的影响，那么如何加以有效防治呢？

颈椎病在临床上划分为多种类型，包含局部型、椎动脉型、神经根型、混合型、脊髓型等。临床上治疗颈椎病主要采用的是保守治疗和手术治疗这两种方式。

保守治疗方案

保守治疗方案在应对颈椎病方面发挥着积极作用，常用手段主要有：1、牵引，这是颈型、神经根型以及交感型颈椎病最常用的疗法；2、理疗，这一方法以养护为主，能够

起到良好效果；3、中医推拿，这一方法越来越受到人们的喜爱，且效果显著；4、神经阻滞疗法；5、药物治疗，实际应用这方法的过程中，主要是采用中药汤剂辩证论治，同时使用到西医药物开展对症治疗；6、中药泡脚，这对于促进血液循环具有积极效用；7、坚持日常生活中的科学活动指导。

手术治疗

当颈椎病患者属于脊髓型病症，而使用保守治疗方案无法发挥有效作用，且患者病症较为严重，则可以使用手术治疗方案。1、使用颈椎后路椎板减压侧块钢板固定方法，这样能够针对颈椎后路部位进行良好固定；2、颈椎前路减压、钢板以及钛网内固定方法，同样可以起到良好效果。

颈椎病预防方法

保持正确头颈姿势 对于长期伏案工

作的人群来说，如果没有注重保持着正确的头颈姿势，长此以往会容易产生颈椎病，需要在日常生活中加以高度重视，始终保持着良好的头颈姿势。长期坐办公室的人群，需要定时改变头部体位，避免长时期一个姿势，同时还要按时做颈肩部肌肉锻炼，使得肩颈部的肌肉能够保持着良好的活动。普通人群在日常生活中还要注重端正头、颈、肩、背的姿势，减少偏头、耸肩习惯，而在谈话、看书时更是要正面注视，一直要保持脊柱处在正直状态中。

针对工作台的高度和倾斜度加以合理调整。当工作台过高或过低，人们在伏案工作时需弯曲或仰伸颈部部位，从而会使得颈椎产生内外不平衡的情况。一般情况下，人体需要将头部、颈部、胸部保持在正常的生理曲线即可，这样能够促进颈椎外在肌达到良好的平衡，促进椎管内达到良好的生理解剖状态中。避免躺着看电视、

玩手机和看书。

加强颈椎部位锻炼 人们要注重做好颈肩部肌肉锻炼运动，着重开展头部及双上肢的前屈、后伸及旋转运动，这类运动在缓解疲劳的同时，还能使肌肉发达，韧度增强，从而促进整个颈段脊柱的保持着较高的稳定性。尽可能少坐多动，长期坐办公室的人员，要注重抽取一定时间开展锻炼，通过行走、跑步等简单运动也能够达到锻炼目的。同时在日常休闲活动中，还能够采用游泳、爬山或者打羽毛球等运动形式，能够起到良好的预防效果，降低颈椎病的发生概率。

注重颈椎部位日常养护 预防颈椎病，要注重做好日常养护工作。注重保暖，减少头颈部负担重物的情况发生，避免过度疲劳，而且在坐车时候尽量不打瞌睡。当颈背、背软组织受到劳损的时候，需要及时开展就以活动功能，彻底治疗，避免其发展成为颈椎病。

CT 检查出肺部结节的应对策略

▲ 大邑县人民医院 朱磊

随着影像学检查在疾病诊断中的普及，肺部结节的检出率明显提高。在分辨率较高的CT检查中，肺部结节病变的检出率约为40~60%，经CT检查后发现的肺部结节，大多数为良性病变，但仍有部分患者属于恶性病变。在发现肺部结节后，患者需重视结节性质的辨别，从而达到肺结节的早发现、早治疗。

肺部结节被称为孤立性肺结节，具体指边界清晰、单一、影像不透明，且直径小于30 mm、周围肺组织包绕的病变。对于直径大于30 mm的肺部结节，统称为肿块，同时恶变可能性较大。结合CT影像，肺部结节可分为非实性结节、实性结节两种，非实性结节包括混合结节、磨玻璃结节。通常情况下，CT检查出肺部结节后，若结节直径较小，则代表结节属于恶性的概率会明显降低。研究显示，大于20 mm的肺部结节，几乎有40%的患者属于恶性结节，而小于8 mm的肺部小结节，大部分患者都是良性结节。

肺部结节的良恶性特征

CT检查出肺部结节后，医生会根据结节的实际性质，对患者进行下一步治疗干预。医生判断肺部结节性质的方法，需要根据CT影像中结节特征，定义肺部结节。其中，良性结节呈串状分布、结节间距小于10 mm的肺部结节属于良性结节，有均匀、致密的钙化同样是良性结节的主要特征；恶性结节的结节内有着较多细小的透亮区，或是结节边缘有毛刺、边界不清晰，出现肺空洞、空腔的结节，可能是肿瘤组织坏死引起的，是恶性肺部结节的特征之一。

肺部结节的应对方法

及时就诊 在健康检查、疾病诊断时，经CT检查发现肺部结节后，可以不用过

于紧张、担忧，而是应该携带CT影像学片子，到专业医院就诊。为了让医生清楚的辨别结节性质，患者应该带上放大的原片，确保医生能够看到片子上的结节，从而进行有效的读片。医生会询问患者经期身体状态，是否有发烧、咳嗽、咳痰等症状，患者需要如实告知医生自己的病史，以及吸烟史、家族肺癌史、职业接触史，使医生能够根据这类结节诱发因素，制定合理的诊治方案。医生掌握患者基本情况后，会结合CT影像中结节大小、密度、形态等特征，鉴别结节性质，给患者进行治疗干预。

定期随访 检出肺部结节后，若经医生临床诊断，鉴别为良性结节，且结节直径较小时，患者只需到医院进行定期随访。观察结节是否有增大、恶变迹象，以采取下一步治疗措施。而结节具体形态、数量、大小不一的患者，其定期随访的次数存在一定差异性，患者需要结合自身情况，咨询专业医生，具体的随访次数、频率。比如对于小于6 mm的多发结节，若结节属于部分实性结节，应该在检出后3~5个月复查CT。如果在复查后结节没有恶变情况后，随访周期可适当延长。但对于恶性肺部结节患者，应该尽快通过切除、药物干预等方式，控制结节恶变。

针对性治疗 不同肺部结节，其治疗手段有着明显区别。例如针对多发肺部结节患者，若在随访中发现结节有增大的风险，需要考虑将结节切除。为避免肺部结节位置、数量在变化后会损害患者肺功能，两侧肺结节应该通过分期切除的方法，处理肺部结节。而对于直径大于8 mm的肺部结节，若复查CT后，病灶持续存在恶变倾向，可通过外科手术、非手术活检等方式，展开积极、及时的处理。

乳腺结节的应对策略

▲ 仪陇县人民医院 郭志民

乳腺结节是比较常见的疾病，主要集中在女性群体中。由于大部分人缺乏医疗常识，对乳腺结节并不是很了解，认为没有太大的事情，通常情况下会被忽略，导致病情进一步恶化。

乳腺的常见症状

很多女性朋友患有乳腺结节后，在不经意碰触后会感觉到乳房疼痛，可以用手摸到肿块。乳房疼痛并不是持续的，具有不稳定性。相信很多女性有这样的感觉，在快来月经的时候疼痛感会加强。另外，受到其他因素影响也会出现这种情况，例如生气、过度劳累、阴雨天等，所以要特别注意。

乳房疼痛时间比较长会对患者正常生活和工作产生不利影响，要及时接受治疗，否则会有癌变可能。诊断乳腺疾病最有效的依据就是乳房肿块，通常情况下，肿块数量比较多，而且大小形状不一，用手摸会感觉到坚硬。肿块没有和皮肤粘连在一起，表面不是光滑的，会感觉到颗粒感。部分患者会有乳头溢夜的情况，溢夜是没有颜色的。如果溢夜是黄色或者带有血迹，这个时候就应该引起重视，及时到医院去接受检查，采取有效治疗方式。除了上述症状外，有的乳腺结节患者还有口苦、胸闷、食欲下降、月经不调等症状。

乳腺结节的病因

目前，临床上对于乳腺结节的病因还不是很清楚，但可以判断和遗传及环境因素有着直接关系。根据临床诊断发现，乳腺结节形成的原因有内分泌激素水平、基因突变及环境影响。对乳腺结节进行分类，乳腺增生引发的乳腺结节，女性在来月经之前结节会变大，而且质地比较硬，月经结束后结节会变小，摸起来没有之前那么硬。乳房胀痛多见于单侧或者双侧乳房，很多患者会有周期性疼痛的情况，主要发生在月经前后。乳腺

肿瘤引发的乳腺结节，良性肿瘤多发于育龄期女性，具有边界清楚、活动度好、结节质韧的特点。恶性肿瘤多发于中老年女性，具有结节质硬、边界不清、活动度差等特点。对乳腺结节有清楚的认识，希望广大女性朋友有所帮助。

临床上检查方法

X线检查 检查后会看到形状不规则的结节，与病情有很大关系。良性结节边界都是比较清楚的，而且形态很规则，恶性结节边界不清楚，形态不规则。

彩色多普勒超声检查 这是一种先进的技术，通过检查可以清楚显示病灶位置，并对性质进行判断。良性肿瘤的回声均匀，恶性肿瘤回声不均匀，可以根据这个特点来进行判断。

病理组织学检查 乳腺结节可以采用空心针穿刺活检或者切除活检进行组织学诊断，可以确定结节的性质。有的病灶位于组织内部，病理组织学检查是无法满足要求的，可采用钼靶或者B超的方式，进行准确的定位。很多女性朋友对乳腺结节并不是很重视，认为过一段时间就好了，没有必要去检查，这种认识是错误的，为了自身健康考虑，必须要到医院检查。

生活中的预防方法

为了避免乳腺结节发生，要做好日常的预防工作，才能从根本上消除。女性朋友可以自己乳房进行按摩，要注意手法和力度，不能对乳房造成损伤。养成健康饮食习惯，多吃一些瓜果蔬菜，补充身体需要的营养成分。不能吃太咸的食物，因为会让乳房肿块变大，所以要特别注意。尤其在月经的前几天，要调整好饮食结构，减少对病情的影响。在感觉到乳房疼痛的时候，可以采用热敷的方式，有效缓解。要保持乐观豁达的心态，积极参与体育锻炼，养成良好生活方式。