

# 腰椎间盘突出症的防治措施

▲ 成都骨科医院 唐强

腰椎间盘突出是骨科常见多发病，是导致患者出现腰腿痛的主要原因。腰椎间盘突出症可以发生在椎间盘的各个部位，比如椎间盘髓核、纤维环、软骨版退行性变化等，尤其是髓核，当发生不同程度的退变后，在外力的作用下，椎间盘纤维环极有可已出现破裂，髓核内组织从破裂的纤维环之处突出或者脱出，脱出到后方或者椎管内，导致相邻的脊神经根受到刺激或者压迫，进而产生腰腿痛。所以为了改变疾病症状，需要进一步加强疾病治疗和预防。

## 椎间盘突出的治疗方法

**一般治疗法** 这种治疗方法相对简单，只需要保证患者卧床休息，通过卧床休息进一步防止患者疾病情况加重。患者卧床休息时间保持在3周左右，经过卧床3周后腰痛症状得以缓解，就可以为患者佩戴围腰起床活动，在这个过程中切忌不要让患者做弯腰持物动作，防止腰部过于受力加重疾病。还可以使用持续牵引方法，利

用牵引缓解患者椎间盘承受的压力，在一定程度上促进髓核回纳。而且可缓解腰椎关节负荷，降低肌肉痉挛情况的发生。牵引方式主要有手法牵引以及骨盆牵引。除了上述两种治疗方法外，还可以使用理疗推拿以及按摩等方式缓解椎间盘的压力，使椎间盘肌肉得以有效放松。

**药物治疗** 在患者没有用药禁忌症的前提下可以为患者使用非甾体类消炎镇痛药物。比如布洛芬缓释胶囊，美洛昔康等药物，可以有效缓解疾病疼痛情况。如果患者在疾病发生的同时出现肌肉痉挛，在这种情况下可以利用解痉药物目的是使患者痉挛肌肉松弛，比如氯唑沙宗以及替扎尼定等药物。如果患者出现神经水肿则可以在治疗基础上使用甘露醇进行脱水治疗。同时还可以使用糖皮质激素类药物进行治疗，但是需要注意的是只能在短期内进行使用，缓解患者疼痛，防止发生不良情况，长期用药形成依赖。

**手术治疗** 手术治疗一般不建议采用，

因为手术会产生创伤，术后如果护理不到位极易造成不良反应出现，不利于患者伤口恢复。但是如果患者腰痛症状极为严重，并且疾病反复出现，而且在经过长时间非手术治疗情况下病情仍然没有缓解并且逐渐加重，严重影响患者的生活。或者出现中央型马尾神经综合征，括约肌功能异常，明显神经受累的患者需要及时进行手术。手术治疗内容主要包含全椎板切除，椎间盘切除，椎体融合，半椎板切除等方法。这样做的目的主要是将椎间盘发生病变位置进行切除，解除神经压迫，从而改善患者疾病症状。随着临床医学发展，椎间孔镜微创手术以及经皮穿刺切吸术等手术方法也被逐渐使用，均能对患者疾病症状起到很好的改善作用。

**其他治疗** 痛点封闭疗法以及髓核化学溶解法。这两种方法较为不常见，前者治疗方法适用于腰部明确局限性压痛的患者，使用2%普鲁卡因或2%利多卡因施行痛点封闭。后者是利用椎间盘注入胶原蛋白酶进行髓核

溶解以及纤维环溶解，防止造成神经根损伤，以达到疾病治疗目的。

## 椎间盘突出的预防措施

(1) 在日常生活中需要养成良好的生活习惯，在工作中不要长时间进行久坐，也不要长时间进行站立。防止对椎间盘部位的压迫。

(2) 学会正确发力，这种预防措施主要适合长期腰肌劳损患者，这部分人群需要在生活中保持适当休息，同时加强腰部放松，不要长时间腰部受力，防止腰部疼痛加重。

(3) 加强对腰部肌肉以及背部肌肉的练习，在工作之余可以积极进行户外锻炼或者进行室内锻炼，比如羽毛球，游泳等运动，可以适当锻炼自己的腰部背部肌肉，但是在运动过程中需要注意控制运动强度与力度，防止出现运动过度造成肌肉拉伤等情况。

(4) 在生活中需要改正自身坐姿，这样可以更好改善腰部情况，做到劳逸结合。

# 科学认识脑血管病

▲ 成都市锦江区书院街社区卫生服务中心 刘嘉琴

随着社会的发展，生活条件越来越好，但很多人生活方式却越来越不健康，比如脑血管病已经成为人们健康的头号杀手。我国目前心脑血管病已超过2.9亿，并且一直处于上升趋势，每年新发脑血管病150万人左右，每年死于脑血管病100万左右。脑血管病患者80%会不同程度影响生活能力和劳动能力，脑血管病为患者及其家人增加了沉重的负担。

## 脑血管病的发病特点

脑血管病是俗称的“脑中风”“脑卒中”，是脑部血管各种疾病的总称。是一种突然性的脑血液循环障碍，表现为局部性神经功能缺失,如口眼歪斜、肢体麻木等。分为缺血性、出血性两类，出血性占比20%，缺血性占比80%。脑血管病具有高发生率、高致残率、高复发率、高死亡率、并发症多等特点。

脑血管病患者每年有两次发病高峰期，一次是11到次年1月，一次是3月到4月。冬季气温低，空气干燥，从而引起脑血管病患者血管收缩、血压波动大。而春季气候和温度多变，容易造成心脑血管病患者心脑血管突然收缩，血压控制不好，从而诱发或加重心脑血管疾病。

## 脑血管病的常见危险因素

脑血管疾病主要是由高血糖、高血压、高血脂引起动脉粥样硬化，而造成管腔狭窄，形成血栓，从而引发脑血管病。其危险因素有两种，一种是不可控因素，如年龄、性别、种族等。一种是可控因素，如高血压、血脂异常、吸烟酗酒、缺乏体育锻炼、饮食搭配不合理等。脑血管病中大约70%患者，存在风湿、结核、先天性异常、外伤、肿瘤等症状。部分患者血液成分改变，如高血糖症、红细胞增多、血小板增多等。

脑血管病患者患病后大部分会出现偏瘫、偏身感觉障碍、失明、偏盲、失语；或出现交叉性瘫痪、交叉性感觉障碍、眼球转动不灵活、吞咽苦难、眩晕等；或出现肢体无力、麻木、面部、上下肢感觉障碍、记忆

力下降、大小便失禁、头痛或恶心呕吐等症状。

## 脑血管病的常见高发人群

45岁以上的中老年人群，身体机能逐渐退化，抵抗力下降；肥胖和过度饮食人群，其自身脂肪和胆固醇严重超标，是脑血管病发病的隐患；吸烟酗酒人群，吸烟酗酒损害血液循环和内脏，导致血液流通不畅、血管痉挛，诱发脑血管病；压力过大的人群，精神紧张造成脑血管病发生。

## 脑血管病的预防措施

**合理搭配饮食** 脑血管病患者在饮食中要多增加纤维膳食，纤维具有降低血清胆固醇浓度的作用，患者每天摄入纤维量35克到45克适宜。常见的降脂食品有洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等。脑血管病患者要改变高盐、高脂的饮食习惯，限制高胆固醇、高脂肪的摄入，避免高糖饮食，选择容易消化的食物，每日食盐应控制在5g。脑血管病患者要多吃豆制品，大豆中含有丰富的磷脂，常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品对患者健康有益，可以有效预防脑血管病。

**调整生活方式** 脑血管病患者要戒烟限酒，避免影响血脂代谢，血脂升高。脑血管病患者要保持积极乐观心态，避免精神紧张、情绪激动、失眠、过度劳累、生活作息不规律等。脑血管病患者要适当进行体育锻炼，适当的运动可以帮助患者改善血液循环，促进脂类物质消耗，减少脂类物质的沉积，控制好活动方式和时间，以自身感觉身体轻松为宜。脑血管病患者要积极治疗影响人体血脂代谢的慢性疾病，要定期体检，尤以45岁以上中年人群、肥胖人群、高脂血症家族史人群、吸烟酗酒、高度精神紧张人群为主，属于高危人群者，每年至少需体检一次，定期检查血脂、血压等指标。

脑血管病治疗手段是降低患者血液脂质浓度，扩张血管、改善血液循环、活化脑细胞等，对脑血管病患者建议药物治疗作为辅助，以控制饮食和加强体育锻炼为主。

# 糖尿病的中西医结合治疗方法

▲ 成都市金牛区荷花池社区卫生服务中心 卫翔

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病，目前临床上还没有可以彻底治愈的方法，但此种疾病可以采用多种方法进行有效控制，将患者的血糖水平控制在安全的范围内，降低糖尿病对患者造成的影响，改善患者的生活。一般在糖尿病治疗上，关于中医治疗还是西医治疗的讨论一直比较激烈，今天我们就对中西医结合治疗糖尿病进行介绍。

糖尿病是一种十分常见的代谢性疾病，目前可以用于治疗此病的手段有很多种，患者可以依据自己的实际病情去选择相应的治疗手段，一般在选择中西医结合治疗的手段上也可以根据年龄的不同选择治疗方式。我们以老年糖尿病病人中西医结合药物治疗为例，对可以采用的小方法进行分析。

**六味地黄丸+常规西药治疗** 中西医药物在治疗糖尿病效果均比较理想，中医将糖尿病纳入“消渴”范畴，认为患者之所以会出现糖尿病，主要原因在于患者的肺、脾、肾等脏器存在亏虚，尤其是肾虚是导致患者出现糖尿病的主要原因，因此在治疗糖尿病上以补肾滋阴治疗为主，以达到从糖尿病病根入手进行治疗。六味地黄丸是目前治疗糖尿病常用的治疗手段,该药物含有山茱萸、熟地、丹皮、茯苓、泽泻、山药等药材，其中熟地等药物有很好的补肾效果，可以有效改善患者的肾脏功能，滋补肾脏，进而达到改善糖尿病患者病情的目的。六味地黄丸一般来说并无毒副作用，在治疗糖尿病上可以确保患者的安全。糖尿病患者在治疗上，可以采用六味地黄丸辅之常规的胰岛素、双胍类等糖尿病治疗西药物，达到中西医结合增强治疗效果的目的。

**糖脉康颗粒+常规西药治疗** 可以用来治疗糖尿病的中药物很多，除了上面提到的六味地黄丸外，糖尿病患者还可以使用糖脉康颗粒等药物配合相应的常规西药物进行治疗，以达到改善病人烦闷、气短乏力、口渴等症状，有效改善糖尿病患者病情，此种方式比较适合2型气阴两虚血瘀型糖尿病患者使用。在治疗中所用的糖脉康颗粒主要成分包括生地、丹参、牛膝、黄连等，这些药物在养精清热、益气补肾、补气益血、活血化

瘀等方面还具有积极作用，进而实现改善患者气血，稳定糖脂代谢的目的。糖尿病患者采用此种药物治疗的基础上增加胰岛素等西药物治疗，可以使得患者胰岛素相关分泌功能得到明显改善，控制血糖。

**玉泉丸+二甲双胍** 在治疗糖尿病上两种药物联合应用可以充分利用不同药物在治疗同一种疾病上的优势，增强治疗糖尿病的效果，有效改善患者的血糖水平等，保证患者的安全。例如在糖尿病治疗上可以采用玉泉丸+二甲双胍联合治疗的方式，以达到标本兼治的目的。采用的玉泉丸的主要成分包括五味子、麦冬、葛根、甘草、地黄、天花粉等，其中地黄可以起到生津止渴、益气补肾的作用；麦冬、天花粉等可以起到去热降燥、健脾养胃的作用；甘草可以调和诸药，辅助各药物将药效发散出来，确保最终的治疗效果。此种联合治疗方式中，二甲双胍片可以有效改善患者的胰岛素分泌相关功能，且两种药物联合运用对于降低患者出现不良反应的概率具有十分积极的意义，疗效较好。

**金氏降糖片+二甲双胍** 在治疗糖尿病上，我们知道二甲双胍的治疗效果，但此种药物治疗存在一定的负面作用，导致很多糖尿病患者不愿意使用这种药物进行治疗。很多研究结果表明，在治疗糖尿病上，选择二甲双胍与种药物相结合的手段可以在确保治疗效果的同时，降低不良反应发生率。例如，金氏降糖片其主要成分包括金银花、黄连、黄蘗等药物，其中黄连味苦性寒在降胃火方面效果比较理想，其中所含有的小果碱在抗菌消炎等方面效果比较好，还能够起到增加对心肌细胞的保护力度，有效预防患者出现心律失常等情况。

