

颈椎病的中医治疗方法

▲ 乐山市市中区中医医院 张士红

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生，或椎间盘脱出、韧带增厚，致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压，出现一系列功能障碍的临床综合征。表现为椎节失稳、松动；髓核突出或脱出；骨刺形成；韧带肥厚和继发的椎管狭窄等，刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等组织，引起一系列症状和体征。

临床上将颈椎病分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感神经型颈椎病、食管压迫型颈椎病几个类型。颈椎病的临床症状较为复杂。主要有颈背疼痛、上肢无力、手指发麻、下肢乏力、行走困难、头晕、恶心、呕吐，甚至视物模糊、心动过速及吞咽困难等。颈椎病的临床症状与病变部位、组织受累程度及个体差异有一定关系。西医常用的治疗方法是口服止痛药或者手术，而手术对患者毕竟是

最后选择的治疗手段。要缓解病情，总不能一直吃止痛药吧！所以很多人会选择中医治疗。中医认为颈椎病属于痹症的范畴,《黄帝内经》云“风寒湿三气杂至，合而为痹也，其风气胜者为行痹，寒气胜者为痛痹，湿气胜者为着痹也。”主要病因为外伤、肝肾亏虚、气血不和、风寒湿邪入侵、经络不通等，主要表现有：颈肩疼痛麻木，可蔓延至上肢，眩晕头痛失眠等，严重的脊髓型颈椎病甚至可导致颈部瘫痪、休克等症状的发生。

中药方剂治疗

治疗神经根压迫，引起的麻木疼痛，可使用葛根 30g、桂枝 15g、白芷 15g、赤芍 15g、桃仁 12g、红花 9g、川芎 15g、羌活 9g、泽泻 15g、鸡血藤 30g，水煎服，每天 1 副，分量 2 次服用，可起到活血化瘀、疏通经络等治疗作用。

治疗因压迫椎动脉，引起头晕、头昏沉、睡眠不佳可用生黄芪 30g、防风 15g、丹参 15g、川芎 20g、红花 15g 白芷 20g、藁本

15g、北细辛 6g、羌活 15g 薄荷 6g、茶叶 3g、首乌藤 15g。

针灸治疗

针灸治疗颈椎病是通过针灸特定穴位改善局部微循环，缓解局部疼痛，僵硬感等状况，有助于恢复颈椎部分功能。针灸治疗颈椎病作用明显，即可达到镇痛、消炎作用同时还能够解除肌痉挛，增加椎动脉血流量。

颈后疼痛一般选用风池、翳风、天柱、颈百劳、夹脊穴；上颈椎有问题一般颈椎旋转时疼痛，可手法按压第 1、2 颈椎横突及附近肌肉，针刺阿是穴效果好。头部供血不足引起头昏沉，可以针刺太阳、头维、百会、四神聪；远部取穴：三阴交、悬中温针灸。出现神经压迫症状的患者会出现肩痛上肢酸胀疼痛，需要根据具体情况循经取穴。

按摩推拿治疗

取穴 风池穴、翳风穴、秉风穴、肩井穴、天牖穴、曲池穴。穴位功效：活血活络、消

肿止痛。

操作方法 坐位：(1)首先用左手按住患者的额头，从头枕部开始从上至下推拿患者颈部至双肩（有上肢压迫症状的需按摩患肢从肩关节至手），5 次；(2)用右手的拇指和食指揉捏风池穴 30 秒，使患者出现酸胀感；(3)用双手的拇指按揉患者翳风穴、秉风穴、天牖穴、肩井穴 2~3 分钟，使按摩部位出现酸胀感；(4)用左右扶住患者手臂，然后按揉曲池穴 4 分钟，切记应顺时针按摩 2 分钟，在逆时针按摩 2 分钟，然后交换手臂，反复进行，使患者出现酸胀感为最佳。

卧位 患者俯卧，头放在按摩床的洞里，操作者站立于患者左侧或右侧，双手从上而下推拿患者颈部；通过手摸心会找到患椎（棘突后突或横突旋转），针对患椎做对抗推顶（操作者少用力，通过患者的主动活动来发力）。目的是拉伸深部棘肌，半棘肌，前纵韧带，降低头下直肌、头下斜肌的张力，通过微调脊柱的位置来改善神经及椎动脉受压，从而可以立竿见影缓解患者症状。

脊柱侧弯的常见症状和危害

▲ 仪陇县中医医院 林小军

脊柱侧弯是一种常见的症状，现阶段青少年患有脊柱侧弯的概率逐渐上升，脊柱侧弯主要是脊柱部位出现一个、数个节段冠状面上偏离身体中线，脊柱向侧方部位弯曲，最终形成有孤独的脊柱畸形。出现脊柱侧弯将严重影响人体骨骼正常生长发育，青少年患有脊柱侧弯后会对自身今后成长造成严重限制，容易出现鸡胸、肩不等高、腿不等长等现象。

脊柱侧弯的常见症状

按照脊柱侧弯发生原因不同，可以将脊柱侧弯分为特发性脊柱侧凸、先天性脊柱侧弯、神经肌肉性脊柱侧弯。特发性脊柱侧弯往往发病原因不明，并不了解脊柱侧弯是什么原因导致，但是我们会将脊柱侧弯和遗传、激素、不良习惯、内分泌等联系起来，是否是患者身体功能障碍导致出现脊柱侧弯。

先天性脊柱侧弯是指脊柱侧弯与生俱来，在出生前脊柱发育就形成脊柱侧弯，脊椎未正常分节等，先天性的脊柱侧弯往往会伴随有其他疾病，如心脏畸形、肾脏畸形等。神经肌肉性脊柱侧弯是神经异常或者肌肉异常导致出现脊柱侧弯，例如肌肉不平衡、肌力减弱等，就易导致出现脊柱侧弯。此外，神经肌肉性脊柱侧弯还可能诱发脑瘫、肌肉萎缩、脊髓受伤等症状。

脊柱侧弯的危害

影响脊柱外形与功能 脊柱发生侧弯最直接的就是影响脊柱外观，会导致人体出现脊柱变形、肩背部不平，长期如此，会对人体其他器官、组织造成压迫，引发一系列身体不适。此外，脊柱侧弯还会导致脊柱自身出现功能异常，如骨盆倾斜、胸廓畸形、长短腿、姿势不良等，一系列不良现象会伴随脊柱侧弯症状长久持续而加重，会对人体活动造成不同程度影响。

影响人体生理健康 脊柱侧弯最先影响人体肩背部，长期久坐伴随脊柱侧弯还会导致患者腰部出现顽固性疼痛、积劳成疾

易加重脊柱侧弯现象。脊柱侧弯严重的，会导致脊柱压迫人体神经，导致患者出现神经受损，神经受到压迫后，人体还会出现肢体感觉障碍，伴随有酸痛、痛觉加重或不明显、下肢麻木、大小便异常等等。

影响人体心肺功能 对临床一些早发的脊柱侧弯患者检测结果分析，发现脊柱侧弯患者的肺泡数量普遍低于常人，其肺泡存在不同程度的过度充气或者萎缩，其肺动脉直径也低于同龄人。脊柱侧弯患者的胸腔容积较小，其吸气、呼气胸廓容积大多也低于常人。由此可见，脊柱侧弯会影响人体气体交换，如局部通气、血流、通气血流比等，容易引发短气、喘气等，影响人体心肺功能，也影响人体血液循环。

影响人体肠胃系统 脊柱侧弯还会导致人体腹腔容积减小，其脊柱神经对内脏的调节功能异常，导致人体出现食欲不振现象，导致人体消化不良。

影响患者日常生活 脊柱侧弯会对人体的日常生活造成严重影响，不仅影响其生活，还会影响人体心理健康发展。脊柱侧弯一般很少在早期发现，早期脊柱侧弯症状并不明显，一些人脊柱出现严重畸形后才引起重视。发生脊柱弯曲、背部隆起异常、“剃刀背”等才意识到严重性，此时人体体型已经发生明显变化，将影响人正常生活，不利于心理健康发展。总之，脊柱侧弯会严重影响生活质量，严重的脊柱侧弯还会导致人体出现瘫痪，影响人体生命健康。

综上所述，脊柱侧弯在早期一般没有特别明显的症状，早期的脊柱侧弯只是脊柱结构上面的改变，人体也不会对脊柱侧弯有明显的体感差异。若患者出现胸腔、胸廓明显畸形，还可能导致人体心肺功能受到影响，进而影响患者日常工作和生活。出现脊柱侧弯后还会导致人体身材矮小，青少年长个受限，脊柱曲线也会对人体身材造成影响，需引起足够重视，定期就医，在生活中保持良好的生活习惯，保持正确坐姿，避免自身体型健康成长受到影响，也促进青少年心理健康全面发展。

膀胱癌的常见警示信号

▲ 金堂县第二人民医院 张东

近些年来，随着膀胱癌发病率的不断提高，该疾病已经严重影响到人们的健康，给患者带来较大的痛苦。有研究显示，长期从事皮革、燃料、有机化学原料以及金属机械制造等工作的人员，以及年龄在 50 岁以上且大量吸烟的人群，均为膀胱癌的高危人群。由于大部分人对膀胱癌都不是很熟悉，就很容易错过该疾病的最佳治疗时机。

膀胱癌的警示信号

血尿 在临床上，膀胱癌的主要体征之一就是血尿，简单来讲就是患者的尿液中出现了血液。当尿液中的血液达到一定量时，尿液就会呈现为粉红色、橙色，甚至是比较少见的深红色。在有些情况下，虽然尿液的颜色看起来是正常的，但通过尿检却可以发现，尿液中含有少量的血液。

患者尿液中的血液不是一直存续的，而是有时有，有时消失。同时，患者的尿液也能够在数周内或者是几个月内均保持清澈。但总的来讲，当人们患上膀胱癌，在某个时间点，血液会再次出现在尿液当中。

一般情况下，多数膀胱癌患者在发病早期是很少会出现血尿这种症状的，这是因为血尿很少，仅存在于膀胱中，但却很少没有其他的症状表现或者是没有不适与疼痛感。

在临床上，血尿并不表示患者所患的疾病一定为膀胱癌。这主要是因为血尿这种症状也可能是其他原因而引起的，例如肾脏结石、膀胱结石、良性肿瘤以及其他类型的肾脏疾病。在这种情况下，医生的检查与诊断就显得尤为重要，可以帮助病人进一步明确病人产生血尿的原因。

膀胱习惯改变或出现刺激症状 当患者患上膀胱癌时，会发现自己的排尿习惯发生了较为明显的变化。例如，相比较以前，小便的次数增多，且不得不去小便；在排尿的过程中，患者会出现灼烧感与疼痛；有时即便膀胱不充盈，也会出现较为明显小便感觉；尿流不畅；夜间小便次数增多；排尿困难。

患者之所以会出现排尿困难的情况，主要是因溃疡脱落、肿瘤坏死以及血块阻塞膀胱内口处而引起的，当患者膀胱内的肿瘤数目较多或者是体积较大时，也会导致膀胱容量减少，引起合并感染导致患者出现排尿困难的症状。另外，若病人膀胱三角区的肿瘤或者是膀胱颈部的肿瘤将膀胱出口堵塞后，患者也会出现排尿困难的情况。

总的来讲，上述症状大多是因膀胱结石、尿路感染、膀胱过度活动症以及男性前列腺肥大等因素而引起的。为此，在入院检查的过程中，要将这些症状全面告知医生，以便医生可以快速、准确的找到病因，制定出有针对性的治疗措施。

肾功能异常 当肿瘤侵入输尿管口，或者是生长在输尿管口时，就会形成梗阻。在这种情况下，输尿管就会扩张，进而引起肾脏体积增大与患侧肾积水等症状。此时患者就会表现为不同程度的肾肿胀、腰痛以及肾功能损害。而当膀胱癌转移到肺部与肝部时，病人就会出现气促、咳嗽、骨痛以及肝功能异常等多种症状。此时就需要到医院接受系统的检查，由医生给出准确的诊断，做到尽早发现，及时治疗。

晚期膀胱癌的症状

当膀胱癌扩散到患者其他器官部位时，或者是出现了持续增大的情况，这就意味着病人已经进入了膀胱癌晚期。此时，患者就会表现出其他临床症状。例如，一侧腰痛、小便困难、体重骤减、食欲不佳、神经疲倦、四肢乏力，部分患者还会出现不同程度的骨痛现象，且脚肿症状会持续加重。

除此之外，还有其他一些症状也极有可能是因膀胱癌而引起的，但在上述症状中，也不一定都是由膀胱癌引起的。因此，针对上述症状，及时到医院进行检查是十分重要的。当在日常生活中出现了上述某些症状时，或者怀疑自己患上了膀胱癌，就要在就医过程中通过一项或者是多项检查来确定自己是否换上了膀胱癌，还是换上了其他疾病。