

“绣女” 绣来腰椎间盘突出

提醒:正确坐姿、适量运动、加强腰背肌力量可预防抱小孩、突然扭转腰等动作要讲究用力方法

身边个案

个案来源:
河南省直第三
人民医院

个案描述:李阿姨是位“绣迷”,退休后她常“宅”在家中绣十字绣,有时一绣就是10来个小时,虽然脖子酸痛、腰也不舒服,但看着自己一天天的进展,这些不舒服都被她忘在脑后。可谁知半个月前,她突然双腿麻木酸软,连走路都困难。到医院诊断后,专家告诉李阿姨,由于她长期静坐不动,引发了严重的腰椎间盘突出,合并颈椎病。 郑州晚报记者 李鹏云

档案
编号 002

医学
指导

河南省直第三人民医院疼痛科主任周红刚

案例: “绣女”绣出腰椎间盘突出

河南省直第三人民医院疼痛科主任周红刚说,近几年,十字绣越来越受人们喜爱,依葫芦画瓢,再花点眼力和时间,一副精致的工艺品就能从一双不算太灵巧的手中诞生,这让不少人都很有成就感。“像李阿姨这种情况并不是个例,绣十字绣的人中10个有8个都会出现不同程度的腰椎、颈椎不适。这是因为刺绣的过程需要高度集中精神,很容易保持一个姿势长时间不动,绣的时间久了就会感觉头晕、手麻、腿无力,其实这都是绣十字绣的后遗症。”

指导: 彩超检查排除血管病变 做腰椎CT可找出病因

不过李阿姨很疑惑,腰椎间盘突出为啥双腿会麻木酸软?

周红刚解释说,腰椎间盘突出出的症状“花样百出”:有的病人先腰疼再腿疼,而有的则相反;还有的患者会先出现小腿发凉酸胀、踝关节和脚拇趾无力的症状,而后才出现腰疼的症状。

“长时间劳累、受凉,退化的椎

间盘加上腰部筋膜、肌肉、韧带的损伤或长期劳损,都可能让腰椎间盘突出。”周红刚说,而一些体育生,比如打篮球、踢足球的人,高强度的运动也容易压迫神经,出现腿沉、无力、发凉、抽筋等症状。“如果经彩超检查排除血管病变后,应及时做腰椎CT,看看是不是腰椎出了问题。”

治疗:保守治疗是基础 效果不好再微创

得了腰椎间盘突出症其实并不可怕,大多数人只需要保守治疗。“保守治疗就是卧床休息、牵引、推拿、针灸等非手术治疗,这些方式各有特色,到底哪些方式适合自己,需要专家根据病情来综合考量。”周红刚说,病史短、临床症状和体征较轻的患者适合保守治疗,优点是安全、简便、无创,缺点是见

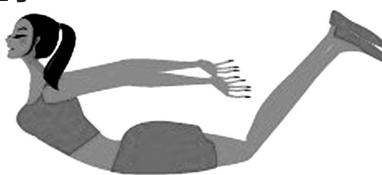
效较慢、治疗不彻底,受凉、劳累、姿势不正确时容易复发或加重等。

“如果保守治疗3个月后症状仍没有缓解,那就建议采用微创或开创性手术进行治疗。”周红刚说,如果出现大小便异常、下肢无力时一定要尽早治疗,因为神经的损害很难逆转,一旦损伤会永久丧失神经功能。

提醒:多做“小燕飞”、“鼓肚子”

周红刚建议爱好绣十字绣的人,绣的同时一定要注意劳逸结合,千万别让十字绣偷走了腰椎健康。绣时要保持正确的坐姿。坐的时候背部一定要有椅背的支撑,最好椅背能够稍有突出的弧度来支撑背部,这样可以有效减轻腰背部肌肉的紧张程度。膝盖的高度稍高于臀部,以便减少脊椎所受的压力。超过一个小时就应站起来活动一下身体,避免腰椎下沉,这也是白领族预防腰椎间盘突出的好方法。

平时要着重加强腰背肌锻炼,比如多做“小燕飞”(腹部着地,



四肢和头都要尽量抬高),“鼓肚子(平躺着,双腿弯曲45度,头顶地面,腰腹尽量抬高)”,“倒着走路等锻炼。”

此外,游泳也是锻炼腰椎、防止腰椎间盘突出的好方法,所有人都适合。周红刚说,对于已经患有腰椎间盘突出的患者,这些运动至少要坚持3-6个月,每天早晚坚持做。

支招:告别软床,多睡硬板床

周红刚特别提醒腰椎间盘突出症患者,平时在生活中要讲究用力方法,弯腰搬重物、抱小孩、突然扭转腰等都有可能损伤腰部的肌肉以及椎间盘。

因此,如果搬抬重物时应当先屈

膝下蹲,让腿部先用力,这样可以减轻腰部的负担。同时还要注意腰部保暖,防止腰部受到外伤及寒冷等不良因素的刺激。

周红刚还提醒,很多年轻人喜欢睡柔软的席梦思,其实长期睡在这种床上,人的腰椎承受压力会增大,很容易引发腰椎间盘突出。告别柔软的席梦思,多睡硬板床是正确的选择。



种植牙技术新添即刻种植

种植前你需要了解以下内容

即刻种植,即医生可以先微创去除牙根,在拔牙后植入一颗种植体,拔牙和种植一步完成。即刻种植的好处是不言而喻的,拔牙和种植同时进行,简化了手术,由两次手术合并成了一次手术,无需多次麻醉,手术的痛苦小了,恢复的时间缩短了,而且骨吸收的减少和软组织的恢复比常规的口腔种植手术方式要好很多。原来总共要3到6个月的缺牙期可以减少到1到1.5个月,在拔牙窝愈合过程中种植体同骨的愈合也在同时进行,咀嚼功能和美观恢复得更早。简而言之,采取即刻种植方式,对于患者来说,具有种植周期短、损伤小、费用低及美学效果好等诸多优点,因此越来越受需植牙患者的青睐。

市面上有很多关于即刻种植的宣传,甚至有很多患者来唯美国腔都会直接要求进行即刻种植。但是,朋友们,您真的了解即刻种植吗?即刻种植并不简单,对种植医生的专业素质要求很高,种植医生必须严格遵循下列三大要素,患者有拔牙指征;牙周及根尖无急性炎症;种植体能够取得良好的初期稳定性。否则,种植易失败。

许多患者被牙齿松动折磨得吃不下、睡不着,选择拔牙后种植似乎是必然的选择,但并不是所有牙齿松动后都必须拔牙。唯美国腔院长王天才指出,每一颗牙齿都是非常珍贵的,负责任的医生将首先全面评估考虑患者的情况,权衡拔牙后的利弊,对患者口腔功能、修复方法、美观、心理因素及长期疗效进行综合分析,并会竭尽全力为患者保留牙齿,而不是一概以拔牙处之。只有对那些已无法通过治疗保留的患牙才应该尽早拔除,采用即拔即种的牙种植方式。

患者牙周根尖若患有急性炎症,也是不可以进行即刻种植的。牙周致病菌可以源源不断地转移并粘附在种植体周围,导致种植体周围炎症,这样不利于种植体周围骨头的生长,种植易失败,因此必须进行系统的牙周治疗。经医生评估,认为牙周炎症已经得到良好控制后才能进行下一步的种植治疗。

种植体取得良好的初期稳定性是即刻种植成功的关键。所谓初期稳定性就是指种植体在植入后与牙槽骨之间已形成良好的机械稳定性,可以保障同骨的愈合。影响种植体初期稳定性的因素主要有骨质骨量、种植体的形态、种植体的设计以及外科手术方法等,因此患者选择适合自己的种植体材料与负责任的专业医生非常重要。

粗略讲了即刻种植必须具备的三大要素,从中可以发现,即刻种植术前完整的评估极其关键,包括三维颌骨CT扫描,患者病史了解等,清楚了解患者的骨头与牙周等的状况,是否有牙周病、急性炎症;牙槽骨的质量是否足够等都是影响种植牙成功的关键。当然,即拔即种对医生的要求也很高。要求医生在手术前要进行很完善的方案设计,在种植时还应有处理复杂案例的经验,动作轻柔,做好骨和软组织的保护。因此,在种植术前,专业医生会与患者详细沟通,并会正确引导患者选择好口腔种植,这是医生的责任与义务。不为种植而种植。

温馨提示:皇家御医,国际种植牙大师郑淳奎院长,26日莅临郑州。有种植需要的朋友,请及时拨打唯美国腔的爱牙热线预约报名。参加活动有下列好礼相送:

- 唯美国腔·种植推广月
- 1.种植牙 种一送一
 - 2.免国际专家亲诊费2000元
 - 3.免专家挂号费,免口腔内窥镜检查费100元
 - 4.种植牙免国际专家手术费1000元
- 预约电话:0371-60318899
地址:经三路东风路北200米(皇宫大酒店斜对面)
郑州唯美国腔官网:www.wmkqw.com

