

颈肩腰腿痛 夏季治疗正当时

——访郑州市第七人民医院康复医学科主任李文建

一块冰西瓜,冷气十足的空调……炎热的夏季,这些“组合”简直美呆了!可是,你却不知道,那些可恶的颈肩腰腿疼痛正在悄悄地找上门!近日,记者从郑州市第七人民医院康复科了解到,空调、风扇导致风、寒、湿等邪侵袭肌肉、关节,颈肩腰腿痛屡发或加重,此时正是颈肩腰腿痛患者的就诊高峰期,严格按照医嘱治疗是关键,其次适当运动、控制饮食和注意保暖也要同时进行。郑报全媒体记者 蒋晓蕾

得了颈肩腰腿痛,一定不能“忍”

俗话说能“忍”是一件好事,可是对于某些疾病来说一味地“忍”只会让病情更加严重。郑州市第七人民医院康复科主任李文建指出,很多人只把颈肩腰腿痛作为一种小症状,在发病的时候忍忍就过去了,殊不知这样的“忍”只会让症状越来越严重。

颈肩腰腿痛是很多人在劳累之后都会出现的一种表现,往往在休息之后症状就会有所缓解。但对于腰椎间盘突出症来说,腰腿痛是个重要的信息,必须警惕。现在,颈肩腰腿痛不再是老年人的专利,门诊上来诊治的大多数都是中青年。其中以“办公室一族”常见,

这也是年轻人健康的预警。

“颈肩腰腿痛是椎间盘突出的典型症状,一旦出现这种症状后,必须尽早接受检查、治疗,否则疼痛感不但不会自动消失,而且可能导致更严重的下肢麻木、无力,甚至丧失正常的活动能力。”李文建提醒,在颈肩腰腿痛进行治疗的时候必须要认识到,这是一个较长的过程。不要认为通过手术或者其他特效药就能够迅速摆脱疾病。不管是哪种类型的颈肩腰腿痛都需要尽快地接受治疗,并且在日常生活中积极做好辅助治疗,千万不能操之过急。

夏季治疗颈肩腰腿痛正当时

“空调用的多,很多人的颈肩腰腿痛疾病就发作了。”李文建说,目前门诊的就诊量比平时高出了20%,大多数都是受寒导致的。

李文建介绍,颈肩腰腿痛常见症状为关节周围疼痛,活动受限,以压痛点明确、喜热恶寒、得温痛减为特点。病因主要是由于身体疲惫虚弱,风、寒、湿邪乘虚而入,阻滞经络,气血运行不

畅,不通而痛。

他指出,夏季自然界阳气旺盛,此时进行中医疗,穴位贴敷,可扶阳祛寒、辅助正气,祛除冬病根因的作用,并可为秋冬储存阳气,阳气充足则冬季不易被严寒所伤,各类疼痛及风湿性疾病也会明显减轻或消失。因此,夏季是治疗颈肩腰腿痛的好时机,不仅有治疗作用,对长期劳损但未发病的还有预防保健作用。

保暖+康复运动,防大于治是根本

李文建提醒,患有颈肩腰腿痛的患者,在夏天也一定要注意保暖,空调房不要久待,“痛点”不要对着空调或风扇长时间吹,即使开着冷风也一定要在关节部位盖上毛毯,做好保暖防护。另外,在这个时期要加强锻炼和日常保健。

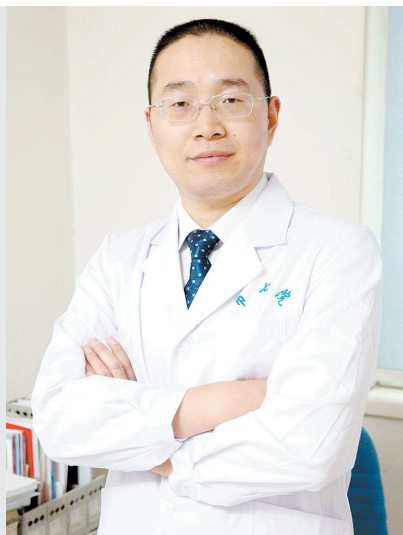
“尤其要注意的是,颈肩腰腿痛的患者要在医生的指导下进行颈部和腰背肌的锻炼,医院有专门的康复治疗的仪器,并且在治疗期间,不建议爬山、不

建议长时间下蹲、不建议剧烈体育活动,比如跑步、玩乒乓球、羽毛球等球类运动,否则会加重对关节的损害,使炎症加重”。

“根本在于防大于治,饮食方面,多吃谷类,像小米、高粱米、玉米,还有鱼、蛋、干酪、坚果类等。”李文建提醒,为预防关节软骨的退变和关节炎的加重,平时要改变不良姿势习惯,适当运动锻炼,多晒太阳等。

专家简介

李文建,副主任中医师,郑州市第七人民医院康复医学科主任。擅长颈椎间盘突出症、颈性眩晕、枕环枢关节疾患、腰椎间盘突出症、腰椎滑脱症和骶髂关节紊乱等脊柱疾病及脊柱相关疾病,长期从事针灸、推拿、康复、理疗临床工作,对临床常见病、多发病有丰富的临床经验及独到的个人见解。



瘙痒、红疹、长痘痘……口罩捂出的皮肤问题频现

治疗不能一概而论

——访郑州市第七人民医院皮肤科主任梁占捧

入夏以来,温度逐渐升高,一些市民长期戴着口罩出门上班、坐车、赶路、逛街等,出现了各种皮肤问题。日前,记者在郑州市第七人民医院皮肤科了解到,因夏天戴口罩捂出来的“危肌”患者不在少数。郑报全媒体记者 蒋晓蕾

痤疮、接触性皮炎,都是夏季戴口罩惹的“祸”

20多岁的小李是做服务行业的,上班要经常戴着口罩,上班一个多月以来,她的脸部、下巴等经常戴口罩的地方,出现了红肿白头状的痘痘,她自行去药店买了一些药膏,用竟竟然越长越多,呈现弥漫性扩张。

“具有防护功能的口罩,大部分都是无纺布或纤维材料。这些材质都不亲肤,容易刺激皮肤,而且无纺布在生产过程中还会有微量游离甲醛的残留,这些都会造成皮肤敏感甚至引起皮炎。”郑州市第七人民医院皮肤科主任梁占捧指出,佩戴口罩会导致呼出的水蒸气聚集,在面部形成一个闷热潮湿的封闭环境,皮肤长时间在这样的环境中会导致角质层肿胀、皮肤屏障受损,从而产生干痒、起皮、刺痛等多种敏感不适症状。

同样的,口罩下闷热潮湿的环境也

是细菌等微生物的温床。口罩可以有效阻挡外界的病毒、细菌,但呼吸道呼出的细菌、脏物等也同样会附着在口罩上。细菌等微生物聚集,加上潮湿不透气的的环境,很容易让细菌繁殖生长,从而诱发毛囊炎,导致痘痘严重或引起突然爆痘等。

“除了痤疮外,接触性皮炎,也是夏季因戴口罩引发的常见皮肤问题之一。因此,在佩戴口罩期间,选用不含皂基、温和的洁面产品,最好不要化妆,以减轻毛囊负担。”梁占捧提醒,当面部出现爆痘、皮疹、起皮等等症状时,切记不要用手去触摸患处,手上的大量细菌和微生物极易加重症状,引起发炎、感染。当面部的过敏症状比较严重时,可以配合药物治疗,及时到医院皮肤科就诊。

治疗皮肤病,绝不是“一张皮”这么简单

虽然皮肤科有40%~50%的病是普通的湿疹皮炎、皮肤癣等常见病,但有20%~30%病人的病因是与系统免疫及系统感染等内在疾患相关。因此,皮肤病不能只看“一张皮”,要综合多种原因去分析。

采访中,梁占捧多次强调这一观点。她说,皮肤各种症状只是表象,是内在疾病的外在表现,皮肤科医生要懂得透过现象看本质,寻找引起皮肤表象变化的内在病因,这些疾病可能与肿瘤、血管、神经、代谢等有关。医生需要结合临床经验全面学习各科知识,才能避免“只看一皮,不见全身”的错误。

在梁占捧主任的手机里,保存着一位女士治疗前的照片,模样姣好的脸上,一团团红色皮疹连成片,梁占捧介绍说,这位女士患玫瑰痤疮多年,在美容院折腾过,也用过药,总是反反复复时好时坏,“一些产品中因可能含有抗生素和皮质类固醇激素,有一定的抗炎抗感染

作用,一开始涂抹很快就消了,但时间一久药物中的皮质类固醇激素就会产生严重副作用,面部皮肤出现敏感、灼热、瘙痒等症状,严重者皮肤会变薄、脱屑、毛细血管扩张,皮肤抵抗力也随之下降,容易感染毛囊虫、马拉色菌等,一旦出现弥漫性发作时,整张脸就毁了。”梁占捧对这一位病人记忆犹新,她说,目前已经治疗两次了,整个面部都有很大的改善。

皮肤病种类繁多,精准诊断和治疗自然离不开高精尖的仪器设备。市七院皮肤科拥有先进的光子工作站、点阵激光,调Q激光,氦氖激光,二氧化碳激光,紫外线治疗仪,红蓝光治疗仪及过敏源检测仪和皮肤镜及真菌检测工作站等治疗和检查设备。对痤疮、荨麻疹、皮炎湿疹、带状疱疹、脱发等疾病内外兼治、内服结合物理治疗有很好的治疗效果,特别是在激光治疗雀斑、黄褐斑、太田痣、文身、痤疮、敏感性皮炎等方面效果显著。

专家简介

梁占捧,郑州市第七人民医院皮肤科主任,主任医师。擅长激光美容操作,尤其擅长治疗面部毁容性皮肤病,采取激光治疗和中药治疗相结合的方法治疗痤疮、黄褐斑和雀斑,疗效显著。中国中西医结合学会医学美容专业委员会激光与皮肤美容专家委员会第一届委员、河南省医学会皮肤病专科分会第九届委员会委员、河南省医学会变态反应学分会第一届皮肤过敏性疾病学组委员、郑州市医院协会皮肤、整形美容专业委员会第一届委员会常务委员,郑州市中药学会男科专业委员会委员。在国家核心期刊发表论文10篇。

