

# 超过 2000 小时脊椎需 保养

主讲: 宁波大学医学院附属医院骨科脊柱外科主任 蒋国强



**蒋国强:** 宁波大学医学院附属医院骨科脊柱外科主任, 宁波市重点学科带头人, 主任医师, 研究生导师, 从事骨科临床20多年, 对颈、胸、腰、骶椎疾病的诊断治疗有较多的经验, 对脊柱脊髓损伤的救治成功率高。在微创脊柱外科领域开展椎间盘镜手术、椎体成形术、后凸成形术、低温等离子消融术省内领先水平。

## 多种原因会造成脊椎移位

汽车每隔一段时间都要到保养, 脊椎超过 2000 小时也需要到医院检查。

任何一节颈椎不好, 都有可能“连累”附近的器官, 人体总共有 70 多种疾病是和颈椎有关的, 包括肥胖、头痛、胃痛、胸闷、眩晕、失眠、排尿异常、心律失常, 等等, 甚至有些看起来毫不相关的心脏疾病也是由脊柱不好引起的。

在正常的活动下, 脊椎不大会有问题, 但如果受外力撞击、车祸、跌倒、搬重物、坐姿不正、不良习惯、剧烈运动、营养失衡、肥胖、甚至压力造成的情绪问题, 都有可能造成脊椎的移位, 进而压迫神经, 影响健康。

不同的姿势对脊椎造成的压力是不同的, 一些不正确的坐姿或站姿对脊椎非常不好, 其中平躺、侧卧对腰椎的压力最小, 而对腰椎压力最大的是前倾坐姿。

## 脊柱不好易导致两类疾病

脊柱不好主要会引起两方

面疾病: 一类是颈椎病, 另一类是腰腿痛, 比较严重的会导致腰椎间盘突出。

颈椎病是最常见的脊柱疾病, 其中神经根型颈椎病发病率占 50%~60%; 椎动脉型颈椎病比例 20%~25%; 脊髓型颈椎病发生率占 10%~15%, 可导致不同类型的脊髓瘫痪, 后期需手术治疗; 交感神经型占 3%~5%, 发病机制还不是很清楚; 在临床上, 以上各型很少单独出现, 最为常见的是同时存在两型或两型以上的各种症状, 即为混合型颈椎病。

腰椎不好会产生腰腿疼痛, 要注意以下常见的腰椎症状, 警醒早期病变, 例如弯腰过久, 直不起来; 久坐后站直困难; 后伸时痛; 半夜腰痛; 不能坐, 只能

站; 扭转困难; 刷牙、穿袜困难; 不明原因发热等等。

## 广场舞套路要经常换一换

我们平时要经常做脊柱保健操。

颈椎保健有以下几个注意点: 首先改正长时间低头等不良姿势, 低头 0.5~1 小时, 需做颈部活动; 其次, 保持良好的睡姿, 选择合适的枕头; 第三, 不要斜躺在床上, 沙发上, 不要卧位侧着, 不要在行驶的车上看书、报; 第四, 避免和减少提、扛、抬重物; 第五, 注意局部保暖, 防风寒、潮湿、避免午夜、凌晨吹空调、电扇; 第六, 长时间用电脑者, 要保持眼睛与屏幕在一水平线上; 第七, 做颈部保

健操, 加强颈椎功能锻炼; 最后, 要进行颈肩部肌肉的自我按摩, 禁用大力搬动法。

腰椎保健要注意: 搬重物要蹲下去, 不要弯腰搬; 坐下来的时候要尽量靠着椅背; 每工作 40~50 分钟, 便应该起来动一动, 简单的伸展运动, 可以舒缓肌肉压力, 减轻头痛与肌肉酸痛症状。

跳广场舞有益于脊椎健康, 如佳木斯、齐齐哈尔神鹤起飞有氧健身操、鸡西市第三套有氧健身晚操, 跳操视频大家在网上可以搜到。值得提醒的是, 大家跳的操要经常换一换, 不要局限于一个操、几个动作, 效果才会更好!

记者 鲍云洁

通讯员 庞云 整理



记者 徐文杰 摄  
一起来。脊椎保健操赶紧学起来。

## 老年人癌症易被误诊

专家建议: 高危人群每年做一到两次体检

据有关资料统计, 60 岁以上的老年人患恶性肿瘤者比中年人高出 10 倍以上, 比青年人高出 30 多倍。解放军 113 医院肿瘤内科主任闻炳基介绍, 老年人的癌症除了具备一般癌症的特点外, 还有一些特殊性。具体表现为以下几个方面:

**第一, 老年人癌症病情发展相对缓慢。**一般来说, 老年人患肿瘤的发病率比较高, 但是发展趋势、发展进程比较缓慢。因为老年人的新陈代谢比较慢, 细胞(包括癌细胞)的代谢与增殖也常常比较慢。老年人恶性肿瘤转移发生率也随着年龄增加而减少。

**第二, 老年人易患多发性恶性肿瘤,**即一个人同时或先后患不同组织、器官的原发癌。“多源发癌”增加可能与老年人免疫功能低下、免疫监视紊乱及在致癌物中暴露的积累因素有关。

**第三, 老年人隐性癌比例高。**隐性癌是指无相关的临床症状和体征, 在特殊检查

下偶然发现或生前未怀疑。研究证实, 隐性癌随年龄的增加而增多。最常见的隐性癌有前列腺癌、甲状腺癌、肺癌等。老年人出现无症状隐性癌可能是由于老年人的癌症发展缓慢, 症状暴露前就死于心、脑血管疾病或其它老年性疾病。而且, “无症状”也不是绝对的, 很可能是癌症症状被其它老年性疾病所掩盖。

**第四, 易被误诊为其它老年病。**由于老年人基础性疾病很多, 而这些疾病的许多症状与癌症表现比较类似, 所以老年人癌症容易被误诊为其它非癌性老年性疾病。如骨肿瘤可表现为骨、关节疼痛, 易被误认为老年人退行性关节炎或风湿病; 前列腺癌常常有尿频、尿急、排尿困难、尿线变细、夜尿次数多等表现, 很像常见的老年男性前列腺肥大; 胃肠道癌症有消化不良、大便习惯改变等表现; 肺癌早期症状有刺激性干咳和胸痛, 很

容易与慢性支气管炎, 支气管扩张等肺部常见病混淆。

**第五, 手术与放化疗机会少。**老年癌症患者确诊时已多属中晚期, 大多数人失去了早期手术根治机会, 且由于年龄大、体质弱, 多伴有心、肺等其他系统疾病, 放、化疗的毒副作用增大或病人不接受放、化疗。老年癌症患者治疗原则既要积极, 更要稳妥。临床上多以对机体损伤小的局部治疗为主, 如各种微创手术、局部消融、立体定向放疗等。对于某些发展缓慢的中晚期恶性肿瘤, 如前列腺癌、甲状腺癌等, 在内分泌和免疫等支持治疗下, 带瘤生存不失为上策。

闻炳基提醒老年朋友及其家人, 由于老年人患癌症有这些特点, 所以对癌症的警惕性应更高, 最好能定期检查身体, 高危人群以每年一到两次体检为宜, 从而早期发现癌症病灶。

记者 鲍云洁  
通讯员 冯永明

### ● 医生建议

在经济条件允许的情况下, 老年女性重点筛查项目应包括乳腺彩超、阴超、宫颈液基细胞、胸部平片、EB 病毒、甲胎蛋白 (AFP)、癌胚抗原 (CEA)、糖类抗原 125 (CA125)、糖类抗原 153 (CA153)、糖类抗原

199 (CA199); 老年男性重点筛查项目应包括胸部平片、EB 病毒、甲胎蛋白 (AFP)、癌胚抗原 (CEA)、糖类抗原 199 (CA199)、总前列腺抗原。当然, 根据个人不同的体质, 老年人在体检前还是应该详细咨询体

检医生或门诊医生, 科学设置体检项目, 从而保证顺利检查出身体隐患。

当出现身体不适时, 不要简单地认为是衰老或其它疾病所引起, 置之不理或自行吃药了事, 应该到医院请医生检查治疗, 以免耽误病情。

## 预防秋季常见病(之二)

### 口腔溃疡多发 避免服用抗生素

口腔溃疡是秋季的常见病, 虽然是小病, 却让不少人烦恼不已。中医认为, 口腔溃疡多由心脾积热、阴虚火旺引起。而现代医学认为, 复发性口腔溃疡首先与免疫有着密切关系。

此外, 贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等现象的频繁出现, 也会导致复发性口腔溃疡的频繁发作。

口腔溃疡患者需注意口腔卫生, 每次进食后, 可用盐开水、生理盐水漱口, 也可用药物漱口水, 防止因食物残渣加重继发感染。此外, 建立良好的饮食习惯

也非常关键。多吃水果、蔬菜之所以成为治疗口腔溃疡的金科玉律, 就是因为维生素缺乏容易导致口腔溃疡, 而蔬菜、水果中含有丰富的维生素。

通常是体内的维生素 A、B 缺乏引起了口腔溃疡, 因此有时就需要着重补充, 而不是吃一些果蔬就能达到目的。还要养成良好的生活习惯, 不抽烟、少喝酒、少食辛辣食物和过冷过热食物。尽量避免服用抗生素、喉糖等产品, 因为大量的冰片和薄荷脑极易损伤口腔黏膜和胃黏膜, 还会抑制口腔及咽喉内正常菌群的生长, 扰乱口腔的内在环境, 造成菌群失调, 使本来不致病的细菌乘虚而入, 导致疾病更加严重。

记者 陆麒麟  
通讯员 应红燕

### ● 专家点评民间小偏方

#### 生土豆片是消肿良方

市民陈先生来电: 我给大家推荐个方子, 是我妈妈教给我的。小时候我和同伴们顽皮打闹, 有时候磕磕碰碰受伤了, 她就用生土豆切成片, 给我敷在伤处消肿, 确实蛮管用。如今我儿子经常和朋友踢球, 崴脚或者扭伤, 我也这么推荐给他, 但他不相信, 说没有科学依据。能不能找医生分析一下, 这个方子到底怎么样?

市二院中医科负责人王军: 陈先生推荐的这个偏方其实很不错, 冰敷是可以消肿止痛、抑制出血的, 但是抑制了出血, 也抑制了伤口的恢复, 土豆片就没有这种副作用。不过, 不管是冰敷还是敷土豆片, 都只能对轻度

扭伤有作用, 遇到严重的运动伤, 还是要及时就诊的。

很多中医医院的医生和护士都知道, 生土豆片还有一个妙用——反复吊针后血管会发硬发红, 隐隐作痛, 又没有什么治疗的好办法, 这个时候经常拿生土豆片敷一敷, 就能加速血管的恢复, 一些年老体弱的患者经常需要吊盐水, 不妨用这个办法试一试。

您家有什么民间偏方, 欢迎继续来信或来电报料, 我们会邀请医学专家进行科学的点评。电话: 0574-87270000, 邮箱: byj@cnnb.com.cn。

记者 鲍云洁  
通讯员 郑轲