

坐立站卧躺,每种姿势坚持不了20分钟 越来越多年轻人得了这种劳累病

“早知道一个小手术就能解决问题,就应该早点来医院治疗……”2月23日上午,在宁波市医疗中心李惠利医院脊柱外科的病房里,即将出院的年轻小伙儿小陆有些感慨。

A 为治腰痛乱投医

小陆今年34岁,是一名技术人员,因为工作的原因需要长时间久站。一个多月前,小陆的老毛病又犯了,左侧腰腿出现酸胀、疼痛,导致无法走路、坐立不安,尤其是到了晚上站也不是、坐也不是,整晚睡不着觉。经当地医院检查,确诊是腰椎间盘突出。

其间,小陆尝试了针灸、理疗、打止痛针等都不见好,之后竟然病急乱投医,还尝试在一家美容保健机构进行“放血”治疗,在腿部、腰部等处扎针放血,最后弄得身上青一块紫一块。腰部酸胀虽有略微好转,但还是治标不治本,没过几天又疼痛难耐。

上周六,小陆慕名找到宁波市医疗中心李惠利医院骨科医生卢良杰。走进诊室时,小陆疼得直不起

腰,只能靠家人搀扶。

经检查,小陆的腰椎间盘突出症状明显,诊断明确,需尽快安排微创手术治疗。由于小陆当下疼痛剧烈,坐、立、站、卧、躺每种姿势都超过不了20分钟,原本安排的急诊局麻微创手术,因小陆腰腿剧烈疼痛致体位不配合作罢。

2月21日上午,卢医生再次安排小陆进行手术。历经1小时的微创手术,医生分别将一大一小两块刚好从肩部和腋下双面夹击卡牢神经根的“罪魁祸首”赘生物从小陆身上取出,而手术伤口仅7毫米。

术后第二天,原本只能扶着腿、弯着腰走路的小陆,已经可以挺直身板疾步快走了。说起自己这一个多月的惨痛经历,小陆直呼:“终于可以睡个好觉了!”

B 越来越多年轻人得这种劳累病

卢良杰介绍,腰部疼痛是腰椎间盘突出症最常见的临床表现,常伴有下肢放射痛,久坐久站、弯腰干活可加重,卧床休息可缓解。腰椎间盘突出症患者以往是重体力劳动的中年人较多,如年轻化趋势越来越明显,像小陆这样的年轻病人越来越多。

现如今,对于腰椎间盘突出的诊断和治疗技术已经非常成熟,可老百姓对其仍有不少误区——

认为它不算什么病。腰椎间盘突出症初发或者症状较轻时,往往休养一段时间症状就能好转,以致于没有得到人们的重视,但其实它不仅会导致腰腿痛,还会导致下肢麻木、无力甚至瘫痪,严重影响健康。

腰腿痛治不好。腰椎间盘突出症的特点是容易反复。而很多老百姓都认为这

老腰痛无法治愈,其实腰椎间盘突出症治疗的总体效果非常好,约90%以上有效。

盲目手术或拒绝手术。前者认为腰椎间盘突出症只能手术才能治愈,其实腰椎间盘突出症手术指征非常明确,达到了手术标准的才会进行手术;后者则认为脊柱不能轻易手术或很容易瘫痪,把手术风险扩大化、严重化,认为只能保守治疗。

目前腰椎间盘突出症最理想、最先进的手术治疗方法是微创手术,既可以解决椎间盘突出问题,同时对脊柱结构影响非常小。手术创伤小、住院时间短、住院费用低、术后恢复快是它的特点。

卢良杰提醒大家:一旦出现不适症状,需要尽早到正规医院做正规治疗,不要做这方面的“突出”青年。

记者 陆麒雯 通讯员 张林霞

男子醉酒后摔碎4颗牙

节后牙齿外伤患者增多,牙受伤后能接上吗? 看看专家怎么说



牙齿模型

本报讯(记者 孙美星 见习记者 任诗好 通讯员 朱依琼)“医生,看看我的门牙还有得救吗?”最近几天,宁波大学医学院附属医院口腔医学中心接诊了好几位牙外伤患者。有的因为醉酒摔碎4颗牙,有的是嗑坚果把牙齿嗑裂。专家提醒,折断的牙齿或碎片不要丢,好好保存说不定还能补回去。

市民刘先生在春节假期与朋友聚餐,喝了不少酒,酒席散后他骑上电瓶车准备回家,没想到一不小心翻车了。刘先生的整张脸与地面“亲密

接触”,造成了非常严重的面部擦伤,包括门牙在内的4颗牙全部摔碎,血流了一嘴。刘先生来到宁大附院就诊,医生建议他只能通过种植牙来治疗了。

同样不幸的情况也发生在徐先生身上。春节期间,徐先生囤了不少年货在家,小核桃、松子、夏威夷果应有尽有。一天,正坐在电视机前磕着坚果时,徐先生一颗牙齿劈裂了。来到医院检查发现,徐先生本来就有牙周病,一直没有好好照顾牙齿,咬核桃的时候,需要用

较大的力,当这些力集中于一个部位,而牙齿本身的抗裂强度不足,就发生了牙劈裂。由于徐先生的牙一直裂到了牙根部分,只能靠种植牙或安装活动牙来治疗了。

在前来就诊的患者中,也有不少小朋友的身影。今年读小学二年级的凡凡刚开学,见到久违的同学格外兴奋,在互相追逐打闹时,撞到了栏杆,牙冠部位折断了一小角。因为伤得不深,凡凡一点也没觉得疼痛,只是用舌尖能感受到牙齿缺了一个角。幸亏老师立刻把凡凡送去了医院,并找到了掉落的牙齿碎片,保存良好地交到医生手上,帮凡凡补回了这颗牙。

有些家长觉得,小朋友牙齿受损如果不痛就可以不用去医院。实际上这种想法是非常错误的,不治疗或接受了不恰当的治疗,都可能导致未来牙齿进一步受损、变黄,甚至导致牙根囊肿。

“牙外伤发生率很高,据统计,25%的学龄儿童及33%的成年人都曾有过牙外伤的经历,其中大多数发生在19岁之前。”宁大附院口腔科主任陈伟仕介绍,牙外伤的类型也有很多,大致可以分为恒牙折断、恒牙松

动和移位、恒牙脱落、乳牙外伤等多种类型,但无论是那种类型,最重要的就是马上去医院。

牙齿受伤了该怎么办? 医生建议,如果是恒牙折断,最重要的是先找到牙齿的碎片,用洁净水保存,并尽快到医院就诊,尚有可能重新粘接到原牙齿上。如果是恒牙松动和移位,切忌使用外力将牙齿掰回原来的位置,以免造成二次伤害,还要尽快到医院就诊。

如果是恒牙脱落,脱落后应尽快找到脱落的牙齿,手持时应避免碰触牙齿根部,以免影响后期再植成功率。可以把脱落的牙齿用洁净水或牛奶冲洗后,保存在牛奶或唾液中;如果事故现场没有条件的可冲洗后放回口腔中的原位,咬一块纱布、手绢或餐巾以固定患牙,随即尽快到医院就诊。

如果是乳牙外伤,发生后第一时间应以安抚儿童情绪为主,同时避免折断片或脱落的乳牙误吸入呼吸道导致更大的损伤,未脱落可用纱布或干净方巾轻咬以固定,脱落者可放入牛奶或唾液中保存,随即尽快到医院就诊。

“三月三爱耳日”助听器买一赠一

宁波万聆助听器有限公司始于1992年成立,28年专注科学验配,值得信赖! 2月27日至28日本中心特邀听力工程师联合丹麦瑞声达、美国斯达克、德国拉贝、新加坡欧仕达等世界优质品牌举行特大优惠活动。

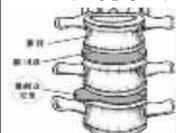
1.聆客超大功率耳式助听器,买一赠一,享五年保修;2.斯达克 LIVIO 力维系列助听器,充电式助听器使用更便捷,采用人工智能技术,更好的降低噪音,提高清晰度。可双耳同步接听手机电话。活动期间买一赠一;3.定制隐形12通道助听器原价17980元/台,活动期间8800

元/台,并延保一年,2月27日至28日每天限购两台;4.旧机可折价换新机,旧机折价200元—3000元不等;5.免费测试听力,免费各品牌机器的保养和调试;6.凭残疾证双耳验配可优惠500元/台;7.活动期间凭此广告可免费领取进口电池一板(4粒)。

地址:宁波市海曙区柳汀街646号(宇达饭店对面) 公交:7、22、28、357、364、503、504、506、507、622到柳汀立交桥西下车。 咨询电话:87293412 18968325717 温馨提示:助听器请认准正宗品牌谨防假冒! 杜绝以次充好! 杜绝翻新二次利用!

颈腰椎、关节退变疼痛有良方

畅销17年,骨质增生,滑膜炎,半月板损伤,椎间盘突出,无效退货退款,“元宵节”大优惠,2月25日~28日,买5送2,买10送6,买20送15



腰椎退变,腰疼,坐骨神经疼,腿脚麻木胀痛,走不远路,直接影响着人们的生活质量。侯氏仙草远红

外腰椎贴专门针对腰椎退变(椎间盘、椎管、黄韧带)问题研制而成,通过局部贴敷,体表施治,改善局部微循环,辅助治疗腰椎退变引起的疼痛。

厂家提示:请认准“侯氏仙草”,谨防假冒,在专业人员指导下贴敷更有利于康复。

咨询专线:0574-87806823 (市内免费送货、外地邮寄,货到付款!)

专销地址:宁大附属医院对面香山堂百姓健康大药房(中马路549号人民路口东100米)

禁忌内容或注意事项详见说明书。请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。生产单位:郑州寸草心生物科技有限公司 豫械广审(文)第2019110633号