

张献怀 解放军总医院第一附属医院

32岁的王先生是北京某房地产公司职员,加班熬夜是家常便饭。去年5月突感腰痛,CT检查提示腰椎间盘突出,医生建议手术治疗。王先生担心住院治疗会被公司解雇,加上对手术的恐惧,故只是抽时间在附近医院做牵引、推拿,肌注神经营养药物等保守治疗,但效果不佳。今年春节后症状加重,腰部疼痛放射到下肢和足底,走不了100米,坐了5分钟就自觉腿脚酸痛,睡觉不能平卧,小便增加。3月初到解放军总医院第一附属医院求治。该院骨科副主任医师李振宙采用最新微创手术为其治疗,手术仅用一小时,术后王先生即刻感觉腿脚疼痛症状消失,当晚即可平卧,术后一周康复出院。

腰突症患者正在年轻化

李振宙介绍说,腰椎间盘突出症较为常见,初起症状一般不太严重,通过休息、理疗、按摩、牵引等治疗后多可缓解,但在轻微扭伤或劳累后可再次发作,症状越来越重,应及时重视。当你出现以下症状时,就需警惕腰椎间盘突出症了。

- 1. 腰背部疼痛。疼痛主要在下腰部或腰骶部,疼痛部位较深,难以定位,一般为钝痛、刺痛或放射性疼痛。
2. 下肢放射性疼痛。患者多有坐骨神经痛,先由臀部开始,逐渐放射到大腿后外侧、小腿外侧、足背及足底外侧和足趾。60%患者在咳嗽、打喷嚏及大小便时疼痛加重,且腿痛重于腰痛。
3. 麻木及感觉异常。80%患者受累神经支配区域出现疼痛、麻木等异常感觉。
4. 肌力下降和肌肉瘫痪。出现神经麻痹、肌肉瘫痪,有时也出现间歇性跛行及疼痛。
5. 脊柱姿势改变。脊柱侧凸、多数凸向患侧。

李振宙说,腰椎间盘突出症原来多见于中老年人和长期从事体力劳动的人群,但现在中青年人也多发。据解放军总医院第一附属医院骨科近五年临床资料统计,腰腿痛患者中35岁以下的年轻人几乎占一半,其中从事文字工作的比较



坐出腰突症



多,如记者、办公室人员、白领职员、打字员,特别是长期用电脑的IT人员发病率较高且大都比较年轻。这些人群腰突症不是累出来的,而是坐出来的。

腰突症是坐出来的

研究发现,久坐后腰椎整体下沉短缩,身体中轴垂线也从原来的骶椎前缘落到后缘,因此,腰椎间盘突出或退化引起的腰痛,往往是久坐导致的。李振宙说,椎间盘组织没有血管分布,其新陈代谢主要靠体内液体的渗透来进行,而通过液体渗透进行物质交换的效率要比血液循环的效率差得多。腰椎间盘突出就像是一块浸在水中吸满水的海绵,如果海绵不断地受到挤压,海绵中

的水就会和外面的水进行充分交换,如果海绵不受挤压,水分交换就停止。因此,身体躯干运动太少就会导致椎间盘的营养不良,久而久之椎间盘便老化,即退行性病变。发生退行性病变的椎间盘的弹性和强度都会降低,进一步还可能产生纤维环松弛和细微破裂,最终导致椎间盘突出症。

人们常认为坐是一种休息,但对于腰椎来说却是例外,在坐姿时椎间盘所承受的压力最大。坐姿时躯体的中轴力线后移,原来在站位时负重的力线,到坐位后转到了

腰椎的后关节和椎间盘的后壁,导致椎间盘后壁充血,时间长了易损伤变性,关节腔也同时变窄,关节滑膜充血,刺激脊神经,引起腰痛。人体在坐位时,如果保持正确的坐姿,椎间盘内的压力是平卧位时的6倍;如果坐姿不良,则椎间盘内压力会升到平卧位时的11倍。在电脑前工作的坐姿往往不正确,这样成年累月地使椎间盘处于高压状态,很容易出现腰椎退变、撕裂、椎间盘突出。同时长时间坐位工作使背部肌肉长时间牵拉,易引起腰背肌劳损,引起慢性腰痛及腰椎稳定性破坏,进一步加大了椎间盘突出症的发病可能。加上很多年轻白领精神高度紧张,使机体植物神经功能失调,影响腰椎

的生理功能。很多年轻人生活很不规律,饮食不合理,对腰椎间盘的营养供给极为不利,也会加速腰椎间盘的退变。

预防腰突症关键多活动

李振宙解释,生命在于运动,腰椎的健康也在于运动,尤其是从事久坐职业的人群,平时要加强体育锻炼,工作久了要站起来活动一下腰肢,这是白领族预防腰突症的良方妙法。

- 1. 改善工作姿势,注意劳逸结合。保持正确的姿势对减少椎间盘内压力非常重要。避免长期做反重复单调的动作,防止过度疲劳,避免脊柱过载。从事长时间弯腰或长期伏案工作的人员,可以通过调整座椅和桌面的高度来改变坐姿,定期站起来伸展腰部,一般建议坐位工作45分钟后起立活动15分钟,使疲劳的肌肉得以恢复。
2. 加强腰背肌肉锻炼。强健的腰背肌肉对腰椎有维持和保护作用,所以,平时加强腰背肌肉锻炼是预防腰椎间盘突出症的重要措施。如“燕子飞”、“五点式”等,以及一些体育运动如游泳、健美操等,可锻炼腰背肌肉,做俯卧位时,头、腿脚和手臂都尽量往上抬高,一起一落为一节拍,每次锻炼4个8拍,每天1-2次。游泳也是锻炼腰椎的好方法。
3. 生活中科学合理用力。弯腰搬重物、弯腰抱小孩、突然扭转腰以及在弯腰情况下强力后伸等动作,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屈膝下蹲,身体向前靠,使重力分担在腿部肌肉上,减轻腰部的负担;同时,应当逐步加大用力,防止腰部的突然受力,这对于那些很少进行体力劳动的白领人群尤其应注意。此外,还要注意腰部保暖,适当注意休息。
4. 生活规律,合理膳食。要养成良好的生活、工作方式,起居饮食要规律,减少通宵熬夜、尤其是不可坐在电脑前通宵工作或玩游戏。按时吃早餐,多摄取高蛋白及高维生素饮食,多吃水果及蔬菜。及时调节心理压力,这些对预防腰突症同样重要。

常见病防治

药材缺苗补救6法

尹平孙 江西省樟树市中药材协会

药材播种后受干旱、土壤失墒、低温烂子、病虫害等原因的影响,易造成缺苗断条,如不及时采取措施,将直接影响药材的产量和种植效益。现根据历年药材生产的经验,介绍几种补救方法,供药农参考。

- 1. 播后保苗 如果药种播后遇雨,易使垄面板结,降低地温,造成缺苗,所以雨后及时中耕,破除表土板结,松土提温,可帮助幼苗顺利出土。若墒情不足有落干危险时,可反复顺垄镇压接墒,垄旁开沟洒水加墒或浇灌垄头水。
2. 营养钵育苗 在药材大田直播的同时,另外用10%~20%的药材种子进行塑料营养钵育苗,以备缺株补苗,但播种后需用细土覆盖,不能过厚或土块过大,否则会影响药种发芽,降低出苗率。出苗后加强管理,达到规格后脱袋移栽,营养钵有不损伤根系、根多苗壮、移栽后无缓苗期、与大田药苗同期生长等优点。
3. 催芽补种 若出苗不足六成时,应在出苗后10天以内,用浸种催芽的种子,坐水补种,以免旱芽干。
4. 育苗移栽 在靠近水源的地方,

尚学瑞 河南辉县市中医院

刘寄奴为活血化瘀药,因“妇人以血为本”,所以本品在治疗妇科病方面大有用场,用之得当,功效卓越。
宫颈糜烂 取刘寄奴60克,败酱草30克,山慈菇30克,白花蛇舌草100克,黄柏30克,苦参30克,金银花30克,蒲公英60克,红藤50克,用水煎取1000毫升,待药汤温度降至20℃~25℃时,用冲洗。用法:令患者仰卧、曲腿,用扩阴器扩开阴道,将药汤用胶皮管注入,冲洗宫颈。日1次,1周为1疗程,治疗期间忌房事。一般2个疗程即可显效。
闭经 取刘寄奴50克,益母草50克,红糖30克,每日1剂,水煎分3次服,连用7~10天。也可用刘寄奴10克,甘草10克,40度左右优质白酒100毫升,将前2药捣碎,放入锅中,加水200毫升,煎至100毫升,然后倒入白酒,续煎至100毫升,去渣1次温服。每日1剂,连用5天,均适用于血滞经闭。

不孕 中医有“种子必先调经”之说,对月经不调之不孕证,可取刘寄奴、生黄芪、紫石英、益母草、牛角腮(系黄色牛的角中骨质角髓,出《神农本草经》,主要有止血之功)各30克,鹿角霜20克,当归、白芍、丹参、淫羊藿、肉苁蓉各15克,川芎、莪术、肉桂、红花、月季花各10克。每日1剂,水煎服。
对肝肾失养、气滞血瘀之不孕证,可取刘寄奴、赤芍、白芍、鸡血藤、益母草、泽兰、苏木、怀牛膝、生蒲黄、女贞子、覆盆子、菟丝子、枸杞子各10克,柴胡6克,黄酒1000毫升。将14味药捣碎,入布袋内,置容器中,加入黄酒,密封,经常摇动,浸泡14天后,过滤去渣,即成“排卵酒”。每次服用30毫升,日2次。
妇科炎症 对慢性炎症性盆腔包块、输卵管阻塞等妇科炎症,可取刘寄奴、虎

药材天地



妇科良药刘寄奴

杖、当归、香附、皂角刺、两头尖各150克,延胡索130克,丹参160克,路路通、橘核、荔枝核、牡蛎各180克。共研细末,装胶囊,每服5~10粒,日3次。

异位妊娠 对以下腹隐痛,阴道出血为主要症状的异位妊娠,可取刘寄奴50克,桃仁30克,赤芍20克,丹参、川芎、当归各15克,穿山甲(先煎)、红花、路路通、甘草各10克。日1剂,水煎分3次服。

多囊卵巢综合征 取刘寄奴、山药、女贞子、菟丝子各20克,熟地、淫羊藿、鸡血藤、王不留行各15克,补骨脂10克,制香附12克,生麦芽30克,并可随症加减。每日1剂,煎2次,每次煎30分钟,共取汁500毫升,早晚分服。也可取刘寄奴、熟地、益母草、党参各20克,鸡血藤30克,菟丝子、川芎、何首乌、肉苁蓉、赤芍、枸杞子、夏枯草、怀牛膝、川断、没药、乌药各10克,同上法水煎服。

百草园

眼红并非都是“红眼病”

“红眼病”是由细菌或病毒感染引起的急性传染病,主要通过接触传染,医学上称为“急性结膜炎”,春夏多发。其主要临床特点是双眼先后发病,发病后眼部明显红赤、眼睑肿胀、发痒、怕光、流泪、眼屎多,一般不影响视力。但并不是说眼红就是红眼病,如急性

(祝建材) (本报所刊处方、验方、非药物疗法请在医师指导下使用)

数据显示 甲状腺肿瘤患者增多

衣晓峰 本报记者

孙理 通讯员
哈尔滨医科大学附属肿瘤医院甲状腺外科一组数据显示:2003年前该科室每年甲状腺肿瘤手术例数平均在300例以内,2004年为400例,2005和2006年平均为600例,2007年为800例,2008年则突破了1200例。5年来甲状腺肿瘤患者住院人数显著增加,翻了4倍多。

跃,代谢也非常旺盛,因此最容易受到外界因素影响。甲状腺肿瘤是临床常见病,多发病,其中绝大多数为良性病变,少数为癌、肉瘤、恶性肿瘤等。发生甲状腺肿瘤有内外两方面原因,内因是遗传基因,临床上发现有明显的家族倾向,尤其是姐妹、母女之间。张主任指出,外因比较复杂,难以定论,但还是有一些危险因素值得公众注意和警觉。

首先是电磁辐射,甲状腺对射线非常敏感,特别是儿童期,比如核泄露地区的少儿发生甲状腺瘤的比例极高。而且电磁辐射对甲状腺的作用是有积累的,并逐渐使之发生变化。那些长期在电磁辐射较强环境中的人们,发生甲状腺肿瘤的比例会有较明显的增加。随着工作和生活的电气化、信息化程度的增加,电磁辐射对百姓的影响越来越大。目前人们还无法确定多大的辐射强

度和时间会导致甲状腺肿瘤的发生,但公众应注意尽量保护好自己,尤其是正在成长发育中的孩子们。除此之外,其他可能的致病因素有环境化学污染、碘摄入过多以及精神压力过大等。

预后良好无需担心

张杰武教授强调说,如果患上了甲状腺肿瘤,只要及时发现,正确诊断,规范治疗,即使是甲状腺癌也没什么可怕的,可怕的是治疗不得当和没有把握住最佳治疗机会。甲状腺肿瘤一般不会自行消退,它有三个发展方向:其一,肿瘤增大增多,逐渐压迫正常甲状腺组织,甚至充满整个腺体。其二,肿瘤中的一个或多个发生恶变。其三,肿瘤常年保持不变。大部分甲状腺肿瘤是良性的,虽然甲状腺癌病例目前有所增加,但也只占全部甲状腺肿瘤的1/10左右。甲状腺癌的治疗

特点是,首次接受的手术标准规范,就能获得极佳的疗效。

健康体检应增查甲状腺

张杰武主任提到了一个有趣的现象,最近,甲状腺肿瘤患者增多的情况已经引起大众的关注。以前在各单位每年的例行健康体检中,甲状腺并不是必查的项目,但现在,不少单位在体检中增加了甲状腺检查项目,甚至直接到肿瘤专业医院进行筛查。不出所料,在体检中发现,接近30%的人甲状腺有不同程度的问题,经过手术并经病理结果证实,其中一些人还是甲状腺癌患者。

张主任提醒大家说,甲状腺肿瘤的大小并不是判断肿瘤性质以及是否需要手术的依据,应结合超声表现,由有经验的专业医生来判断。男性在40岁以上、女性在50岁以上,甲状腺肿瘤发生恶变的可能性增加,建议及时接受手术。

2009年全国卫生专业技术资格考试系列丛书荟萃

北京科学技术出版社系列丛书
一、护理专业
卫生专业技术资格考试护理专业初级(师)全真模拟试题及历年真题解析 31元
卫生专业技术资格考试护理专业初级(士)全真模拟试题及历年真题解析 30元
全国卫生专业技术资格考试护理专业初级(师)考前冲刺一考点精编 51元
全国卫生专业技术资格考试护理专业初级(士)考前冲刺一考点精编 46元
全国卫生专业技术资格考试护理专业初级(师)扑克式强化习题集 35元
全国卫生专业技术资格考试护理专业初级(士)扑克式强化习题集 32元
全国卫生专业技术资格考试护理专业初级(师)考试复习指导 109元
全国卫生专业技术资格考试护理专业中级(主管护师)考试复习指导 130元
全国卫生专业技术资格考试护理专业初级(士)复习应试全书 145元
二、卫生专业技术资格
全国卫生专业技术资格考试外科学主治医师考试全真模拟试题(含真题选编) 35元
全国卫生专业技术资格考试内科学主治医师全真模拟试题(含真题选编) 43元
三、卫生专业技术资格考试检验专业
全国卫生专业技术资格考试临床医学检验与技术(中级)全真模拟试题(含真题选编) 50元
全国卫生专业技术资格考试临床医学检验与技术(师)全真模拟试题(含真题选编) 39元

全国卫生专业技术资格考试临床医学检验与技术(士)全真模拟试题(含真题选编) 39元
四、卫生专业技术资格考试药学专业
全国卫生专业技术资格考试药学专业(士)考试复习指导与全真模拟试题 62元
全国卫生专业技术资格考试药学专业(师)考试复习指导与全真模拟试题 94元
全国卫生专业技术资格考试药学专业(中级)考试复习指导与全真模拟试题 95元
五、同等学力
同等学力人员申请硕士学位-临床医学综合水平考试全书 88元
六、执业药师考试
国家执业药师资格考试复习应试全书(修订版)(中药分册) 87元
国家执业药师资格考试复习应试全书(修订版)(西药分册) 87元
七、中医
中医执业助理医师资格考试全真模拟题及真题汇析 39元
中医执业助理医师资格考试模拟试卷 28元
中国中医药出版社系列丛书
一、国家执业中医师资格考试大纲及习题

中医执业医师资格考试大纲(医学综合笔试部分) 27元
中医执业医师资格考试应试指南 124元
中医执业医师资格考试习题集 118元
中医执业医师资格(具规定学历)实践技能考试应试指南 86元
中医执业助理医师资格考试大纲(医学综合笔试部分) 19元
中医执业助理医师资格考试应试指南 133元
中医执业助理医师资格考试习题集 97元
中医执业助理医师资格(具规定学历)实践技能考试应试指南 75元
中医执业医师、执业助理医师资格(师承和确有专长)实践技能考试应试指南 42元
二、国家执业(中西)医师资格考试指南及习题
中西医结合执业医师、中西医结合执业助理医师资格考试大纲(医学综合笔试部分) 38元
中西医结合执业医师资格考试应试指南 77元
中西医结合执业助理医师资格考试应试指南 129元
中西医结合执业助理医师资格考试习题集 108元

中西医结合执业助理医师资格考试习题集 88元
中西医结合执业助理医师资格实践技能考试应试指南 86元
中西医结合执业助理医师资格实践技能考试应试指南 75元
医师资格考试大纲(中医类、中西医结合)实践技能考试部分 20元
三、国家执业药师资格考试大纲及应试指南
考试大纲 28元
药事管理(药事管理与法规) 55元
药理学、药物分析 86元
药理学专业知识(二)(药剂学、药物化学) 90元
药理学综合知识与技能 58元
药理学专业知识(一)(药理学、中药药理学) 75元
中药学专业知识(二)(中药鉴定学、中药化学) 61元
中药学综合知识与技能 65元
四、国家执业药师资格考试历年真题精选与考前强化训练
药事管理与法规 33元
药理学专业知识(一) 40元

药理学专业知识(二) 46元
药理学综合知识与技能 24元
中药学专业知识(一) 45元
中药学专业知识(二) 46元
中药学综合知识与技能 24元
五、中医药行业专业技术资格考试大纲及指南
中药学(初级士) 125元
中药学(初级师) 141元
中药学(中级师) 156元
中医内科学 180元
中医外科学 中医肛肠科学 189元
中医妇科学 中医儿科学 185元
中医眼科学 中医耳鼻喉科学 180元
中医骨伤科学 中医皮肤与性病科学 216元
中医针灸学 推拿(按摩)学 194元
中西医结合内科学 178元
中西医结合外科学 中西医结合骨伤科学 209元
中医护理学(初级) 128元
中医护理学(中级) 147元
中医全科医学专业技术资格(中级)考试大纲及考试用书 154元
六、其它考试用书
传统医学出师考核和确有专长考核大纲 17元
2008年国家护士执业考试与护理专业初级(士)资格考试备考冲刺 75元
2008年国家护士执业考试与护理专业初级(士)资格考试习题集 53元
汇款地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社
邮政编码:100192 收款人:宋建均
联系电话:010-64860746,64863748