

略谈颈椎病

颈椎病原本是一种常见的老年性疾病。但随着时代的发展,电脑普及、伏案工作增多,年轻人发病率亦在增加。发病原因主要是人体的颈椎间盘逐渐退变,纤维环弹力减退,椎间盘向四周突出,椎间隙狭窄,椎体边缘骨增生,椎间不稳定,黄韧带肥厚,变性,钩突关节增生及小关节的继发性改变,这些结构上的变化必然导致颈椎椎管或椎间孔的变形、狭窄,以致直接刺激压迫,或通过影响其血运使颈部脊神经根、脊髓、椎动脉及交感神经发生功能或结构上的损害,并引起相应的临床症状。

临床表现:根据临床表现颈椎病可分为下列几型:①局部型颈椎病。主要症状是枕颈部痛,颈活动受限。颈肌僵硬,头颈限制在一定位置。②神经根型颈椎病。颈肩部酸痛,并按神经根分布向下放射到前臂和手指。③脊髓型颈椎病。以颈脊髓受压为主要表现。四肢麻木、力量减弱、感觉障碍、行走步态不稳,大小便异常。④椎动脉型颈椎病。头痛头晕、耳鸣、眼花、甚至猝倒,症状的出现与头颈转动有关。⑤交感神经型颈椎病。颈肩痛、头昏、头痛、视物模糊、眼发涩或流泪、耳鸣、耳聋,一侧面部无汗或多汗、手麻、肢凉、心律不齐,心动过速或过缓等。⑥混合型颈椎病。以上二种或三种症状同时存在。⑦其他。食管受压型颈椎病,后纵韧带骨化和椎间盘钙化等。

体格检查:需要专业性很强的资深医师。辅助检查:以往带有创伤性的侵入性检查如脊髓腔造影、腰椎穿刺、椎动脉造影等,现在很少采用。目前检查主要有①X光片,但很少有人知道拍正侧位片以外需拍颈椎过伸、过屈位和斜位片来诊断。②CT检查,只针对颈椎某特定椎体或间隙,不能覆盖全面。一般CT扫描,七个颈椎只能扫描四个椎间隙,是不完整的检查。③核磁共振检查。能



高邮市中医医院 骨伤科 主任中医师 石庆培

全面直观地了解椎间盘突出和脊髓受压情况。但要了解椎动脉是否受压或堵塞,则需到扬州进一步查MRA。④抗“O”类风湿血液检验可排除风湿类疾病。

治疗:根据不同类型颈椎病,选择相对应的治疗方法。保守治疗仍是目前的主要治疗方法,具体有:牵引、理疗、推拿、按摩、针灸、小针刀、封闭疗法以及中西药物等。在药物方面中药汤剂的辨证论治是有很好疗效的。极少数仍需手术治疗。

锻炼问题:不同一概而论,有的颈椎病需要大运动量锻炼,如颈椎操、球类运动等。但有的颈椎病不能多活动,不能牵引和推拿。否则突出物对神经根、脊髓或椎动脉反复摩擦刺激会使症状加重。

总之,我们对颈椎病的认识过程是逐步深入的,在治疗方面也在不断变化,中西医结合的综合治疗仍是发展方向。非手术疗法的的确能解决绝大部分的痛苦,使之恢复健康,但仍有一部分病人问题得不到解决,对于经过系统的、长期的非手术疗法而症状未能减轻的病例,还须采用手术方法。手术方法虽各不相同,其目的均在于解除脊髓和神经根的压迫和刺激。

作者简介:

石庆培,主任中医师,高邮市有突出贡献的青年专家。江苏省中医学学会骨伤科专业委员会常务委员、扬州市中医学学会骨伤科专业委员会副主任委员、扬州市医学会医疗事故鉴定专家库骨科组成员、高邮市社保局工伤鉴定组及高邮市残联伤残鉴定组成员。1982年毕业于南京中医药大学,师承著名骨伤名医许钜才,曾赴扬州苏北医院、省人民医院、上海中山医院进修深造,擅长中西医结合治疗骨折、脱位、筋伤及颈椎病、腰突症和各种关节疼痛等,先后在全国多家杂志发表论文40余篇。

运动需谨慎,小心防损伤

高邮市中医医院 骨伤科 主治医师 张斌

随着人们生活水平的提高,健康意识的增强。保持健康的身体、良好的体型成了社会大众追求的目标,掀起了一股运动热潮,但是由于缺乏健康运动的教育及必要的保护措施,运动损伤也越来越多的影响到人们的工作、生活及运动热情。我院骨科医生也发现在日常的门诊工作中运动损伤的患者也越来越多,如髌前上



马上住院做了跟腱修补术。手术结束后又在医生的指导下进行了一系列正规的康复锻炼。半年以后,羽毛球场上大家又看到小李矫健的身影了。

运动项目都可以起到锻炼身体、愉悦身心的作用。为了避免损伤,我们每个人首先要根据自己的身体状况结合兴趣爱好选择适合自己的运动项目,运动时要注意以下原则:1、循序渐进,贵在坚持。在运动中必须结合自己的身体状况制定适合自己的运动量及时间,必须循序渐进,逐渐增加运动时间及运动量,以运动后不出现明显的不适及特别的疲劳为度。2、重视热身及关节的拉伸活动。运动前必须要有15-20分钟的热身活动及关节的拉伸,特别是在寒冷的冬天进行户外运动,给身体一个适应过程,关节的拉伸可以给韧带一个由僵硬到柔韧的过程以减少韧带损伤的机率。3、运动时准备一些运动保护装置。如常用的护膝、护腕、专业的运动鞋等物品,冬季运动要特别注意保暖。4、参加运动时还需精神集中。精神集中才能充分调动身体的协调性和灵敏性、提高反应能力,才能更好的提高运动技术,享受运动,避免运动损伤。5、发生运动损伤及时就医。很多运动损伤未得到我们的重视,及时的治疗,如果得不到及时的治疗可能会发生损伤的加重及发生其他的损伤。

值得提醒是我们很多运动项目都可以起到锻炼身体、愉悦身心的作用。为了避免损伤,我们每个人首先要根据自己的身体状况结合兴趣爱好选择适合自己的运动项目,运动时要注意以下原则:1、循序渐进,贵在坚持。在运动中必须结合自己的身体状况制定适合自己的运动量及时间,必须循序渐进,逐渐增加运动时间及运动量,以运动后不出现明显的不适及特别的疲劳为度。2、重视热身及关节的拉伸活动。运动前必须要有15-20分钟的热身活动及关节的拉伸,特别是在寒冷的冬天进行户外运动,给身体一个适应过程,关节的拉伸可以给韧带一个由僵硬到柔韧的过程以减少韧带损伤的机率。3、运动时准备一些运动保护装置。如常用的护膝、护腕、专业的运动鞋等物品,冬季运动要特别注意保暖。4、参加运动时还需精神集中。精神集中才能充分调动身体的协调性和灵敏性、提高反应能力,才能更好的提高运动技术,享受运动,避免运动损伤。5、发生运动损伤及时就医。很多运动损伤未得到我们的重视,及时的治疗,如果得不到及时的治疗可能会发生损伤的加重及发生其他的损伤。

作者简介:

张斌,主治医师。从事临床近20年,熟练地掌握骨科各项技能,曾在南京等地进修,运用中西医结合治疗骨科病症,对骨折脱位、筋伤等的中西药物及手术、手法治疗有一定的经验,尤其擅长颈、肩、背、腰、腿疼痛的治疗。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,乳腺癌细胞在多种致瘤因子作用下发生基因突变,致使细胞增长失控,癌细胞很容易脱落游离,随血液或淋巴液播散全身,形成重要脏器转移,直接威胁人的生命。乳腺癌的防治原则同所有癌症一样,应当争取早期发现、早期治疗。在日常生活中,坚持科学的乳房保健,乳腺自我检查和定期接受医师的检查十分必要。

如何早期发现乳腺癌

高邮市中医医院 肿瘤科 主任中医师 徐行



观察乳头是否出现内陷、抬高,两侧乳头是否处于同一水平等异常表现。④乳头溢液,乳腺癌溢液多见于单侧乳房的单个乳管口,溢液既可为挤压被动溢出,亦可自行溢出。其性质可表现为水样、血样或浆液血样溢出。以乳头溢液为唯一症状的乳腺癌很少见,多伴有乳腺肿块。⑤浅表淋巴结肿大,以下情况应怀疑可能患有乳腺癌,如腋窝及锁骨上发现淋巴结肿大,尤其是质地较硬、活动性较差的浅表淋巴结肿大更应考虑为乳腺癌。

二、乳腺癌的检测方法

出现乳房肿块的妇女,须请专科医师检查,并做一系列特殊检查。检查包括:

1、乳腺钼靶照相相对老年妇女尤为适用,该项目是提高乳腺早期诊断的最有效的筛检方法,可检出直径约为0.5cm的早期癌,可检出90%以上的乳腺癌。

2、乳腺B超该项目可以辅助乳腺钼靶照相提高筛检阳性率,减少不必要的活体组织病理检查,在鉴别可触及或不可触及的囊性肿物及实质性肿物具有重要意义。

作者简介:

徐行,主任中医师,肿瘤科主任,学科带头人,中国抗癌协会CSCO会员,江苏省中医药学会肿瘤分会常务委员,江苏省优秀中青年中医临床人才培养对象,扬州市中医药学会肿瘤分会副主任委员,扬州市医学会肿瘤放射治疗专业委员会委员,1991年毕业于南京中医药大学,从事肿瘤内科临床教学科研工作20余年,在江苏省肿瘤医院进修学习中西医结合肿瘤化疗、放疗两年,在省级以上杂志发表论文10余篇,擅长肿瘤的放疗、化疗、中医等综合治疗。

所谓的分子靶向治疗,是在细胞分子水平上,针对已经明确的致癌位点(该位点可以是肿瘤细胞内部的一个蛋白分子,也可以是一个基因片段),来设计相应的治疗药物,药物进入体内会特异性地选择致癌位点来相结合发生作用,使肿瘤细胞特异性死亡,而不会波及肿瘤周围的正常组织细胞,所以分子靶向治疗又被称为“生物导弹”。

根据药物的作用靶点和性质,可将主要分子靶向治疗的药物分为以下几类:

- 1、小分子表皮生长因子受体(EGFR)酪氨酸激酶抑制剂,如吉非替尼(易瑞沙);埃罗替尼主要治疗肺癌;
- 2、抗EGFR的单抗,如西妥昔单抗主要治疗面部肿瘤、肠癌、肺癌等;
- 3、抗HER-2的单抗,如赫赛汀

何为肿瘤的分钟靶向治疗

高邮市中医医院 肿瘤科 主治中医师 王晓庆



主要治疗乳腺癌; 4、Bcr-Abl 酪氨酸激酶抑制剂,如伊马替尼主要治疗胃肠道间质瘤; 5、血管内皮生长因子受体抑制剂,如Avastin主要治疗

肠癌、肺癌等; 6、抗CD20的单抗,如利妥昔单抗治疗恶性淋巴瘤; 分子靶向治疗并不是一点毒副作用没有的药物,其主要的毒副作用。常见的分子靶向治疗药物的不良反应如下:

- 1、易瑞沙:腹泻、皮疹、瘙痒、皮

- 肤干燥和痤疮等;
- 2、特罗凯:腹泻、皮疹、肝毒性等;
- 3、格列卫:下肢水肿、皮疹、消化不良;

- 4、索拉非尼:手足综合征、疲乏、腹泻、皮疹、高血压、脱发等;
- 5、美罗华:发热、寒战、恶心、头疼、乏力等;
- 6、西妥昔单抗:皮疹、疲倦、腹泻、恶心、肺毒性、发热等;
- 7、贝伐单抗:胃肠道穿孔、出血、高血压、肾病综合征、充血性心衰等;
- 8、恩度:心脏毒性、腹泻、肝功能异常、皮疹等。

作者简介:

王晓庆 主治中医师。从事肿瘤内科临床工作十余年,曾在上海复旦大学附属肿瘤医院进修一年。擅长运用中西医结合治疗多种肿瘤病。

发烧是孩子最常见的一个症状,如何科学地予以养护,对于疾病的康复非常关键。通常发烧要经过三个阶段,即发冷、发热、发汗;发冷时,应添加衣物等以适当保暖,同时喂些温开水;发热时,该减除衣物,并采用温水拭浴物理降温或退烧药降温;发汗时,应及时擦干汗液,穿一些比较宽松透气的衣服,以利出汗。遗憾的是不少一知半解的父母步入了误区,从而给孩子找来了本来可以避免的损失。

家长处理小儿发热常见误区

高邮市中医医院 儿科 主治医师 吴艳



其实其他症状比发烧更能反映宝宝的健康状况,所以建议家长除了关注体温外,更要关注宝宝的其他症状,一旦发现异常应及时就医。特别提醒的是孩子发烧时,家长更应观察孩子的脸色、神态和行动。比如一个体温为38.3℃却脸色灰白安静的孩子,也许比一个体温为39.5℃但仍能满屋子乱窜乱闹的孩子病得更重。

作者简介:

吴艳,主治医师,从事儿科临床工作二十余年,曾在南京儿童医院进修学习,对治疗儿科呼吸道、消化道及新生儿疾病的中西医结合治疗积累了丰富的临床经验,特别擅长治疗小儿咳嗽,小儿腹泻,传染性单核细胞增多症等杂病,在省级以上杂志发表过数篇文章。

误区1 急于用药:有的妈妈一旦发现宝宝发烧,就赶紧用退烧药甚至抗生素,这样做不合理。发烧不是一种病,它是提醒你身体内部出现了异常情况,如果体温没超过38.5℃,就不要急于用药,否则会掩盖真正病因。

误区2 用冷水擦浴或沐浴:不少家长认为宝宝发烧,浑身发烫,用冷水擦浴或沐浴能很快降温,但这是错误的做法。因为冷水会引起毛细血管快速收缩,不但起不到散热效果,还有可能造成体表温度下降的假象,而实际体温继续升高,发生高热惊厥。

误区3 用酒精擦浴:酒精擦浴是一种物理降温的方法,但不适合宝宝,因为会造成宝宝皮肤快速舒张及收缩,对宝宝刺激大,另外,大量使用还有可能造成宝宝酒精中毒。

误区4 多穿衣服或捂汗:小宝宝的体温调节中枢、汗腺发育还不完善,用“捂汗”的方法不但不能使体温下降,还会使体温聚积,导致高热惊厥的发生,甚至可能会危及生命。而且大量出汗后,如果不能及时补充水分,还会造成宝宝脱水。

误区5 只注重发烧而忽视其他症状:很多家长认为

健康之窗

中 医 院 之 窗

健康之友

总第151期
2012年第28期
www.84610120.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进