

突出的腰椎间盘突出,为何“自然消失”了?

去年,李女士因腰痛伴有右下肢疼痛就诊。检查后发现,她患上了眼中的腰椎间盘突出,已经压迫到了神经。经过一段时间的保守治疗,疼痛的症状基本消失。神奇的是,复查时,体内原本突出的巨大椎间盘突出,竟然“消失”了!难道突出的椎间盘突出能自然地缩回去?

什么是椎间盘突出

椎间盘突出是椎体骨头和骨头之间的保护垫,可以起到保护骨骼、保持腰椎活动度的作用。它主要由髓核和纤维环组成,我们可以把椎间盘突出想象

成一个“荷包蛋”,髓核就是其中的蛋黄,而纤维环就是包绕在外面的蛋白。随着年龄增长以及一些不良生活习惯的影响,椎间盘突出会发生退行性改变,“蛋黄”就会挤破“蛋白”,压迫到后方的脊髓神经组织,从而导致腰痛、肌肉力量减退,甚至出现大小便障碍等情况,此时就被称为“腰椎间盘突出症”。

值得注意的是,“腰椎间盘突出症”和“椎间盘突出”并不一样。“椎间盘突出”是一种生理变化,随着年纪增长,每个人都会出现不同程度的椎间盘突出。只有在出现腰痛或

下肢麻木等症状时,才叫做“腰椎间盘突出症”。

椎间盘突出能缩回吗

突出的椎间盘突出能自然回缩吗?答案是否定的。即使是保守治疗与功能锻炼也无法帮助椎间盘突出自然归位。李女士遇到的情况,只是经过一段时间治疗后,椎间盘突出明显减小、临床症状减轻而已。

想要缓解疼痛症状,一定要到正规医院进行治疗。目前,椎间盘突出症的治疗分为保守治疗和手术治疗。

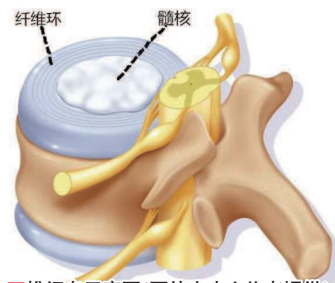
保守治疗主要是通过服用中药和

西药,减轻患者的症状、提高生活质量。内服中药可以通过辨证论治后选用相关药物以及传统经验方。

内服西药包括对乙酰氨基酚(芬必得等)、非甾体类抗炎药(塞来昔布、依托考昔、美洛昔康)等。同时配合中医定向治疗,如红外线灯照射、低频治疗、牵引治疗等。

对于保守治疗效果欠佳的患者,还可以选择神经根阻滞治疗,可以使药物更直接地作用在病变的位置,提高治疗效果。

手术治疗包括椎间孔镜、椎间盘突出射频消融术、髓核摘除以及椎间



■椎间盘突出示意图(图片由本文作者提供)

融合术等。各种手术方案均有相应的手术适应证,需要进一步检查评估。

上海中医药大学附属龙华医院 骨伤科 夏焯(主治医师)

淋巴瘤治疗不可「见好就收」

淋巴组织遍布人体全身,可以说除了头发和指甲外都有淋巴组织,因此淋巴瘤不是某一部位的疾病,而是系统性的疾病,通常是多部位发病。淋巴瘤以系统治疗为主,很少单纯局部治疗。

很多早期的实体肿瘤一旦确诊后,若符合手术条件,通常会争取手术根治性切除肿瘤来达到治愈性的效果。而淋巴瘤是淋巴系统恶性疾病,其治疗模式与大部分实体瘤差异较大,绝大部分无需选择手术切除,通常选择全身的系统性治疗如:化疗、靶向治疗、免疫治疗等。

值得注意的是,通过一段时间的治疗后,哪怕肿瘤摸不到了,也要继续按照标准治疗,因为肉眼观察到的消失并不代表细胞或分子水平上的消失。高强度化疗也是淋巴瘤规范化治疗的一个要点,药要用足,为的就是避免过早复发,成为难治性淋巴瘤。

江苏省肿瘤医院院长 冯继锋

热性惊厥,又被称为高热惊厥,以6个月龄到5岁的儿童最为多见。

孩子出现热性惊厥时,应将孩子放在平坦、不易受伤的地板或者床上,周围不要放置尖锐的物品。及时松开孩子的衣领,保持呼吸道通畅。

同时,让孩子的头部偏向右侧,或

让孩子保持右侧卧位。如果孩子

的口腔有分泌物,应及时擦拭掉。

大多数的儿童热性惊厥发作时间较短,常常在3至5分钟后停止。

可以在孩子惊厥停止后,再送去医

院。如果孩子以前有过惊厥持续状态,或者本次惊厥时间超过5分钟还没有停止,应立即前往医院。

此外,掐“人中”对中止惊厥没有确切的作用,也不要用力掰开闭合的

夏日常游警惕「泳池杀手」

夏日在泳池嬉戏畅游的同时,一定要警惕腺病毒。腺病毒是引起儿童呼吸道感染的常见病毒,还可能

导致胃肠炎、结膜炎、膀胱炎等。各个年龄段的人均可感染,特别是6个月~2岁的婴幼儿尤其容易感染。

专家提醒,预防腺病毒要注意个人卫生,如勤洗手、咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻、室内多通风等,还应注意避免共用杯子、餐具以及避免与患者密切接触。此外还要多喝水,合理膳食,保证睡眠,注意锻炼身体。

成人及儿童应选择有卫生许可证、卫生状况好的正规游泳场所。游泳前后应清洁身体,游泳时戴好泳镜、泳帽,避免眼部接触池水,尽量不要吞咽池水。不建议2岁以下幼儿去公共游泳池游泳。

腺病毒感染属于自限性疾病,轻症者一周左右可自愈,如果有持续高热、心慌、气促等症状,应及时就医。

岳惠

阴道炎并非女性“专利”

李女士最近感到外阴瘙痒、尿道口有灼烧样疼痛,白带也明显增多。到医院检查后,发现她得了滴虫性阴道炎(阴道毛滴虫所致)。医生建议李女士的丈夫也应到医院检查,没想到遭到了先生的抵触,“我没有任何不适,为什么要去医院?”几天后,李女士终

于说服了丈夫去医院检查,他也被确诊为阴道毛滴虫感染。

事实上,阴道炎并非女性“专利”,男性也会被感染,只不过男性的生理构造不适合阴道毛滴虫的生长,所以感染者比女性少,即使被感染,也大多无明显症状。其实,有过高危性行为后,阴道毛滴虫的

会寄生在包皮皱褶、尿道、前列腺、附睾等部位,就会引起滴虫性阴道炎。

男性治疗滴虫性阴道炎相对简单,目前,通过口服奥硝唑或灭滴灵可痊愈,有包皮炎症的患者,可以配合使用皮肤康洗液或稀释后的高锰酸钾溶液浸泡阴茎。在治疗期间需要禁止夫妻生活,避免反复交叉感染。

金易

恼人白蚁 应对有招

夏日临近,又到了白蚁出没的季节。白蚁不仅影响视觉,还可能造成家中木制品的损坏。如何预防白蚁侵袭,建议采用以下方法。

安装纱窗 3~6月为白蚁繁殖期,在闷热天的傍晚,下雨前,白蚁喜欢集体飞出来交配繁殖。这时要赶紧关门、关窗、关掉对白蚁有强吸引力的大灯,包括日光灯、吊灯

等。家里最好装纱窗,既可以防白蚁,又可以防蚊子。

保持通风干燥 一般情况下,白蚁更容易入侵接地受潮的木构件。采取通风、干燥、除湿等措施可降低室内湿度,营造白蚁不喜爱的生存环境,不仅可以减少白蚁,还可以减少尘螨等问题。

清除诱集白蚁的物品 室外尽



■图片来源于网络 IC photo

量不要堆积枯枝、废弃物或建筑木材,室内楼梯及阴暗角落不堆放杂物,清除诱集白蚁的木料及木纤维制品。上海市疾病预防控制中心

眼镜与健康

为什么更建议戴偏光太阳镜

夏天到了,又到了跟阳光斗智斗勇的时候了。当阳光投射在路面或水面上时,会直接刺激到眼睛,使我们感到眩目、视觉疲劳、不能持久视物,这是由光线中的杂光、眩光导致的。特别是在驾驶汽车、进行户外活动时,不仅影响我们的工作和娱乐情绪,甚至影响我们对物象的判断力,造成危险。这时候,一副偏光镜片就能够有效消除眩光,过滤杂光,将不同方向的射入光线整理成同向光线进入眼睛,使视物清

晰自然,光线不刺眼。有人说想遮挡光线,戴太阳镜不就好了,但普通太阳镜只能阻挡刺眼的阳光,生活中时常会碰到的眩光,就需要偏光太阳镜来防护了。

普通太阳镜镜片为染色镜片或有变色功能的镜片,大部分只能遮挡阳光和紫外线,不能完全阻隔有害光线,无法防护眩光。而偏光镜则正是利用它的镜片内部的直线分子排列体,将各种损害眼睛的眩光过滤和排除掉了,也就是偏光镜片把那些不规则的反射光给重新梳理了一遍,而使投入眼中的光线更清晰自然。通俗的说,偏光镜就是给眼睛装上了一个百叶窗,只

允许特定舒适光线进入,抑制杂乱光源干扰,让人们看物体更清晰和舒适。

偏光太阳镜与普通太阳镜外观上并无明显区别,但是戴上了感受大有不同,除了防护紫外线和遮挡强光的作用外,还消除了眩光,视物色彩更鲜艳,更清晰,不会有景物失真和眩晕的感觉。另外,人在强光下,人眼会通过收缩括约肌来缩小瞳孔,减少进光量,但是长时间地保持收缩状态,括约肌会出现痉挛,造成眼睛疲劳。而偏光镜能够减少外界强光刺激,放松括约肌,可以很大程度减轻强光和眩光带来的刺激和疲劳感。在日常生活中,不管是开车还是钓鱼、滑雪等户外活动,都可以佩戴偏光太阳镜。

老年人应定期清洗头发,但也不能过于频繁,否则容易造成油脂分泌紊乱。一般来说,油性发质的老年人春秋每两天洗一次,夏季每天一次,冬季每周一至两次。发质正常的老年人春夏每周两次,秋冬每周一次。

老年人洗头别太频繁

此外,许多老人习惯起床后洗头,或是临睡前洗头,都不是最合适的时间点。清晨洗头,容易受风寒患感冒。而睡前洗头,带着湿头发入睡,易积聚湿气。因此,最好选择白天温度较高的时段洗头。

刘勇



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com

茂昌眼镜 特约专栏

地址: 南京东路762号 服务热线: 63223839