

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第887期 | 2022年3月21日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

康复手段缓解颈痛有妙招

你是否经常边“葛优躺”边玩手机?你是否经常低头伏案工作到深夜?你是否经常坐在电脑前目不转睛几个小时?一系列颈椎问题正向疫情下居家的人们袭来。其实,颈椎病可以通过系统的康复治疗手段改善症状、延缓进展。坚持良好的行为方式和生活习惯,对于防治颈椎病的发生及进展,至关重要。



久坐不动 年轻人颈痛最狠推手

颈椎病患者在门诊越来越多见,尤其年轻患者。颈椎病分为多种类型,包括颈型、神经根型、椎动脉型、交感型、脊髓型、混合型等。不同类型的颈椎病症状有所不同,其中最常见的是颈型和神经根型颈椎病。长时间低头工作或看手机,会使颈部的一些肌肉、韧带、神经受到牵拉或压迫,从而引起颈部酸胀、疼痛、发僵;若病情进一步加重,则会出现椎间盘突出、骨赘形成、颈椎不稳定等,从而压迫神经根、脊髓、血管,引起一系列颈椎病症状,如肩臂麻木、肢体感觉减退、肢体无力、脚踩棉花感、头晕等。如果出现上述症状,考虑颈椎病的可能性,建议到医院进一步完善检查和评估,明确病因。

不良姿势 有则改之无则加勉

随着年龄增长,颈椎发生退变不可避免,延缓退变的康复手段却是切实可行的。日常

生活中能够延缓颈椎退变的手段需及时掌握,逐一落实到行动中。

首先要注意劳逸结合,避免长时间低头或固定一个姿势,工作和学习过程中,每40分钟站起来活动活动,做颈椎保健操或者伸展操。

其次,适当调整座椅和桌面的高度和距离,将电脑屏幕放置在与视线等高的地方,尽量保持颈部直立,腰部保持直立或靠于契合腰部曲线的椅背,双小腿自然下垂,双足自然踩于地面,避免驼背、跷二郎腿、身体歪斜等不良坐姿,不要卧床阅读以及躺着玩手机等。

另外,注意避免冷风直接吹向颈部,注意颈部保暖。

需提醒的是,避免用过高的枕头,对于习惯仰睡者,推荐的枕头约为1个拳头的高度;而对于习惯侧睡者,则建议选择1.5个拳

头高度的枕头。使用的枕头应能较好地贴合颈椎的生理曲度,使得颈部肌肉能够得到充分放松。

这些日常生活的注意事项,除了有助于预防颈椎病外,对于已经出现颈椎病的患者,也可以延缓病情进展,改善症状,也是后续药物及康复治疗的基础。

康复医学 手术以外的恢复之道

若已经出现了颈部不适,除了上面提到的日常生活注意事项外,还需注意休息,适当减少低头时间,及时活动颈部及肩部。也可以使用热毛巾等对颈肩部进行每天20-30分钟的热敷,需注意避免温度过高导致的烫伤。若经过一段时间生活方式的改进,症状仍不能得到缓解,建议至康复科进一步诊治。

针对颈椎病患者,康复医学有多种方法进行综合治疗。除了药物治疗外,还有颈椎牵引、高频电疗法、中频电疗法、超声波疗法、红外线照射疗法、针灸治疗、手法治疗,以及在康复治疗师指导和帮助下进行的运动疗法。

大多数患者通过非手术疗法可获得较好的疗效;少数因神经、血管、脊髓受压症状进行性加重或反复发作,严重影响工作和生活的患者,需手术治疗。近年来,一些新的仪器设备如非手术脊柱减压系统、减重步态训练仪等,也在颈椎病理以及颈椎术前术后的康复中起到重要作用。

张健(主任医师) 刘心华(复旦大学附属中山医院康复医学科)

肿瘤防治

创新疗法夯实淋巴瘤全程管理

如果在颈部、颌下、腋下、腹股沟这些淋巴结分布的部位摸到莫名鼓出来的肿包,数日不消,可要提高警惕了,有淋巴瘤的可能,一定要及时到医院做进一步的排查,分辨肿块来源,明确诊断。当然不是所有的淋巴瘤都在体表可触及,有些比较少见的淋巴瘤并非在淋巴结上发现,而是长于脏器,比如小肠、胃等,因腹痛手术,然而术后病理报告结果竟然是淋巴瘤。同济大学附属上海同济医院血液科李萍主任提醒大家,身体有任何不适,千万不要想当然,根据网络信息盲目对号入座,应尽早接受全面的专科检查。

淋巴瘤是一种常见的血液肿瘤,主要分为霍奇金淋巴瘤和非霍奇金淋巴瘤两大类。前者比较少见,但80%以上的患者可获得治愈。而非霍奇金淋巴瘤,分型复杂,目前有上百种淋巴瘤亚型,这些亚型按照肿瘤细胞增殖速度和自然病程可分为侵袭性和惰性。弥漫大B细胞淋巴瘤就是一种侵袭性的淋巴瘤,疾病进展快,确诊后需尽快治疗,部分患者可获得治愈;滤泡性淋巴瘤是一种惰性的淋巴瘤,具有病程长的特点,但滤泡性淋巴瘤无法完全治愈,有部分滤泡性淋巴瘤无治疗指征,甚至不需要治疗,坚持随访即可。

李萍主任介绍,R-CHOP免疫化疗方案目前是多种非霍奇金淋巴瘤的标准治疗方案。二十多年前,只有CHOP方案时,患者生存率只有30%-40%,而CD20单抗即利妥昔单抗(R就是CD20单抗)进入临床运用后,总生存率几乎翻了个倍。近年来,以奥妥珠单抗为代表的多个新药上市,有望进一步提高淋巴瘤患者的总生存率。

CAR-T是近两年非常火热的新型免疫疗法,也是一种个体化细胞疗法。CAR-T治疗流程包括提取患者T细胞、体外制备CAR-T细胞、CAR-T细胞回输人体。正因为提取的是患者自身的T细胞进行培养,所以制备出来的CAR-T细胞也有差异。体外制备的时间一般需要2-3周,在这期间,通常是回输前一周,医生会进行预处理(也就是小化疗),以减少患者体内肿瘤细胞数量,达到“清淋”的程度,同时提高CAR-T细胞的疗效。利妥昔单抗和奥妥珠单抗就是常用的预处理药物。

对于化疗难治或缓解后疾病复发的弥漫大B细胞淋巴瘤患者,CAR-T治疗是一种可选择的精准、快速、高效的治疗手段。符合治疗指征的患者需在有资质和经验丰富的医护团队指导下进行治疗。2015年上海市同济医院血液科成为了国内首批拥有国际水平的CAR-T治疗中心,在CAR-T治疗方面积累了丰富的临床经验。李萍主任介绍,首位接受CAR-T治疗的患者目前身体状况良好,康复至今已有7年。

鉴于淋巴瘤容易复发的特性,患者务必定期随访复查,做到早发现,早治疗。另外,部分患者化疗后可能发生血细胞减少、肝肾功能损伤等不良反应,须重视整个治疗过程中各项指标的检查。为了更好地服务淋巴瘤患者,上海市同济医院血液科建立了淋巴瘤患者群和公众号,而且还规划了主题为“卡愈新生”“CAR-T和我的故事”等全年患教及一系列科普活动。李萍主任强调,所有的医疗工作都是为了扎实做好淋巴瘤全程管理,为患者赢得良好的生活质量和更长的生存期。

袁雯



良好睡眠与健康同行

熬夜伤身。饮食上要注意少吃油腻补品和美味佳肴,避免营养过剩和结构不合理。菜肴以清淡、结合自己的口味为准。大素小荤,野货不沾。主食除米饭外,可以加一些杂粮,如大麦片、玉米等,辅助降血脂,防止肥胖,缓解动脉硬化。服用补品时,要审因论治,辨证选食,切忌滥用。

●心平气和 少想一些,多睡一点,是每位失眠患者追求的目标。人们常因工作、学习和生活压力,情绪烦躁、精神紧张,易诱发失眠,因此,平时要找到适合自己的方式自我放松。很多人到了床上,第一件事不是睡觉,而是玩手机,玩到困得不行才罢休。因此,建议睡前一个小时远离电子设备,躺在床上实在睡不着,可以起来坐一会儿,心静再上床。平时注意动静结合,户外活动,体脑并

用,精神乃治。

●中医调理 提倡中医调理综合治疗,运用经验汤药与膏方、中成药制剂,以及特色疗法,包括针灸、香熏、香佩、刮痧、艾灸、耳穴埋豆等40余项具有中医特色护理技术的外治法,辅以心理疏导等,通过内外兼治的模式,以调理人体的脏腑、经络、气血,缩短疾病康复周期,能为不同人群提供连续、规范、个性化的专业服务,不断提高临床疗效,降低失眠发病率。

正值春分节气,乍暖还寒,气候多变,旧恙新疾易发。若出现因睡眠障碍而导致的免疫力下降,以及抑郁焦虑等相关的疾病,还得尽早去专科门诊进行相关检测。运用中医辨证论治,无疑是明智的选择。

许良(上海市中医医院神志病科主任医师)

医护到家

要知道拥有口腔健康才能实现全身健康。3月20日世界口腔健康日,口腔科医生为您的口腔健康支招,让您为口腔健康而自豪。

聊天时,对方有意或无意扭过头或捂住鼻子;想和家人亲近一点,却遭遇尴尬……是什么影响了正常的社交活动?答案是口臭。

口臭主要是口腔中的厌氧细菌腐败发酵食物残渣,产生了有臭味的挥发性气体。

很多人认为口臭和上火、胃不好有关,却

忽视了和口臭关系更为密切的口腔原因。研究显示,口腔来源的口臭占了80%以上。常见的原因包括口腔卫生差;刷牙出血;牙龈肿胀、牙龈退缩等牙周病;舌苔厚重黏腻,还有很多口腔疾病如化脓性疾病、口腔癌等也可引发口臭。

除了口腔来源外,系统性疾病,如消化系统疾病、泌尿系统疾病、内分泌系统疾病、呼吸系统疾病等,都可能引起口臭。

由于口臭的产生原因很多,当发现有口臭后,应到正规医院进行检查,找有经验的医生进行诊断,千万不要相信网上的小广告。

口腔异味知多少

通过刷牙、清洁牙间隙以及漱口等三个步骤,可以预防口臭和维持效果。但是大部分人的口腔清洁都止步于刷牙。经常清洁舌苔、嚼嚼无糖口香糖也是预防口臭的有效办法。戒烟限酒。避免进食刺激性食物如大蒜、韭菜等,这些食物本身经过人体的代谢会产生有异味的气体从而引起口臭。

为了预防牙周病,建议每半年至一年,进行一次洗牙,不但有利于口臭的改善,更是对牙周健康的重要维护。

陈曦(主任医师) 詹婧或(主治医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院口腔预防科)