

酷暑天不少市民多处关节出现酸痛等症状

# 频吹空调惹祸 推拿治疗扎堆



中医认为夏季多有暑热之邪,因此大部分疾病应以暑邪困扰、湿热缠结为主。但现代社会降温纳凉方法层出,老百姓都愿意待在空调房里避暑,而这就可能让颈椎、腰椎以及其他关节遭了殃。

果不其然,记者在诊室见到了好几位对着冷空调吹了整晚,晨起脖子“别”住、腰闪了的患者。还有少数病人只是在空调风口下稍微待一会儿,就出现了肩、膝、肘等关节疼痛的状况。

“中医认为寒邪凝滞,易阻气

机。颈、腰及其他关节部位的经络气血受寒邪侵袭流通不畅,甚至阻滞不通,‘不通则痛’,故而发病。”孙武权解释,在天气炎热的时候,人体为了调节体温,毛孔会更频繁张开出汗散热,而此时凉风也更容易灌入,毛孔腠理大开,寒邪很轻易地就从体表侵入经络;而有的患者长期体虚,阳气不振,无力驱散寒邪,“邪之所凑,其气必虚”,因此在冷风下待一小会也会受不了,产生颈腰部及关节的疼痛。

《素问·举痛论》提到:“按之则

热气至,热气至则痛止矣”。据介绍,推拿手法不仅能激活人体正气,驱走经络中的寒邪,还使气血流通,起到改善疼痛之作用。现代研究也发现,推拿施术5分钟就可以让施术部位皮温升高。

“酸!酸!酸!”从未接受过推拿治疗的记者在体验时,也忍不住皱起眉头并喊出声来。不过,推拿结束后,倒是觉得身体轻快了不少。

临走时,记者还注意到,一旁小儿推拿诊区的“热情”程度也不

遑多让。孙武权说,“冬病夏治”专科门诊会依据小儿的生理病理特点,通过推拿手法结合穴位敷贴等治疗手段来调补小儿肺、脾、肾三脏之不足,针对小儿过敏性咳嗽、哮喘、厌食、腹胀、便秘、腹泻、生长发育迟缓等问题,为儿童的健康保驾护航。

本报记者 郜阳



扫码看推拿门诊“盛况”

暑假临近尾声,吴淞口国际邮轮码头又迎一波客流高峰,不少家长带着孩子体验邮轮旅游。在日前举行的“乐游上海·邮轮体验周”邮轮体验日活动上,百位市民来到上海国际邮轮旅游度假区,登船沉浸式感受邮轮魅力。

体验周期间,宝山文旅围绕文化、艺术、亲子、商业等多元主题,推出四大重点活动及18项主题活动。图为市民正在参观邮轮甲板上的娱乐设施

本报记者 刘歆 摄影报道



赶暑期“末班车” 体验邮轮旅游

## “身首离断”患者复位了

长征医院专家挑战极限完成超难颈椎外科手术

从业近30年,上海长征医院(海军军医大学第二附属医院)颈椎外科病区主任陈华江教授接诊过无数凶险的颈椎外伤患者,但称得上“身首离断”的,他还是第一次遇到。

眼前这位患者,几乎已被宣判“死刑”。影像学检查显示,其颈椎发生极其罕见的大跨度脱位,已造成脊髓严重挫伤、关键神经血管结构撕裂。

患者的椎动脉已损伤闭塞,极易出现术中再次大出血;其次,没有任何现成的手术方案可供使用;更棘手的是,患者还不具备进一步完善影像学检查的条件。

### 空间狭小操作复杂

“不管怎么样,哪怕只有一线生机,我们也愿意尝试,不能让孩子没有父亲。”患者家属术前的请求,让多学科团队最终决定放手一搏。

团队针对术中可能出现的每一种极端风险——如难以控制的大出血、循环崩溃、脑灌注不足等,制定了详尽的应急预案和精细的手术路线图。手术台上,陈华江教授、王新伟教授与精锐麻醉医护团队紧密协同,如同在刀尖上起舞。

在患者极其脆弱的生命体征监护下,专家们凭借炉火纯青的解剖功底和显微操作技术,小心翼翼地清除巨大血肿,克服严重粘连和畸形,最终精准地将完全离断错位的颈椎结构完美复位。

尤为关键的是,团队创新性地应用了“卫星钢板”固定技术,在常规固定之外巧妙增加辅助钢板,为重建的颈椎提供了前所未有的超强稳定性,这一技术应用在此类极

端病例中尚属首创。

陈华江告诉记者,虽然整体思路清晰,但术中要在哪里固定螺钉、椎体能否固定牢靠等,没有先例可参考,完全依赖既往经验积累下的实时判断。“此外,在如此狭小的空间进行复杂的复位操作,看着只是在动骨头,其实周边的血管、神经都会受到拉扯。这也要求我们要‘胆大心细’,既要避免二次损伤,还得追求操作成功率。如果一两次复位不成,反复尝试,血管受累破裂,很快出血就会遮盖操作视野。”

### 患者意识迅速恢复

幸运的是,在医生们的细致操作下,所有此前担心的意外都没有发生。历时约3小时,手术顺利结束。

术后,患者意识状态迅速恢复清晰,一度岌岌可危的生命体征逐渐趋于平稳,成功拔除了气管插管。更令人欣喜的是,患者已能在家人辅助下坐起,标志着其神经功能开始出现积极信号,现已转入系统康复阶段,为功能恢复带来了曙光。陈华江教授说:“未来,我们将继续向颈椎外科的‘无人区’进发,不断挑战技术极限,为更多挣扎在生死线上的患者点燃希望之光。”

本报记者 郜阳

## 从重庆一份车祸调查报告看「鼾症」危险

### 呼噜震天响可能并非「睡得香」

最近,重庆一起造成7死1伤的车祸调查报告里,有个细节让人警惕:肇事司机夏某得了重度阻塞性睡眠呼吸暂停(俗称“鼾症”,简称OSA),导致白天特别困、注意力不集中、反应慢。OSA患者发生交通事故的风险比普通人高很多吗?上海市精神卫生中心睡眠障碍诊治中心的苑成梅主任医师说,OSA是一种被严重低估却危害巨大的常见睡眠疾病,多发于过度肥胖、患有高血压的中老年男性。

### 夜里的“憋气大战”

阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)即睡眠时上气道反复塌陷、阻塞引起呼吸暂停和低通气,导致机体因缺氧而反复憋醒,干扰睡眠,长期可导致多系统器官功能受损。睡眠过程中呼吸暂停可持续10秒至3分钟(通常在30秒至60秒之间)。患者及家属能观察到的表现有,夜里呼吸暂停、打鼾、夜间呛咳、窒息等,白天则表现为嗜睡、睡后无恢复感、晨起头痛、难以集中注意力、记忆力下降等。

想象一下:当你入睡后,支撑咽喉部的肌肉过度松弛,就像一扇失去支撑的门,空气无法进出,呼吸暂停由此发生,血液含氧量骤降,大脑在缺氧中迫使你短暂醒来重新打开气道,伴随一声响亮的鼾声或身体抽动后恢复呼吸……一夜之间,这种“窒息—憋醒”的循环可能上演数十次甚至数百次,你以为是睡了一觉,其实身体打了一宿的缺氧拉锯战。

苑成梅表示,呼噜打得震天响,根本不是“睡得香”,反而是生病的信号。它的危害很多,对心脑血管来说,它就像个“定时炸弹”。得高血压的风险比普通人高三四倍,因为夜里反复缺氧、憋醒,身体会分泌让血管收缩的激素,血压就降不下来;还容易引发心梗、脑梗,因为缺氧会伤血管、促血栓。

它也会搅局代谢健康,OSA患者患2型糖尿病的风险增加,血糖更难以控制。夜间缺氧干扰胰岛素正常工作,导致“胰岛素抵抗”。

白天的影响也很明显:总觉得困,哪怕前一天睡够了,开会、坐车甚至开车时也都可能突然睡着,被叫作“马路隐形杀手”。此

外,还会让人注意力不集中、记不住事,甚至抑郁、焦虑。

### 警惕OSA的信号

苑成梅表示,你或家里人如果有这些情况,就要提高警惕:鼾声如雷,且忽高忽低、时断时续;家人观察到睡觉时呼吸停止十几秒甚至更久,脸憋得发红、发紫;白天犯困,即使前一天晚上睡了7—8小时仍困倦不堪,开会、看书、坐车时不可控制地睡着;晨起头痛、口干舌燥;注意力难集中、记忆力变差、脾气暴躁等。

就算没这些症状,有这些情况也得留意:胖,尤其是脖子又粗又短(男的脖子周长超过43厘米,女的超过40厘米);中年男性、绝经后的女性;脸长得有点“特别”,比如下巴往后缩、舌头大、扁桃腺大;长期抽烟喝酒;家里有人打呼或者得过OSA。

### 做一次睡眠监测

上海市精神卫生中心的睡眠技师操瑞雪说,确诊OSA的“金标准”是睡眠监测,在医院或家里都能做。

在医院做的叫多导睡眠监测(PSG),在医院睡眠中心睡一晚,全身连接多个传感器,全程记录脑电、眼电、肌电、呼吸气流等数据。它能精确计算睡眠呼吸暂停低通气指数,全面评估睡眠相关疾病和严重程度。

家里也能测。用简单的设备测呼吸、血氧、心率,适合怀疑问题比较重、又没严重心肺病的人,但最终确诊还是要到医院就诊,必要时再做一次PSG。

要是确诊了,有哪些治疗方法呢?生活方式调整是基础,胖的人减肥,对改善OSA很有效;侧着睡(右侧卧更好),可以在睡衣后背缝个网球提醒自己别平躺;戒烟限酒,因为烟酒会麻痹咽喉肌肉,加重气道塌陷;慎用安眠药、镇静剂,最好在精神专科医生的指导下使用此类药物;此外,建议患者做好定期随访和复查。

对于中重度患者,首选戴呼吸机。轻中度或者不适应呼吸机的,可以戴口腔矫治器;针对明确的结构问题,比如扁桃腺太大、鼻子里长息肉、下巴太靠后等,也可以考虑手术治疗。 本报记者 左妍