

聚焦 世界脊柱健康日

脊柱由颈椎、胸椎、腰椎、骶骨和尾骨组成,承担支撑身体、保护脊髓、参与运动等功能。5月21日是世界脊柱健康日,今年的主题是“守护脊柱 挺拔人生”。作为脊柱中重要的两个部分,如何保护好自己

的颈椎和腰椎,记者近日走访了贵航贵阳300医院脊柱外科主任钟睿。

守护脊柱 挺拔人生

颈椎病发病呈年轻化趋势

世界卫生组织(WHO)曾发布《全球十大顽症》,颈椎病发病率仅次于心脑血管疾病,位居第二。值得关注的是,原本多发于中老年群体的颈椎病,如今却呈现明显年轻化趋势,在20到30岁人群中很常见。

“长期从事低头作业或保持头颈固定姿势的职业人群,是颈椎病的高危群体。此外,电脑使用时长增加、长期低头等不良生活习惯,也成为近年来颈椎病高发的重要诱因。”贵航贵阳300医院脊柱外科主任钟睿说,长期久坐、颈部姿势异常,加之过度使用电脑、手机,会导致颈椎间盘及骨赘向颈椎后外方突出,刺激或压迫神经根,引发典型症状——手麻。颈肩酸痛、手指麻木等症状,很有可能是颈椎病发出的警示信号。颈椎病引发的手麻常伴随疼痛,可为持续性隐痛、酸痛,并向不同部位放射。部分患者手指末端麻木感在夜间加剧,严重者甚至因运动神经受损,出现上肢肌肉萎缩无力、手部活动受限,影响拿筷子、握笔等日常动作。

“此外,颈源性眩晕也可能是颈椎出现问题的表现,长期低头可能导致颈椎椎体错位,引发椎动脉牵张、扭曲,刺激周围神经丛,造成脑动脉供血不足,引发颈源性眩晕。”钟主任说,目前临床上对颈源性眩晕尚未形成统一

诊断标准,患者需前往正规医疗机构,排除耳石症、高血压、美尼尔氏综合征等疾病后,进行精准诊疗。

钟主任提醒,日常预防颈椎病,可通过避免颈椎受凉、正确使用枕头、保持良好睡姿,以及减少低头时间、多做抬头动作、加强颈部肌肉锻炼等方式科学防护。

久坐成腰椎“无声杀手”

“30岁的人,50岁的腰”正成为职场常态。有人疑惑,自己没干过什么体力活,怎么会腰椎间盘突出呢?钟主任解释,办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成腰椎间盘突出。

“出现腰痛症状应及时就医治疗。大部分腰椎间盘突出患者可以经非手术治疗缓解或治愈。除此之外,卧床休息、佩戴腰围、理疗等方法,可缓解肌肉痉挛,减轻椎间盘内压力,使痛感减轻。对于病情加重,经长期保守治疗无效的患者则建议到正规医院手术治疗,现在精准技术和微创手术的疗效很好。”

钟主任说。

如何预防腰椎间盘突出,钟主任介绍:第一、热敷。可以通过日常热敷来加强腰背部的血液循环、放松肌肉、降低腰背部肌肉的肌张力,缓解肌肉的紧张痉挛状态。建议每天可以热敷15—30分钟,最好选择使用盐布袋进行热敷。

第二、佩戴腰围。对于久坐站立以及有腰部疾患的人,腰围是一种非常好的日常养护。腰围的主要作用是制动和保护,不仅仅帮助稳定腰围,还可以缓解急性期的炎症水肿。

第三、饮食多样化。可以适当进食含钙量高的食物,比如牛奶、虾皮等。通过补充身体所需要的钙元素增加骨密度,促进骨骼的发育和强化,降低因骨骼问题引起的腰椎间盘突出问题。

第四、保持正确的姿势。正确的坐姿、站姿、睡姿以及搬重物时的姿势等可以避免腰部受力。比如不睡软床,选择合适的运动,老年人不要做繁重的家务。建议打打太极,做一些相对轻松的运动。当然,还要记得控制体重。

第五、定期检查骨密度。定期进行骨密度检查,可以帮助我们了解自己的身体状况,随时做出饮食、行为等调整,或及时接受医生的指导,有利于身体健康。

贵阳日报融媒体中心 常青

测试一下你的脊柱是否健康

- 经常感到疲劳。
- 精神不能很好地集中。
- 神经内分泌系统受到影响,对疾病的抵抗力较弱。
- 行走时脚尖向外展开。
- 出现一条腿比另一条腿短。
- 两脚分开,与肩同宽站立,体重应该相

等地分配在两个脚掌。如果不是,这就是脊椎扭曲的最好证明。

- 头痛或颈、腰、背部的疼痛及肌肉或关节的软组织疼痛,通常是脊椎半脱位的信号。
- 有一种持续的紧缩感和压力感,尤其是肌肉和关节有发紧的感觉。
- 经常感到颈背部僵硬不适。

如果您已具备某些上述特征,要警惕脊柱是否出现了问题,建议去正规医院专科进行检查。

资讯

贵阳贵安——

启动“全国托育服务宣传月”暨“三个进万家”活动

本报讯 5月24日,由贵阳市卫生健康局、贵阳市计划生育协会联合主办的贵阳贵安“全国托育服务宣传月”暨“三个进万家”活动启动仪式在观山湖区长达广场举行。活动以“普惠托育·科学育儿”为主题,旨在普及科学育儿理念,推动托育服务资源下沉社区,助力家庭提升育儿能力。

据介绍,托育服务是民生工程的重要组成部分,需凝聚政府、机构、家庭三方合力,构建普惠、安全、优质的托育服务体系。活动现场,来自全市40余家托育机构的代

表通过舞台表演、亲子互动等形式,展示了托育服务的创新成果。活动还特别设置“三个进万家”主题展区,涵盖政策宣传、科学育儿知识普及及托育服务体验等内容。各区(市、县)托育机构分别开展趣味亲子活动,吸引众多家庭参与。

据悉,此次宣传月将通过进社区、进家庭、进机构活动,扩大托育服务覆盖面,切实解决家庭“带娃难”问题。未来,贵阳贵安将持续优化托育服务供给,推动形成全社会关心支持托育事业的良好氛围。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅 文/图)



图为活动现场。

贵阳市第一城市医疗集团肾内科三病区投入运行

打造家门口的“三甲医院肾内科”

本报讯 近日,由贵阳市第一人民医院与南明区中医医院联合组建的贵阳市第一城市医疗集团肾内科三病区投入运行。该病区的成立,为花果园片区慢性肾脏病患者打造了家门口的“三甲医院肾内科”医疗服务平台。

据介绍,这个位于南明区花果园U区的新病区彻底改善了该片区需要长期透析治疗患者的奔波之苦。病区配备了血透机、血滤机、连续性血液净化机等先进设备,并配备专业人员全天候响应,确保设备安全和治疗连续性。病区专家团队由贵阳市第一人民医院肾内科主任、市管专家吴欣领衔,通过“专家坐诊+技术带教”模式,将三甲医院的诊疗标准植入基层。三病区成立至今,累计服务血透患者150余人,其中,辖区血透患者130余人。

此外,通过贵阳市第一人民医院导入精细化管理模式,统一质控标准,院感率低于行业水平;双向转诊机制畅通后,已有40余例急危重症患者得以快速上转,40余例康复患者顺利回流,形成“分级诊疗”的完整闭环。患者病情变化时可快速转至贵阳市第一人民医院总院救治,病情稳定后再转回基层康复,实现“急病上转、慢病下沉”的无缝衔接。

值得一提的是,依托花果园U区外来人口及旅游人群密集的区位优势,结合贵阳旅游资源与医疗资源,该病区推出“旅游透析”服务,解决省内外患者旅游中透析的困难,获得省内外旅游透析患者的一致肯定,成为医疗集团服务的典型案例。目前,已累计服务旅游患者30余人次。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

高精密度标测认证中心培训会在中山一院贵州医院举办

本报讯 近日,高精密度标测认证中心培训会在中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)举办,来自全省各市州医院的专家参加。

会议以技术革新、人才赋能、生态共建为核心,通过“线下授课+手术跟台实践+导师同步讲解”的模式,系统性提升技术团队的临床支持能力。

据悉,《“健康中国2030”规划纲要》明确将心血管疾病防治列为重大专项行动,《贵州省“十四五”卫生健康发展规划》提出强化心律失常介入诊疗技术区域辐射力。此次培训活动正是响应政策导向、推

动技术普惠的关键举措。培训会上,来自贵州附院的专家深入浅出地介绍了本次培训聚焦的 Rhythmia 三维标测系统。该系统凭借其毫米级分辨率与自动化建模能力,可将传统房颤手术标测时间缩短50%以上。培训中,专家围绕三维标测系统、标准化手术流程、手术跟台要求等核心课题展开深度解析,并现场为学员演示讲解,让学员全程参与真实房颤手术,同时借助虚拟操作平台,带领学员们演练三维系统操作及消融策略制定,强化实战技能。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

北京积水潭医院贵州医院关节外科——

开展保膝义诊活动

本报讯 “5·27保膝日”来临之际,北京积水潭医院贵州医院作为国家骨科医院中心保膝联盟单位,积极响应由中国老年保健协会保膝分会、骨科在线、国家骨科医学中心北京积水潭医院保膝联盟联合组织的主题号召,于今日09:00-12:00在门诊3楼开展“5·27我爱膝 全国保膝义诊活动”。

据悉,“我爱膝(5·27)”——不仅是一个温暖的谐音,更是一场全国性的关节健康公益行动。此次义诊,由北京积水潭医院贵州医院张骏主任医师领衔,带

领关节外科、骨内科、康复科等相关专家组成专业医疗团队,为大家提供免费筛查、精准诊断及个性化治疗建议,提升公众膝关节健康意识,推广科学保膝方法。

义诊内容包括面对面答疑,专业筛查、膝关节风险评估(体格+运动功能全方位评估),以及科普宣传“识别早期症状,学习保膝要点”,同时,根据病人不同阶段病情制定保守治疗或手术策略等个性化建议。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

解惑

偏头痛别乱吃止痛药

今年5月是全国第二个“偏头痛关爱月”,“偏头痛作为一种慢性神经血管性疾病,离我们的生活并不遥远。然而,很多人常把偏头痛当成一种症状,而非疾病,这需要引起大众的关注。”贵阳市第二人民医院神经内科三病区副主任李佳说,作为全球第二大神经系统的致残性疾病,偏头痛并非简单的“头痛”,而是一种严重影响患者生活质量的神经系统疾病。

五年前,38岁的贵阳市民王宁(化名)开始偶尔头痛,起初,她自行购买止痛药服用,效果很好。但随着疼痛发作愈发频繁,她不得不增加药量、更换更强效的止痛药。最后导致一个月里,她有20来天需要服药,有时甚至一天要吃5、6次。

经过医院诊断后,王宁被确诊为慢性偏头痛,是由于止痛药物过度使用引发的。

李主任介绍,当前,公众对偏头痛的认知程度普遍较低,面对疼痛,不少患者会自行吃

止痛药缓解,但长期或大量吃止痛药,身体会产生依赖,止痛效果也会越来越差,陷入“越吃越痛”的深渊——最终成为“药物过度使用性头痛”,导致错过最佳治疗时机,使病情愈发严重。

李主任表示,每月服用非甾体抗炎药超过15天,或曲普坦类药物超过10天的患者,就有可能患上“药物过度使用性头痛”。而“药物过度使用性头痛”属于难治性头痛,其治疗成本大约是普通偏头痛的3倍。

偏头痛是一种反复发作的疾病,症状多表现为单侧中重度搏动性头痛,同时伴有恶心、呕吐、畏光、畏声等症状。

李主任建议,偏头痛患者可尝试自行记录“头痛日记”,详细记录发作时间、频率、持续时长,以及发作前后的睡眠质量、饮食情况、用药信息等。这些记录不仅有助于患者初步判断自身偏头痛的诱因,还能在就医时为医生提供重

“放血”治病不可取

繁地放血导致张阿姨足背皮肤及软组织因反复创伤严重溃烂,局部组织坏死、瘢痕增生。同时,长期失血还让她患上了重度失血性贫血。无奈之下,张阿姨来到贵阳市第一人民医院疼痛科就诊。

经详细检查,张阿姨的疼痛根源是“神经病理性疼痛”,这是一种因外周神经受损引发的顽固性痛症。针对张阿姨的病情,医疗团队迅速制定微创介入治疗方案。术后次日,张阿姨的疼痛便得到显著缓解,再结合创面修复及贫血纠正治疗,张阿姨最终康复出院。

“神经病理性疼痛病因复杂,可能由糖尿病、椎间盘突出或神经卡压等多种因素引发,需要借助肌电图、影像学等专业手段明确病因,才能进行针对性治疗。自行放血不仅无法解决神经损伤问题,还可能引发感染、坏死,甚至导致致命性失血。”贵阳市第一人民医院疼痛科主任苍成友提醒,一旦疼痛持续较长时间未缓解,应及时前往正规医院疼痛专科就医。同时,日常生活中出现“烧灼感”“电击样”“刀割样”等疼痛症状,这些可能是神经损伤的信号。

贵阳日报融媒体中心 常青

近日,贵阳一位六旬老人因右腿顽固性疼痛,自行采用“放血疗法”长达一年,险些因严重感染导致失血性休克。

据介绍,今年60岁的贵阳市民张阿姨长期被右腿如灼烧般的刺痛折磨,她辗转多家医院,却始终未能摆脱疼痛的困扰。去年5月,偶然听朋友说“放血可祛瘀止痛”的偏方后,她选择自行尝试。此后,张阿姨时常用刀具反复切割足背,试图以此缓解疼痛。然而,这种未经科学验证的“治疗”方式,不仅没有减轻她的痛苦,反而给她的健康带来了严重伤害。频