■2023年5月30日 星期二 ■责任编辑:阎 亮 张晶宇 校对:方 玲 安阳日报

安阳市心血管病医院
安阳市第三人民医院

应对腰椎间盘突出 积极治疗非常关键

——访市第三人民医院骨科一病区副主任、副主任医师张延松

□本报记者 张武杰 文/图

随着年龄的增长,不少人会受到腰腿部疼痛的困扰。腰椎间盘突出症作为临床常见的腰腿痛原因之一,严重影响患者的日常生活和工作。5月26日,记者采访了市第三人民医院骨科一病区副主任、副主任医师张延松,请他为大家讲解相关知识,帮助大家了解腰椎间盘突出症,以便更好地科学应对,远离疾病,乐享健康。

“腰椎间盘突出症是因腰椎间盘变性,纤维环破裂,髓核突出刺激或压迫神经根、马尾神经所表现的一种综合征。在临床上常常表现为腰部疼痛、坐骨神经痛和马尾综合征。”张延松表示。腰椎间盘突出患者大部分有腰部疼痛病史,其坐骨神经疼痛多为放射性,由臀部、大腿后外侧、小腿外侧延伸至足跟部或足背侧,有的患者因为中央型腰椎间盘突出压迫马尾神经,还可能出现大小便障碍及会阴部麻木等情况。

“对于患者来说,腰椎间盘突出症发作是一个备受煎熬的过程。为了缓解腰腿部疼痛症状,患者腰椎经常会被迫向一侧偏斜,出现腰椎侧凸畸形、腰部活动受限、腰部肌肉痉挛。不少患者小腿外侧、足背部、足踝部、足外侧痛触觉减退,下肢肌肉力量下降,膝腱反射及跟腱反射减弱或消失。”从新乡医学院毕业后,张延松长期坚守临床一线,并先后在北京积水潭医院、广东省中医院进修学习脊柱外科、矫形外科、脊柱内镜微创手术技术等。面对一位位因病痛求助的患者,他感同身受。

腰椎间盘为什么会突出呢?张延松表示,退变是基本因素,腰椎间盘在脊柱的运动和负荷中承受着巨大的压力,由于年龄增长,纤维环和髓核组织含水量下降,髓核失去弹性,纤维环逐渐出现裂隙。在退变的基础上,加上劳损积累和外力作用,椎间盘就容易出现破裂,髓核、纤维环向后突出,严重时压迫神经产生症状。此外,妊娠、遗传、发育异常等因素也会造成腰椎间盘突出或增加腰椎间盘突出的风险。

“是否患有腰椎间盘突出,临床上根据患者病史症状、患者体征以及在X线片相应阶段有椎间盘退变改变,可作出初步诊断。如果结合腰椎间盘CT及腰椎MRI,便可准确地作出病变间隙突出方向及突出物大小神经受压情况的诊断。需要注意的是,如仅有CT或MRI表现而无腰腿部疼痛不适的临床表现者,一般情况下不应诊断为腰椎间盘突出症。”张延松说。

张延松为患者查体

对于腰椎间盘突出症患者来说,积极接受治疗是重获健康的关键。“目前,治疗腰椎间盘突出症有保守治疗和手术治疗两种方法。对于初次发病、病程时间短、休息后患者症状可自行缓解者可以保守治疗。其间,患者要严格卧床休息3周,戴腰围逐步下地活动,并在医生指导下口服相关抗炎止疼药物并进行牵引理疗等。如患者腰腿部疼痛症状逐步加重,反复发作,影响生活和工作,或出现大小便功能障碍、下肢肌力明显减退等症状,则应根据情况考虑进行脊柱内镜微创手术治疗或者传统开放手术治疗。”张延松说。

图说新闻

5月26日,由内黄县卫健委主办的全县卫健系统院前急救能力提升培训班在该县卫健委举办,全县各医疗机构主管负责人、急救站全体人员、乡镇(街道)卫生院急救医生和护士等150人参加。

此次培训班为内黄县卫健系统搭建了一个面向未来、深化合作的交流平台,也为进一步全面推进全县院前急救工作良性、快速发展起到了积极的促进作用。

(张武杰/文 李纪法/图)

●专家话健康

无烟为健康护航

□刘治国

自世界卫生组织《烟草控制框架公约》生效以来,越来越多的国家采用有效的措施进行控烟,2007年至2017年,全球15岁以上人群吸烟率降至19.2%。我国吸烟人数超过3亿,2018年,中国15岁以上人群吸烟率为26.6%,其中男性吸烟率为50.5%。我国每年100多万人因烟草失去生命,如果不采取有效行动,预计到2030年将增至每年200万人,到2050年增至每年300万人。

吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能,容易引发多种呼吸系统疾病。有充分证据说明,吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病、呼吸系统感染、肺结核、多种间质性肺疾病,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。吸烟可以增加支气管哮喘、小气道功能异常、静脉血栓塞症、睡眠呼吸暂停、尘肺的发病风险。戒烟可明显降低上述疾病的发病风险,并改善疾病预后。

烟草烟雾中含有至少69种致癌物,当人体暴露于这些致癌物中时,致癌物会引起体内关键基因发生永久性突变并逐渐积累,正常生长调控机制失调,导致恶性肿瘤发生。吸烟可导致肺癌、喉癌、膀胱癌、胃癌、宫颈癌、卵巢癌、胰腺癌、肝癌、食管癌、肾癌等,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。有证据提示,吸烟可以增加急性白血病、鼻咽癌、结直肠癌、乳腺癌的发病风险。戒烟可明显降低这些癌症的发病风险,并改善疾病预后。

吸烟会损伤血管内皮功能,导致动脉粥样硬化改变,使血管腔变窄,动脉血流受阻,引发多种心脑血管疾病,吸烟还会影响心脑血管疾病的其他危险因素,产生协同作用。吸烟可以导致动脉粥样硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病、脑卒中、外周动脉疾病,吸烟量越大,吸烟年限越长,疾病的发病风险越高。吸烟可以增加高血压发病风险。戒烟可明显降低这些疾病的发病风险,并改善疾病预后。

吸烟使拮抗胰岛素的激素分泌增加,影响细胞胰岛素信号转导蛋白的合成,抑制胰岛素的生成,长期吸烟还可引起脂肪组织的再分布,上述因素均可增加胰岛素抵抗。吸烟可以导致2型糖尿病,吸烟量越大,起始吸烟年龄越小,吸烟年限越长,发病风险越高。吸烟可以增加糖尿病大血管和微血管并发症的发生风险。长期戒烟可以降低吸烟者的2型糖尿病发病与死亡风险。

二手烟中含有大量有害物质与致癌物,不吸烟者暴露于二手烟中,同样会增加吸烟相关疾病的发病风险。二手烟暴露可以导致儿童哮喘、肺癌、冠心病等,短时间暴露于二手烟之中也会对人体的健康造成危害。排风扇、空调等通风装置无法完全避免非吸烟者吸入二手烟。室内完全禁止吸烟是避免二手烟危害的唯一有效方法。

电子烟是不安全的,会对健康产生危害。对于青少年而言,电子烟也会对其身心健康和成长造成不良后果。

戒烟是降低吸烟危害的唯一方法,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险,延缓上述疾病的进展,并改善预后。

吸烟者应当积极戒烟,吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟治疗。

(作者系市第六人民医院体检中心主任、主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

健康大讲堂

开栏的话

百姓健康无小事,健康科普惠民生。

今年3月28日召开的全市卫生健康工作会议要求,组织健康教育活动,全力推动健康知识普及,推出喜闻乐见的健康栏目以及健康专列、基地、宣传栏等群众身边的“健康大课堂”,推动健康知识进万家,提升全市健康素养水平。

为落实全市卫生健康工作会议精神,自今日起,本版开设《健康大讲堂》栏目,为广大医务工作者提供学习交流的平台,向公众传播权威、科学、易懂的健康科普知识,倡导文明健康的生活方式,努力实现“群众在哪里、健康传播就延伸到哪里”,提升群众健康素养水平。欢迎我市卫生健康领域相关专家和医务工作者积极撰稿、投稿。

投稿联系人:李老师13569098319。

本期《健康大讲堂》主持人:郭新星

TCD是利用超声多普勒效应来检测颅内脑底动脉环上各个主要动脉血流动力学及各血流生理参数的一项无创伤性血管疾病检查方法。近年在国内外迅速发展,已成为脑血管疾病诊断的重要手段之一。

什么是TCD

□陈艳艳

经颅多普勒超声,简称TCD检查,统称颅内血管超声检查。这是由奥地利学者Aaslid在1982年发现并应用于临床的脑血管颅内段超声诊断技术。因为超声波要穿透颅骨,所以,只能在人的颅骨薄弱处或有缝隙处(如颞骨、枕骨大孔、眼眶等)探查血管,而人的脑动脉的主干段也恰好从这些颅骨薄弱和有孔的部位经过,这为TCD探查颅内动脉奠定了物理学和解剖学基础。

TCD主要原理是利用脉冲频谱多普勒超声,根据血管内血流动力、血流方向、血流速度、血流频谱形态是否有涡流和湍流等参数以及被检者的脑血流频谱群的综合变化来判断颅内血管是否存在病变,被称为“脑部听诊器”。

TCD常规检查的声窗包括:颞窗、枕窗、眼窗和颌下窗。

TCD探查的颅内动脉主要为:双侧大脑中动脉、双侧颈内动脉终末段、双侧大脑前动脉、双侧大脑后动脉、前交通动脉、双侧后交通动脉、双侧眼动脉、双侧颈内动脉虹吸段、双侧椎动脉颅内段以及基底动脉。

TCD主要筛查的病变情况包括:颅内动脉狭窄或闭塞、颈内动脉重度狭窄、锁骨下动脉盗血、烟雾病、大动脉炎、大的颅内动静脉畸形、蛛网膜下腔出血后是否存在严重脑血管痉挛、重症脑死亡判定等,在业界有“小探头大侦探”的美誉。值得提醒的是,TCD不能识别颅内动脉瘤,有动脉瘤的患者还是需要做CTA或DSA。

哪些人群适合做TCD检查呢?

TCD检查无禁忌症,尤其适合偏头痛、头晕、脑血管病危险因素的人群,也适合大型外科手术前进行常规检查,评估风险。所以,无论男女老少,都可以接受此项检查。同时,检查过程无痛舒适,检查费用廉价经济,可于治疗前后多次复查对比,特别适合不能接受MRA或CTA检查的人群。

虽然TCD有诸多优点,但是与别的脑血管检查相比,也有自身的弱点:

1.极少数人因为声窗不佳不能探查到血流信号,但这并不代表血管就一定有病变或无病变。

2.如果被检查者的血管走形拐弯角度较大,会在拐弯处出现血流速度增快的情况,产生涡流信号,可能会被TCD误认为血管存在轻度狭窄。

3.在椎动脉和基底动脉探查病变的血管相对困难。或者只能判断血管是否有病变,但不能很好地定位血管狭窄的具体位置。

4.与CT、核磁检查相比,TCD检查更加依赖检查医生的手法和专业知识,手法和专业知识结合可以更准确地发现血管病变。

TCD检查需要多久?检查时间一般不长。检查时间的长短,取决于被检查者的声窗条件和血管是否存在病变,如果颅骨颞部声窗良好,颅内血管无病变且无走形较大的拐弯迂曲,检查时间非常快,几分钟就能结束。如果血管有病变且颅骨颞部声窗穿透条件受限,那么检查时间较长。

TCD检查有什么注意事项?检查前通常无须特殊准备,检查时只需两个姿势,先平躺再侧躺,在检查过程中保持安静不动即可。

温馨提醒:患者检查前不要涂抹化妆品和防晒霜。

脑血管疾病检查的项目这么多,TCD、MRA、CTA、DSA,到底哪种检查最好?在临床诊疗中,医生会根据具体的诊疗场景,比如患者的病情或其他相关检查的提示,选择最合适的检查项目。什么时候单独选用,选哪种检查,什么时候组合选用,组合哪些检查,都是经过缜密抉择的。在部分成熟医院的神经内科,常常将TCD、TCCD以及颈部动脉联合在本科室卒中中心一站式完成,以便提供更详尽的检查结论。

(作者系内黄县人民医院超声科主治医师)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

远离烟草 从你我做起

世界无烟日是世界卫生组织在1987年创立的,现在,每年的5月31日是世界无烟日。第一个世界无烟日是1988年4月7日。自1989年起,世界无烟日改为每年5月31日。世界无烟日的意义是宣扬不吸烟的理念,每年皆会有一个中心主题,世界各地都会响应,并在当日举行不同类型的宣传活动。

烟草主要是由碳水化合物、羧酸、色素、尼古丁、链烷烃、类脂物质等组成的。吸烟时,香烟在不完全燃烧过程中发生一系列的热分解与热合成的化学反应,形成大量新的物质,其中有害成分达3000多种,主要有毒物质为尼古丁、焦油、一氧化碳。

吸二手烟会引起哪些问题

二手烟除了刺激眼、鼻和咽喉外,还会明显地增加非吸烟者患上肺癌和心脏疾病的概率。如果儿童与一些吸烟人士同住的话,他们的呼吸系统较容易受到感染。另外,二手烟还会导致咳嗽、气喘、痰多,损坏肺部功能和减缓肺部发育。

戒烟有哪些好处

一般停止吸烟6个小时后,心率会下降,血压也会轻微降低。

12个小时后,尼古丁将被排出体外。

24个小时后,一氧化碳将从肺部排出,使呼吸功能得到改善。此时可能会有咳嗽,因为通过咳嗽可以清除气管和肺部的堵塞物。

2天之后,尼古丁所致的不良反应就会消失。

2个月左右,手部和脚部的血液循环会增加。

戒烟1年之后,患心脏病的危险会显著降低。

戒烟10年后,患病的危险性将变得和不吸烟者一样。

另外,吸烟者戒烟后,可以成为儿女的好榜样。摆脱烟瘾的控制,找回自由与尊严,除去身上的烟臭,爱自己,也是爱家人。

(本报记者 张武杰 整理)

社址:文明大道446号 邮政编码:455000 报社办公室:2561210 总编办公室:2561293 投稿信箱:ayrbgk@163.com(文) ayrbtk@163.com(图) 零售价:2元/份 安阳日报社印务中心印刷