

颈椎病的预防和治疗

河南省肿瘤医院疼痛科 谢广伦

颈椎是脊柱椎骨中体积最小、灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段,容易受到损伤。

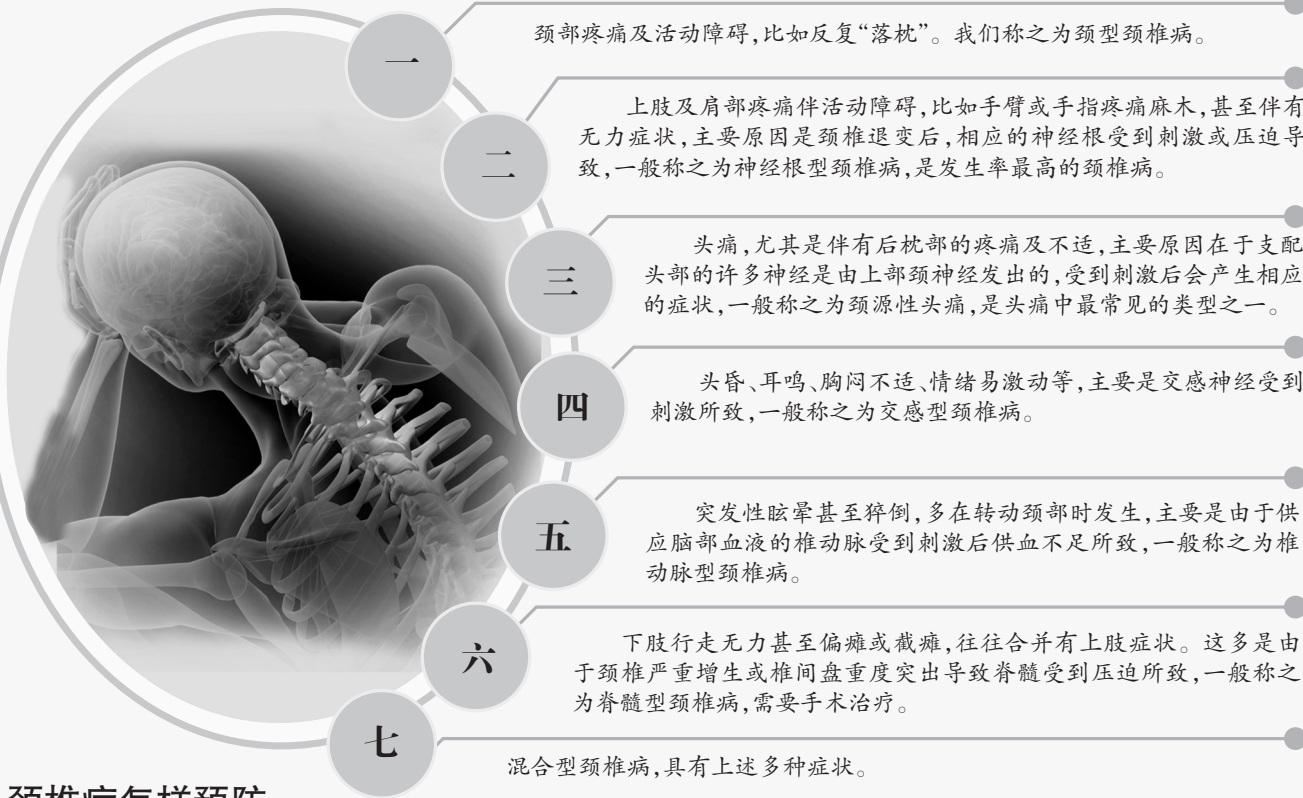
颈椎起着上传下达的重要作用:脑部的中枢神经向下传达信息、心脏的血液向脑部供应,均需要通过颈椎。因此,颈椎的不同部位受到损伤或刺激,会产生不同的症状。

随着年龄的增长,颈椎逐渐产生退变,导致无菌性炎性物质渗出而刺激神经或直接压迫神经,从而导致疼痛。

此外,生活习惯不好,如长期低头玩手机、长期玩电脑、开车时间过长、习惯枕过高的枕头等,也会使颈椎长期处于一种不良姿势,从而导致颈椎发生损伤。

颈椎病会引起哪些症状

很多人以为,颈椎病只会引起颈部症状。实际上,颈椎病变的部位和病变程度的不同,会导致很多相应症状。最常见的有以下几种。



颈椎病怎样预防

保持正确的头颈姿势,不要长时间处于一个姿势,尤其是不良姿势;要注意休息,以减轻颈部的疲劳。

适当参加体育运动,让颈部肌肉及颈椎得到一定的锻炼,如游泳、打羽毛球等。

使用合适的枕头。仰卧者枕头高度一般为一个拳头的高度,侧卧者枕头高度为自己一个半拳头的高度为宜。经常做颈椎操,如双手擦颈、左顾右盼、前后点头、旋肩舒颈、乌龟探头等动作可以预防颈椎病发生。

颈椎病怎样治疗

根据病情、症状和颈椎损伤程度不同,可以采取不同的治疗方式。主张以预防为主,采用分级治疗模式,先在康复科及疼痛科进行保守及微创治疗,效果不佳者再到骨科行手术治疗。同时,还要注意以下几个方面:

一是制动休息,注意保暖,防止病情进一步加重。

二是热敷理疗。适用于轻度的颈椎或肌肉软组织病变导致的颈椎病,但牵引和按摩时要慎重,有可能因为用力不当导致出现更大的问题,甚至截瘫。

三是药物治疗。可选择性应用一般的止痛药、神经营养药物、消除神经水肿的药物,减轻症状,消除水肿。

四是神经阻滞治疗。这是疼痛科的特色疗法,主要是将药物直接注射到病变的神经根周围,消除无菌性炎症和神经水肿,从而达到治疗目的。适用于经一般热敷理疗后效果欠佳的患者。

五是颈椎间盘射频治疗。这是疼痛科的特色疗法,将细针在影像学引导下到达突出的椎间盘后,通过射频和臭氧使椎间盘脱水回缩,减少对神经根的刺激和压迫。适用于经上述方法治疗后效果欠佳者。

六是手术治疗。适用于压迫严重,一般治疗效果欠佳的患者。只有不到10%的颈椎病患者需要到骨科进行手术治疗。

哪些人容易得颈椎病

一是40岁以上的中老年人,但现在有年轻化趋势,中学生患颈椎病前来就医的越来越多。

二是生活习惯不好者,如“低头族”以及喜欢用高枕头、喜欢做针灸活、喜欢喝酒的人。

三是农民、司机、裁缝、IT(信息技术)从业人员、会计、教师等容易患颈椎病。

四是解剖异常者。

五是颈部有外伤史者。

颈椎病容易和哪些疾病混淆

由于颈椎病症状多样,导致一些颈椎病诊断出现困难。

根据分型不同,颈椎病需要和很多疾病进行鉴别,如肌肉软组织损伤、偏头痛、脑血管疾病、肩周炎、神经官能症、更年期综合征、心脏病、肿瘤侵犯转移、脊髓病变甚至腰椎病变等。

破伤风抗毒素不能代替狂犬病疫苗

邓州市张村镇杜庄村卫生室 杜朋毅

狂犬病是人被狗、猫、狼等动物咬伤而感染狂犬病病毒所导致的急性传染病。狂犬病病毒能在狗的唾液腺中繁殖,咬人后通过伤口残留唾液使人感染。人发病时主要表现为兴奋、恐水、咽肌痉挛、呼吸困难和进行性瘫痪直至死亡。人感染狂犬病后潜伏期长短不一。

狗、猫是人类忠实的朋友,在乡村大部分家庭以散养的方法生存。狂犬病病毒主要存在于患病动物的延脑、大脑皮层、小脑和脊髓中,唾液腺和唾液中也常含有大量病毒。人被患狂犬病的动物咬伤、抓伤或经黏膜感染后均可引起狂犬病,在特定条件下也可以通过呼吸道气溶胶传染。

人感染狂犬病病毒后潜伏期长短不一,多数在3个月以内,国内报告平均为66.9天。4%~10%的患者潜伏期超过半年,1%的患者超过1年,文献中最长的一例为6年。

潜伏期的长短与年龄(儿童较短)、伤口部位(头面部咬伤的发病较早,平均为39天;下肢咬伤的潜伏期平均为90天)、伤口深浅(深者潜伏期短)、入侵病毒的数量及毒力(毒力强者潜伏期短)等因素有关,其他如扩创不彻底、外伤、受凉、过度劳累等,均可能使疾病提前发生。

典型的感染狂犬病病毒的狗常表现为两耳直立、双目直视、眼红、流涎、消瘦、狂叫乱跑、见人就咬、行走不稳;也有少数表现安静、离群独居、受惊扰狂吠不止、吐舌流涎,直至全身麻痹而死。有的狗、猫虽无狂犬病表现,却带有狂犬病病毒,它们咬人后照样可以使人感染狂犬病病毒而得狂犬病。

因此,人被狗或猫咬伤后,不管其是否感染狂犬病病毒,都必须按照下述方法及及时进行伤口处理:若伤口流血,只要不是流血太多,就不要急于止血,因为流出的血液可将伤口残留的狗的唾液冲走,可以起到一定的消毒作用;对于流血不多的伤口,要从近心端向伤口处挤压出血,以利排出毒。

同时,必须在受伤后两小时之内,尽早对伤口进行彻底清洗,以减少狂犬病的发病机会。可以用干净的刷子,也可以用牙刷或纱布和浓肥皂水反复刷洗伤口,尤其是伤口深部,并及时用清水冲洗,不能因疼痛而拒绝认真刷洗,刷洗时间至少要持续30分钟。

冲洗后,再用70%的酒精或50~70度的白酒涂擦伤口数次。在无麻醉条件下,涂擦时疼痛较明显,伤员应有心理准备。

涂擦完毕后,伤口不必包扎,可任其裸露。对于其他部位被狗抓伤、舔吮以及唾液污染的新旧伤口,均应按咬伤同等处理。

经过上述伤口处理后,应尽快将伤员送往附近医院或卫生防疫站接受狂犬病疫苗注射。目前,乡镇卫生院、社区卫生服务中心及疾病预防控制中心都有资质接种狂犬病疫苗,村级卫生室没有接种资质。

近几年来,在乡村,年轻的村民外出务工创业,留守老人对医学知识缺乏,没有树立对疾病危害程度的评估意识。村级卫生室在村民被狗或猫咬伤后,只能给予伤口处理,常规皮试后注射破伤风抗毒素。虽然乡村医生会及时提醒患者接种狂犬病疫苗,但还是存在麻痹大意、不听劝告者。

笔者在此呼吁,破伤风抗毒素不能代替狂犬病疫苗,狂犬病目前没有特效药物,病死率几乎接近100%,早期进行预防接种十分必要。

遗失声明

尉氏曙光医院张爱莲医师资格证书(编号:199841141410223500601004)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

许昌阳光医院杨丽芳护士执业证书(编号:200841034797)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

本人宋学全(身份证号:410526198701215316)购买的河南锦轩置业有限公司锦艺四季城A地块住宅6号楼2702户的收据不慎丢失,收据号:1610005,金额:10000元。特此声明作废,由此产生的后果由本人承担。

郑州中康医院下列《河南省医疗住院收费票据》共145份不慎遗失,特此声明作废。票据编码:410214,票据批次:OA【2014】,票据号码:0597039、0597076、0597131、0597363、0597601、0597602、0597603、0597604、0598078、0598430、1027672、1027510、1027524、1027533、1027547、1027656、1027782、1027837、1028001、1028004、1028012、1028013、1028099、1028269、1028358、1028373、1028374、1028376、1028377、1028378、1028445、1028446、1028484、1028809、1028823、1028824、1028844、1028895、1028927、1048744、1049014、1049397、1049526、1049567、1049600、1049854、1049855、1049925。票据编码:410214,票据批次:OA【2015】,票据号码:0099209、0099256、0099258、0099437、0099438、0099474、0099543、0099669、0099710、0099789、0099796、0099835、0099837、0099838、0099841、0099842、0099867、0099868、0099869、0099978、0099986、0100015、0100053、0100054、0100057、0100193、0100323、0100341。票据编码:410214,票据批次:OB【2015】,票据号码:0399063、0399064、0399102、0399154、0399190、0399251、0399278、0399283、0399297、0399304、0399336、0399337、0399375、0399429、0399432、0399449、0399468、0399483、0399485、0399486、0399501、0399520、0399525、0399532、0399533、0399653、0399663、0399674、0399684、0399685、0399731、0399791、0399870、0399892、0399924、0399925、0399932、0399956、0399969、0399986、0400016、0400132、0400133、0400134、0400156、0400157、0400158、0400159、0400160、0400161、0400162、0400163、0400164、0400165、0400166、0400167、0400168、0400169、0400196、0400197、0400243、0400244、0400284、0400293、0400337、0400338、0400359、0400360、0400377。还有郑州中康医院《河南省医疗门诊收费票据》1份,票据编码410212,票据批次OB【2014】,票据号码1201290也不慎遗失,特此声明作废。

医用中心供氧系统及手术室层流净化装饰整体方案解决供应商

河南中博医用技术工程有限公司
联系电话:18638551113
联系地址:郑州市高新区国家大学科技园(东区)4号楼

欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司
联系电话:13703847428 13273806758
网址:www.okj.net
地址:郑州市花园北路新汽车站南300米

本版图片为资料图片

β受体阻滞剂,你用对了吗?

登封市颍阳镇庄王村卫生室 王建一

口诀

β受体阻滞剂 水溶脂溶两相宜
水溶β起效快 降压迅速一流滴
不易穿透血脑障 副作用少少神经系

脂溶性β透血屏 抑制中枢交感神经
发挥降压保护心 交感迷走走得平衡
减少室速和房颤 降低猝死大风险
首选脂溶性β剂 远期预后得改善

β受体阻滞剂何时用
ST抬高急性心梗
发病若无禁忌证
24小时可服用
若遇泵衰竭休克
哮喘气道高反应
PR间期六小格
暂停减量来使用

前壁心梗可服用
后下壁梗要慎重
慢性心衰先利尿
患能平卧可服用

八分之一初始量 二到四周加倍用
三月改善心功能 一年降低心室容

解释

根据药物亲脂程度,β受体阻滞剂分为脂溶性、水溶性。水溶性β受体阻

滞剂具有起效快、降压迅速的优点。有

会通过血脑屏障,因此神经系统副作用较少。

脂溶性β受体阻滞剂通过血脑屏障后,可通过抑制中枢交感神经活性和改善交感-迷走神经平衡,发挥降压和心

血管保护作用。此外,脂溶性β受体阻滞剂也具有减少室速室颤、降低猝死风险的优

点。因此,以改善远期预后为出发点的患者,应首选脂溶性β受体阻滞剂。

针对急性STEMI(ST段抬高型心肌梗死,在心电图上常有Q波产生),建议无禁忌证的STEMI患者应在发病后24小时内常规口服β受体阻滞剂。

出现以下情况时要暂缓或减量使用β受体阻滞剂:

1.泵衰竭表现(Killip II级以上)。Killip分级是用于急性心肌梗死所致的心力衰竭的临床分级,轻度心力衰

竭,肺啰音出现范围小于两肺野的50%,可出现第三心音奔马律、持续性窦性心动过速或其他心律失常,静脉压升高,有肺瘀血的X线表现,病死率10%~20%。

2.心源性休克高危患者(年龄>70岁)、收缩压<120毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕)、窦性心律(>110次/分)。

3.其他相对禁忌证:二度或三度房室传导阻滞、活动性哮喘或反应性气道疾病等。

2015年中国STEMI诊断和治疗指南指出,β受体阻滞剂有利于缩小心肌梗死面积,减少复发性心肌梗死、再梗死、心室颤动及其他恶性心律失常,对降低急性期病死率有肯定的疗效。

前壁心肌梗死患者,如无β受体阻滞剂禁忌证,发病后24小时内尽早加用β受体阻滞剂;

度加重,首先应加大利尿剂和ACEI(血管紧张素转化酶抑制剂)用量,以稳定临床症状。此时仍可继续使用β受体阻滞剂,而非立即减少或停用药物。

如心力衰竭恶化较重,可酌情暂时减量或停用β受体阻滞剂,待临床症状稳定后,再加量或继续应用,否则将增加死亡率。

后下壁心肌梗死患者(收缩压<120毫米汞柱、房室传导阻滞)加用β受体阻滞剂时需谨慎。

如在用药期间心力衰竭有轻至中

量射血分数;应用4~12个月,可降低心室肌重量和容量,改善心室形状,延缓或逆转心肌重构。

初始服用β受体阻滞剂的主要药理作用是抑制心肌收缩力,可能诱发或加重心衰。为避免此种不良影响,起始剂

量为目标剂量的1/8,如能耐前剂量,每隔2~4周剂量加倍;长期应用(>3个月)可改善心功能,提高左心室

射血分数;应用4~12个月,可降低心室肌重量和容量,改善心室形状,延缓或逆转心肌重构。

鲁山县人民医院召开骨干医师进修汇报会

本报讯(记者卜俊成 通讯员刘海军)近日,鲁山县人民医院召开2015~2017年度院方选派骨干医师外出专科进修汇报会。该院领导班子、临床、医技科室主任及参加进修人员参加了此次会议。

多年来,鲁山县人民医院始终大力推进人才工程建设,夯实基层群众健康根基,持续提升医院的核心竞争力。为此,自2015年以来,该院先后选派18名热爱

医学事业,具有敬业精神,能吃苦耐劳、刻苦钻研、积极进取的骨干医师分别到河南省人民医院、郑州大学第一附属医院等医院进修、学习。

在汇报会上,进修人员利用精心制作的、图文并茂的幻灯片,就自己在进修学习中的收获和学到的先进技术、方法,与到会的同志们进行了分享:一是与大家分享了上级医院精益求精的技术——规范、精准、精细;二是讲述了上级医院专家的

敬业精神和团队精神、多学科协作精神;三是将自己所学到的知识与技术与大家进行了分享与交流。他们讲解到位,语言通俗易懂,内容丰富、真实、生动、有趣,赢得了院领导和参会人员的好评。

鲁山县人民医院进修医师返院后,积极根据所在科室的特长学以致用,开展了系列基层适宜诊疗技术,尤其是对临床疑难常见病、多发病以及急危重症患者的救治,进行了多方位技术攻关,其中部分医

学项目填补了当地的医疗技术空白。

据介绍,近年来,鲁山县人民医院在严格依法执业,建立完善医院管理规章制度,加强医疗质量管理,落实医疗管理核心制度的同时,全面深化县级公立医院管理体制、补偿机制、价格机制等综合改革,坚持以改革促发展,加强以人才队伍为核心的能力建设,较好地承担起县域居民常见病和多发病诊疗任务以及急危重症抢救与疑难病转诊的任务。