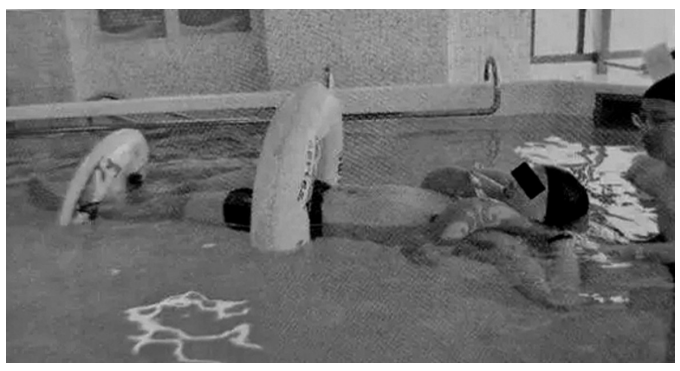
从背痛到“背”受宠爱 水疗带走你的烦恼

■图/文 李岩

张师傅(化名)今年50岁,反复背痛10余年,最近半年,他的左屁股和大腿后面越来越不舒服,甚至影响到了日常生活和工作,于是来到嘉兴市第二医院康复医学科进行治疗。物理治疗师根据他的情况进行了详细的康复评估,并制定了水疗康复方案。经过一个疗程的康复治疗,张师傅顺利回归了正常的生活和工作。在嘉兴市第二医院康复医学科门诊,下背痛是患者就诊时最常见的症状之一。下背痛可发生于任何年龄段,几乎每个人在其生命周期的某个阶段都会遭遇此症状,而其中有少数人的下背痛会演变成持续超过3个月的慢性疼痛状态。



什么原因可能导致下背痛?

1.软组织损伤:包括腰背部肌肉、韧带、肌腱组织受风寒侵袭或急慢性扭伤等。

2.腰椎间盘突出:在椎间盘退变的基础上,纤维环破裂,髓核突出,压迫神经根,引起腰腿痛和神经功能障碍。

3.腰椎骨关节退行性变:因腰椎退行性改变,或以退行性病变为主,引起腰椎骨与关节增生性改变。

4.腰椎管狭窄:由先天椎管发育不全,或各种因素,如退变、外伤、失稳、炎症、手术等造成腰椎椎管内径减小,并产生相应的症状和体征。

5.脊柱骨质疏松:单位体积内骨量减少、骨组织结构异常,且易发生骨折的一种系统性骨骼疾病。

6.其他原因:肥胖、抽烟、怀孕时体重增加、身体状况不佳、姿势不良以及压力情绪等心理因素也可导致下背痛。腰椎感染或肿瘤内脏疾病等也可能引起下背痛。

什么是水疗?

水疗是水中运动疗法的简称,是指根据患者的具体情况制定针对性方案,利用水的温热效应、浮力作用和阻力作用等特性,让患者在水中进行相应的运动,以改善患者功能或缓解症状的一种治疗方法。

下背痛的水疗康复主要包括水中牵伸训练和水中核心稳定性训练,可以采取背部整体牵伸、躯干侧卧牵伸、矢状旋转训练等训练动作。作为一种非侵入性的治疗方法,水疗凭借其独特的优势和广泛的适用性,逐渐成为越来越多患者的选择。

许多在陆上患者不能耐受或者刺激比较大的训练可以在水中进行。与陆地运动治疗相比,水疗可以促进血液循环,缓解肌肉痉挛和疲劳,强化肌肉力量,减轻关节负荷,防止关节退化。通过合理的水疗方案和专业指导,患者不仅能够在舒适的环境中缓解疼痛,还能逐步提升身体的整体功能和生活质量。

水疗为什么能治疗下背痛?

1.温热效应

温热水能使神经的敏感性下降,缓解疼痛,同时,可促进血液循环及改善新陈代谢,从而促进损伤部位修复;温热水还可以降低肌张力,解除肌肉痉挛,使肌肉得到放松,并软化软组织。

2.浮力作用

水有较强的浮力,可以减轻身体的重量,减小了各关节及肌肉所承受的压力,有助于减轻受伤部位疼痛程度并消除水肿、炎症。这使得患者能在疼痛较轻的状态下进行运动和伸展。

3.静水压力

水的压力作用于身体表面,可促进静脉血的回流,有助于减轻水肿和炎症。此外,静水压力还能提供稳定的支撑,改善身体的平衡感。

4.阻力作用

水对身体运动产生阻力,可以帮助加强背部和相关肌肉群的力量。通过调整游泳姿势或使用水上器械,可以针对性地进行肌肉锻炼。

另外,在水中训练时,水流对皮肤具有摩擦效应,类似于“按摩”治疗,能使人体放松,延缓肌肉疲劳时间。同时,在水中训练能更精准地把力量训练控制在患者感到舒适的范围内。

健康资讯

警惕骨质疏松 这个“沉默的杀手”

■周梦晶

“医生,为什么我家老爷子在家不小心跌坐一下就骨折了,我们每天都在吃钙片啊,现在人都躺那不能动弹了,还好送来医院了……”在嘉兴市中医医院骨伤科诊室门口,李先生拿着老爷子的报告单着急地说道。大家身边是不是也常听到这样的事情,不小心跌一下,以为没什么,却发现骨折了,其实这都是骨质疏松惹的祸。今天,让我们来说说这个“沉默的杀手”——骨质疏松症。

骨折是严重危害老年人健康的疾病。据统计,约50%的女性和20%的男性在50岁后会发生骨折,其已成为导致老年人残疾甚至死亡的主要原因之一,所以常被人们称为“沉默的杀手”。老年人容易发生骨折的部位包括胸椎、腰椎、髋部(股骨近端)、腕部(桡骨远端)、肩部(肱骨近端)、以及骨盆髋臼等,这往往与局部骨骼强度和质量下降有关,背后的罪魁祸首就是“骨质疏松症”。

最近的调查研究发现,老年人在治疗骨折的同时,只有20%的患者接受过骨质疏松症的诊断、评估和规范化治疗。而另外80%的患者,发生再次骨折的概率高达50%。这提醒我们,老年人骨折后,千万不要忘了对自己的骨骼质量进行评估,并及时治疗骨质疏松症。

骨质疏松症的发病因素和发病机制是多方面的,其中最常见的是由衰老和女性绝经所导致的骨质疏松症,也被称为原发性骨质疏松症。另一类骨质疏松症由影响骨代谢的疾病或药物等所导致,被称为继发性骨质疏松症。

骨折后怎么治疗骨质疏松症?老年骨折患者治疗骨质疏松症的近期目标是改善临床症状、减少并发症,远期目标是加速康复、预防再骨折。规范的治疗措施包括调整生活方式、基础药物治疗以及抗骨质疏松药物治疗等。

调整生活方式。均衡膳食、戒烟限酒、避免过量饮用咖啡、浓茶及碳酸饮料。合理锻炼,根据身体情况有规律地进行中、低强度的多元化运动(例如有氧运动、肌肉强化、平衡训练等)。预防跌倒,选择合适的鞋子和适老辅助器具,家居环境适老化改造,定期进行防跌倒评估。

科学补充钙和维生素D。老年骨质疏松症患者建议每日摄入元素钙的总量为1000~1200mg。由于中国人群日常饮食中的钙含量通常偏低,每日膳食摄入的元素钙约为400mg,因此建议通过药物来补充元素钙约500~600mg/d。需要注意的是,高钙血症或高尿钙症患者禁用钙剂。充足的阳光照射有助于皮肤内维生素D的形成。对于维生素D缺乏或不足者,应服用维生素D补充剂。骨质疏松人群的血清25羟维生素D水平维持在30μg/L以上最为理想。

采用抗骨质疏松药物,如骨吸收抑制剂、骨形成促进剂、其他机制类、中药等。注意,抗骨质疏松药物有特定的适应症、禁忌症、不良反应和疗程,需要在专业医生的指导下使用,并定期评估骨代谢指标和骨密度的变化,及时进行调整。

钱塘孟英 QIANTANG MENGYING

六岁孩童腹痛以为是胃痛 海宁市中医院妙手解忧

■皮寅啸 陆凤

腹痛误作胃痛 家长紧急求助

近日,一年级的小彭(化名)早晨用餐后感觉肚脐周围隐隐作痛,妈妈误以为只是普通的胃痛,让小彭喝些热水并休息。然而,直至中午情况也并未好转,腹痛逐渐加剧,甚至伴随恶心呕吐。妈妈见状立即带小彭前往海宁市中医院儿科就诊。

儿科专家初诊 紧急联动外科

儿科主任王艳玲凭借丰富的临床经验,细致检查后发现小彭的症状并非简单的胃痛,而是急性阑尾炎,需立即手术治疗。

妈妈一听需要紧急手术治疗,就非常着急,她跟医生说:“小彭今年才六岁,平时不爱吃饭,身体瘦小,体重不足25公斤,而且听说这么小的孩子做手术一般都要到省级儿童医院治疗,小彭爸爸又在外地,一时还赶不回来……”

面对小彭妈妈的担忧,王艳玲一边缓解其紧张的心情,一边联系了八病区主任冯国清。冯国清详细解释了手术的必要性及科室的技术实力,消除了妈妈的顾虑后,立即为小彭行腹腔镜阑尾切除术。

精湛医术解忧 快速康复返校

手术室内,冯国清发现小彭的阑尾已经肿胀明显,表面附有脓苔,而且特别的长,足足有10厘米。冯国清用目前最小最精细的5毫米腹腔镜手术器械,凭借丰富的经验与精湛的医术,在麻醉团队的紧密配合下,仅用不到20分钟便成功完成了手术。术后第二天,小彭便重返校园,继续学习。

冯国清说:“阑尾炎作为最常见的外科急腹症之一,其症状往往容易被误诊为胃痛。特别是对于幼儿来说,阑尾炎发病急、进展快,如果不及时处理,很容易耽误病情,甚至危及生命。因此,家长们遇到幼儿持续腹痛不能缓解时,切不可盲目自行服药,误以为是普通的胃痛。应尽快前往医院就诊,通过专业医生的检查和诊断,确保病情得到及时有效的治疗。”

子宫附件扭成“麻花”,这种病耽误不得

■吕加金

腹痛,相信大部分人都不陌生。有时候也常会听到他人描述“肚子痛得像是搅成一团”。或许你只是在描述疼痛的感受,而沈女士(化名)的肚子里,子宫附件(输卵管、卵巢)却是真真切切扭成了“麻花”。

突发下腹痛,竟是……

这天下午,沈女士正在家中准备晚饭。洗菜起身之际却突感右下腹异常疼痛,痛得她冷汗直冒,恶心呕吐也接踵而至。起先还以为是中午吃坏了肚子,急忙躺到床上休息。可谁知,疼痛始终无法缓解,家人匆忙将其送至嘉兴大学附属医院(嘉兴市第一医院)急诊科。

经过急诊科、妇科诊查,结合超声、放射相关检查,考虑沈女士所患疾病为妇科三大急症之一——卵巢囊肿蒂扭转。

妇科急症,只得……

卵巢囊肿蒂扭转是指患有卵巢病变的患者(如卵巢上皮性囊肿、畸胎瘤等),由于剧烈运动、妊娠等因素,出现病变的囊肿或瘤体发生蒂扭转,就像绳子打了个结,导致血液回流受阻,瘤体或囊肿破裂出血等,从而出现突发一侧的剧烈下腹疼痛、恶心呕吐等症状。以年轻妇女及幼女多见。

卵巢囊肿蒂扭转与异位妊娠、黄体破裂并称妇科三大急腹症,需要迅速处理,一旦拖延,可能随时导致卵巢缺血坏死。

绿色通道迅即开启,沈女士被送进了手术室。然而,术中腹腔镜下可见,她的右侧卵巢跟输卵管已然扭得跟“麻花”一般,整个卵巢因缺血而坏死,无奈之下,妇科专家团队不得不切除该侧卵巢。

腹痛切勿大意,应当……

临床上,患有卵巢囊肿蒂扭转的患者往往会突然感到一侧下腹部剧烈疼痛,疼痛程度可能让人难以忍受,同时伴有恶心、呕吐等症状,但往往缺乏特异性,有时很难与其他疾病相鉴别。如果不及时处理,严重情况下可能会导致卵巢坏死,影响女性的生育和内分泌功能。

因此,女性朋友一旦出现异常腹痛,切不可大意,应及时到医院就诊。可通过妇科超声、CT和MRI等诊断疾病。

对于一些早期扭转、症状相对较轻且超声检查显示卵巢血供尚可的患者,可以在严密观察下尝试保守治疗。包括卧床休息、给予止痛和抗感染药物等。但在保守治疗过程中,必须密切观察病情变化,疼痛加剧或者卵巢血供没有改善,应立即手术治疗。

若确诊或高度怀疑卵巢囊肿蒂扭转,应尽快进行手术干预。手术的目的是解开扭转的蒂部,恢复卵巢的血液供应。如果发现及时,卵巢尚未出现严重坏死,通常可以保留卵巢,仅切除囊肿。如卵巢已经严重缺血坏死,则不得不切除。因此,育龄期女性发生卵巢囊肿蒂扭转,及时就医是关键。

最后,提醒女性朋友,要注重定期妇科检查,以便早期发现疾病,一旦有卵巢囊肿尤其是畸胎瘤,应避免剧烈运动和突然改变体位,防止囊肿扭转的发生。

“一针”重燃生的希望

■朱政

“没想到一个小小的微创手术,就减轻了我长期的痛苦,晚上终于能睡个好觉了!”9月18日上午,一周前在医院接受CT引导下晚期肺癌氮气冷冻消融术的刘先生在家人的陪伴下出院休养,准备下一阶段的治疗。

58岁的刘先生是个“工作狂”,平日里忙于生意,疏于自身健康管理,已经多年没有去医院体检了。今年年初,刘先生突发咳嗽,原本他以为是感冒引起的,并没有放在心上,可这次的咳嗽连续一个多月都不见好,在家人的催促下刘先生来到新安呼吸与危重症医学科就诊。CT检查发现肺部有一个直径4厘米左右的肿块,后经皮肺穿刺确诊为肺腺癌晚期,肺内多发转移灶,且癌细胞已经转移到胸膜,错失了最佳的手术时机。

这个消息如当头一棒,令刘先生一时感觉天旋地转,难以接受,而更加残酷的现实是:刘先生的肿瘤基因检测结果也不理想——没有突变基因,也就意味着无相对应的靶向药物治疗,医生建议先进行化疗联合免疫治疗。

在家人的陪伴下,刘先生走上与病魔抗争之路。这期间也就诊了多家医院,得到的治疗意见都是一致的。刘先生无奈接受现实,再三考虑后决定在新安治疗。但半年的免疫治疗效果不佳,肿瘤没有得到有效的控制,刘先生的身体却是越来越虚弱,一躺下就胸闷到无法入眠,每晚只能靠睡在床头,长期睡眠不足和精神压力,令他痛苦不堪。

这样的身体状况根本无法再承受化疗的负担。

“当务之急,先解决患者的胸闷问题,改善睡眠质量。”呼吸与危重症医学科专家团队对刘先生的病情进展进行详细评估和讨论,并与刘先生及其家属充分沟通后,决定为他实施CT引导下氮气冷冻消融术。

新安呼吸与危重症医学科主任王锋说:“当患者免疫治疗或放化疗后效果不佳时,我们需要综合考虑患者的病情、身体状况、意愿等多方面因素,来决定是否继续坚持治疗。在保证患者安全的前提下,尽可能地采取多种治疗手段,提高患者的生活质量。”

“氮气冷冻消融术是在CT影像的引导下,将穿刺针精准插入肿瘤部位,通过极低温度的氮气,快速冷冻肿瘤组织,使肿瘤细胞坏死或者凋亡,从而达到治疗的目的。具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。”王锋解释道。

同时,冷冻消融术还能激活自身免疫力,坏死的肿瘤细胞会释放肿瘤抗原,激活机体的抗肿瘤免疫系统,更有利于后续肿瘤的治疗和提高患者的抗肿瘤能力,以缓解患者痛苦,提高生活质量,延长生命周期。

为了确保手术的成功,医院高度重视,组织了多学科专家团队进行术前讨论和准备。手术由经验丰富的呼吸与危重症医学科主任王锋和呼吸与危重症医学科首席专家、主任医师姚扬伟亲自操作。

9月11日,刘先生在局麻下接受了手术,整个过程仅用了20分钟,手术十分顺利。术后第一晚,刘先生就睡了个整觉,这种久违的感觉让他对接下去的治疗充满信心:“整个手术过程我是清醒着的,没有想象中的疼痛感,手术下来我就感觉呼吸一下通畅了。”

此次CT引导下氮气冷冻消融术的成功实施,不仅为患者带来了新的希望,也为医院在肺部肿瘤微创治疗领域积累了宝贵的经验。

怀孕时的那些毛病 生完宝宝后都好了吗?

■朱 晖

随着宝宝一声嘹亮啼哭,孕妈们各种惴惴不安大多得以落地。那些由妊娠带来的疾病困扰,也仿佛随着小天使的降临而消散。然而,事实果真如此吗?生完了,怀孕时的毛病真的都好了吗?

答案是不一定。

大多妊娠期困扰孕妈们的“烦心事”,尤其是胎儿与其附属物相关的相应疾病,的确会随着宝宝的到来尘埃落定。甚至在孕晚期可能困扰一些孕妈们的胆汁酸高、风险很高的妊娠期急性脂肪肝等,随着妊娠的结束也会迅速恢复正常。

但妊娠期所导致的孕妈的一些并发症、合并症,却并不一定随着宝宝的降临就结束。

比如说,目前较常见的孕期发现的妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病等。这些疾病尽管产后会随着产妇激素水平的急速下降而好转,但仍有转为慢性疾病或日后罹患相关疾病的风险。

另外,部分在孕期以及孕前出现甲状腺功能减退的孕妇,在孕期需通过补充甲状腺素来进行控制。那么,产后也需要根据具体情况进行停药或减量,不能单纯地认为孩子生完了,因怕影响哺乳就全部停药。

针对以上问题,嘉兴市妇幼保健院为每一位产后妈妈制定了个体化的产后复查方案。

在出院前为产妇实行产后42天的中长期预约复查;

在产后6周的复查时间时,会收集产妇的孕期情况,根据每一位产妇的具体情况,为您量身定制最适合您的复查方案。

以下,为合并孕期常见并发症的产妇,提供产后42天复查的一些注意事项,供参考:

1.妊娠期糖尿病:OGTT复查(即复查糖耐),用以评估产后6周胰岛水平的恢复情况。建议来院前一天晚上10时后不再进食,保持空腹,并提前预约当日上午较早的号源,以减少空腹等待时间;2.妊娠期高血压:产后建议注意夜间休息,并监测血压,必要时仍需药物控制血压,由于产后用药与孕期需考虑胎儿用药时情况不同,需及时来院内科就诊,调整降压药物种类及用量;3.甲状腺功能异常:产后需根据医嘱调整用药,产后6周需复查甲状腺功能情况,进一步调整用药。

贴心小贴士:产后复查时会安排妇科检查、盆底检查、彩超等,建议宝妈们选择穿脱方便的衣裤。

产后42天门诊:周一至周日全天,产后特需门诊:周四上午。