

腰椎间盘突出症 一定要做手术吗?

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,会引起腰腿疼痛、下肢麻木等不适,给患者日常生活带来很大困扰。患者常常会有这样的疑问:腰椎间盘突出症如何才能根治呢?一定要做手术吗?本文将围绕这一问题进行详细解答。

腰椎间盘突出症是指因椎间盘变性、纤维环破裂、髓核突出而刺激或压迫神经根、马尾神经所表现出的一种综合病症,也是日常生活中腰腿痛常见的原因之一。其发病主要和椎间盘退变、损伤、遗传、发育异常等因素相关,治疗方式有手术治疗或保守治疗,具体应根据患者的情况而定。

保守治疗

对于大多数腰椎间盘突出症患者,尤其是病情较轻、首次出现临床症状的患者来说,保守治疗是首选方案,有效率可达80%~90%,且相对安全、经济。具体保守治疗措施如下。

1. 卧床休息 这是保守治疗的基础,患者需要卧床静养,以减轻腰椎的负荷和刺激。卧床休息有助于缓解腰部肌肉的紧张和痉挛,促进炎症消退。

2. 药物治疗 患者可以使用非甾体类消炎镇痛药(如布洛芬)、营养神经药(如甲钴胺)等,帮助缓解疼痛和麻木症状。

此外,氨基葡萄糖等软骨保护剂也常用于改善椎间盘的退行性变化。

3. 物理治疗 包括牵引、超短波、热敷等,这些方法可以缓解肌肉痉挛,减轻椎间盘压力,促进局部血液循环,从而缓解症状。

4. 中医理疗 如推拿、按摩、针灸等,这些方法在缓解肌肉紧张和疼痛方面也有一定效果,但需注意选择正规医疗机构和专业医师进行治疗。

手术治疗

对于少数病情严重、保守治疗无效的患者,可以进行手术治疗。

1. 手术方式 手术方式有多种,包括传统的椎间盘切除术以及显微椎间盘摘除、经皮椎间孔镜下椎间盘摘除等微创手术。这些手术方法相对成熟,安全性较高,但任何手术都存在一定的风险,如麻醉风险、手术并发症等。因此,在选择手术治疗时,患者应充分了解手术的风



险和效果,并与专业医生进行充分沟通。

2. 手术适应症

(1) 症状严重且持续:经过系统的保守治疗3~6个月后,症状仍然严重,严重影响患者的生活质量。

(2) 神经受损:出现下肢肌力下降、跛行、睡眠障碍等神经受损症状,或者腰椎间盘突出引起马尾神经受压,导致大小便功能障碍。

综上所述,腰椎间盘突出症不一定非要手术治疗。对于大多数患者来说,通过正规的保守治疗可以获得较好的临床疗效。只有在病情严重、保守治疗无效的情况下,才需要考虑手术治疗。此外,除了接受正规的治疗外,患者在日常生活中也需要注意管理自己的生活方式,如避免久坐久站、控制体重、避免重体力劳动、加强腰部肌肉锻炼等,以减轻腰椎的负担并预防疾病的复发。

洞口县中医医院
骨伤三科脊柱外科 曾龙安

肺癌术后康复指南

肺癌是当今世界范围内最常见的恶性肿瘤之一,手术作为肺癌治疗的重要手段,虽然能够切除病灶,但术后的康复同样关键,它关乎着患者生活质量的提升与长期生存率的保障。那么,肺癌患者术后康复需要注意哪些方面呢?

了解术后症状

肺癌手术后,身体会经历一系列的变化。例如,短期内可能会感到疼痛、乏力,呼吸功能也会受到一定影响。这是因为手术对周围组织造成了一定的损伤,需要时间来修复。同时,由于手术会切除一部分肺组织,肺功能因此受到影响,患者可能会出现咳嗽、气短等症状,恢复也需要一个过程。这些都属于手术后的正常反应,了解这些有助于减轻患者的焦虑情绪,积极配合治疗,促进康复。

重视呼吸锻炼

呼吸锻炼是肺癌术后康复的核心。手术可能导致肺部部分功能暂时丧失,通过深呼吸、咳嗽练习等,可以帮助清理呼吸道,预防肺部感染,促进肺活量恢复。医生通常会推荐一些简单的呼吸操,如腹式呼吸、吹气球等,这些都能有效增强肺功能。

合理饮食

术后,身体需要充足的营养来支持恢复,建议患者选择高蛋白、低脂肪、易消化的食物,如鱼、瘦肉、豆制品和新鲜蔬菜水果。同时保证足够的水分摄入,有助于稀释痰液,便于咳出。避免进食辛辣刺激性食物,以减少肠胃负担,促进伤口愈合。

适度运动

虽然术后需要休息,但长期卧床并不利于康复,适度的运动不仅能增强体质,还能改善心情,提高生活质量。患者可以在医生指导下,根据自身情况,逐步增加活动量,如散步、慢跑或做一些轻柔的伸展运动。

心理调适

肺癌患者在治疗过程中不仅要承受身体上的挑战,还有承受心理上的压力。患者应保持乐观的心态,及时调整治疗和康复过程中的负面情绪,可以通过瑜伽、冥想、听音乐等方式缓解压力,必要时可以寻求专业心理医生的帮助。

定期复查

肺癌术后效果并非立竿见影,定期复查是监测病情、及时发现复发或转移的关键。患者应遵循医生的建议,按时进行胸部CT、血液检查等,以便及时调整治疗方案,确保达到最佳康复效果。

戒烟限酒

对于肺癌患者来说,戒烟限酒是必须的。烟草中的有害物质不仅会加速病情恶化,还会严重影响术后恢复。同时限制酒精摄入、避免暴露于空气污染和有毒化学物质中,也是保护肺部健康的重要措施。

中医药治疗

中医药可以在一定程度上改善体质,减轻放化疗副作用,提升免疫力,可以起到辅助治疗作用。需要提醒的是,患者不要盲目相信所谓的“偏方”,一定要在专业中医师辨证下用药。另外,中医针灸、按摩等疗法也能有效缓解术后疼痛,促进身心和谐。

长沙泰和医院心胸外科 王锐

带状疱疹的早期症状与治疗方法

带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引发的急性感染性皮肤病,以特有的皮肤表现和剧烈疼痛为主要特征,给患者带来了不小的困扰。然而,由于该病早期症状缺乏特异性,以致很多患者误诊漏诊,耽误最佳的治疗时机。那么,带状疱疹早期有哪些症状?又该如何治疗呢?

带状疱疹的早期症状

1. 皮肤感觉异常 带状疱疹发作前,患者常会感到病变部位的皮肤出现异常感觉,如烧灼感、刺痛、瘙痒等。这些感觉可能持续数天至数周,是病毒在神经末梢活跃的表现。

2. 局部疼痛 疼痛是带状疱疹最显著的症状之一,表现为单侧、沿神经分布的剧烈疼痛。这种疼痛可能是钝痛、刺痛或电击样疼痛,有时难以忍受,尤其在夜间更为明显。

3. 前驱症状 皮疹出现前,部分患者可能伴有全身性前驱症状,如低热、乏力、头痛、食欲不振等,类似感冒。这些症状往往先于皮疹数天出现,提示患者可能即将发病。

4. 皮疹出现 随着病情的进

展,病变部位开始出现皮疹。初起时,皮肤出现潮红斑,随后迅速发展为粟粒至黄豆大小的丘疹,成簇状分布而不融合。继而丘疹变为水泡,疱壁发亮,疱液澄清,外周绕以红晕。这些水泡沿某一周围神经区域呈带状排列,是带状疱疹的典型表现。

带状疱疹的治疗方法

1. 抗病毒治疗 抗病毒治疗是带状疱疹治疗的关键。早期、足量的抗病毒治疗能有效缩短病程,减轻神经痛,减少后遗症神经痛的发生。常用药物包括阿昔洛韦、伐昔洛韦、泛昔洛韦等。

2. 止痛治疗 当疼痛难以忍受时,可以选用非甾体类抗炎药(如对乙酰氨基酚、布洛芬)来缓解疼痛;严重者可以使用加巴喷丁、普瑞巴林等钙离子通道调节剂,或阿片类药物(如吗啡、羟考酮)。

3. 局部治疗 局部治疗主要用于缓解皮肤症状,促进疱疹愈合。疱液未破时,可外用炉甘石洗剂收敛止痒;疱疹破溃后,可选用3%硼酸溶液或1:5000呋喃西林溶液湿敷,外用0.5%新霉

素软膏或2%莫匹罗星软膏预防感染。此外,紫外线、红外线等物理治疗,也能促进疱疹干涸、结痂,缓解疼痛。

4. 糖皮质激素治疗 急性发作早期,合理使用糖皮质激素(如泼尼松龙)可抑制炎症过程,缩短急性疼痛持续时间和皮损愈合时间。但长期使用糖皮质激素可能导致副作用,应在医生指导下谨慎使用。

5. 营养神经治疗 为了缓解带状疱疹后遗神经痛,可以使用营养神经的药物,包括维生素B₁、维生素B₁₂和甲钴胺等。这些药物有助于神经修复,减轻神经痛。使用时需遵循医生的建议,根据病情选择合适的药物和剂量。

6. 营养支持与日常护理 带状疱疹治疗期间应注意休息,避免过度劳累;饮食宜清淡,多食用富含维生素和蛋白质的食物,以增强身体抵抗力。同时保持患处皮肤清洁干燥,避免摩擦和挤压,以免加重感染。

湘西土家族苗族自治州龙山县
水田坝镇中心卫生院
皮肤科 邓琴