

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，治疗方法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。



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。

洞口县中医院
骨伤三科脊柱外科 曾龙安

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。继而丘疹变为水疱，疱壁发亮，疱液澄清，外周绕以红晕。这些水疱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

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