

老年人腰部疼痛,快就医看看是否骨折

腰痛已经20多年了,腰椎的日常预防和保护应注意什么?3天前腰部扭了一下,现在还是腰部疼痛,请问这是腰扭伤吗?8月30日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽中医药大学第一附属医院传统疗法中心副主任陈瑞全,与读者交流。

□ 陈宜淼 记者 马冰璐 文/图



陈瑞全,副主任医师,擅长运用中医外治法、针灸、康复理疗等手段,治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、脑血管疾病、脊髓损伤、骨折后的关节功能障碍等疾病。

落枕常见病因有三类

读者:昨晚睡觉前吹了会空调,早上起床后觉得颈椎酸痛,头偏向右侧,不能转向左侧,请问上述症状经常发生的原因是什么?

陈瑞全:根据您的症状考虑是落枕引起的。落枕常见的病因:1.肌肉扭伤,如夜间睡眠姿势不良,头颈长时间处于过度偏转的位置;或因睡眠时枕头不合适,过高、过低或过硬,均可引起颈部一侧肌肉紧张,使颈椎小关节扭错。2.感受风寒,如睡眠时受寒,盛夏贪凉,使颈背部气血凝滞,筋络痹阻。3.有颈椎病等颈肩部筋伤,稍感风寒或睡姿不良,即可引发本病,甚至可反复“落枕”。

老年人最不能忽视的是胸腰椎的骨折

读者:3天前腰部扭了一下,贴了膏药,家人帮我按摩了一下,现在还是腰部疼痛,请问这是腰扭伤吗?

陈瑞全:引起腰部疼痛最常见的疾病是腰椎间盘突出症、腰肌劳损、腰椎小关节紊乱、肌肉韧带炎症、急性腰扭挫伤等。但是对于老年人来说,最不能忽视的是胸腰椎的骨折,由于老年人骨质疏松,有时候打喷嚏、咳嗽、从板凳上起来,一个小动作就有可能诱发骨折,因此,在这里尤其引起重视的是老年人腰部疼痛,尽可能的能去医院拍个片子,排除骨折的可能。

应注意腰部保暖,避免受凉

读者:腰痛已经20多年了,腰椎的日常预防和保护应注意什么?

陈瑞全:1.保持腰椎的正确姿势(腰椎前凸

位),坐时应选择高且有靠背的椅子,卧位应选择硬板床。2.避免长时间久坐及在腰椎侧弯及扭转时突然用力。3.适当功能锻炼可改善局部血液循环,延缓和防止椎间盘突出。但切忌超强度剧烈运动。4.注意腰部的保暖,避免受凉。5.已患腰椎间盘突出症的患者,平时应配戴腰围,限制腰部活动,避免加重病情或复发,卧床后可解掉腰围。

□ 下期预告

骨折必须手术吗?骨折患者术后有何注意事项?下周五(9月6日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市三院骨科副主任医师刘锴,与读者交流。

刘锴,副主任医师,研究方向:关节外科及骨科创伤。 □ 傅喆 记者 马冰璐

□ 安全用药

问:停药后病情为何会“反跳”?

答:你听说过药物也可以出现“反跳”现象吗?药物“反跳”现象是指长时间使用某种药物治疗疾病,在症状基本控制或临床治愈后突然停药,由此造成的疾病逆转现象。例如,病人长时间服用降压药,突然停药会出现出汗、头痛、失眠和血压回升现象,甚至血压比以前还高。又如长期服用硝酸甘油的冠心病患者突然停药,可致严重的心绞痛发作,甚至心肌梗塞死亡。抗癫痫药长期使用后突然停药,则可能导致癫痫发作,甚至出现癫痫持续状态。

其实,能引起“反跳”现象的药物很多,最常见的能引起“反跳”现象的药物包括有肾上腺皮质激素类、降压药、抗心律失常药、降糖药、抗癫痫药和一些安定类的药品等。这些药在长期服用后都不宜骤停。尽管这些药物产生“反跳”的原因不同,但其后果是一样的,那就是疾病反复,症状加重,更加难治。

因此当我们生病服药时,一定要依从医生的建议按时服药,切不可擅自更改服用的药物,同时在医生的指导下做到:1.当停用或更换长期服用的药物时,应采取逐渐减量的方法。2.在需要更换药物时,应采取逐渐过度的方法,先在原药基础上加用新药,逐渐将原药减量以至停用。3.停药期间仍应有原用药物,一旦发生药物“反跳”现象,可再恢复使用,一般情况下,“反跳”症状会自行消失。

□ 石跃新 记者 王伟伟

□ 寻医问诊

读者:颈椎病患者日常生活应注意什么?

专家:要加强跑步、游泳等全身运动,做颈部旋转以增进颈椎和全身骨骼、关节的健康。如果颈部出现长时间疼痛、手发麻、走路步态异常等早期颈椎病变症状,应及时诊治。

□ 记者 马冰璐

□ 一周病情

痛风患者不宜喝酒,最好戒酒

星报讯(记者 马冰璐) 最近,因痛风就诊的患者有所增多,专家提醒,高温高湿天气里,痛风容易复发,痛风患者不宜喝酒,最好戒酒。

据了解,高温高湿天气,使得人们大量出汗,导致血液中尿酸浓缩,尿酸值升高,从而诱发痛风复发。动物性脂肪、啤酒,尤其小龙虾等都是高嘌呤食物,易增加尿酸的生成,酒精会使血液中的尿酸升高,从而引起痛风。

专家提醒,痛风患者不宜喝酒,最好戒酒;痛风患者不管在急性期还是缓解期都应尽量避免食用海鲜、烧烤;痛风患者应适量运动,多喝水,不可对着空调吹,尤其是关节部位。此外,出汗后应立即补充水分,睡前可适当饮水。



夏秋季是狗咬人事件高发季,昨日,“文明养犬”宣传活动来到合肥市金荷社区,来自合肥市爱宠动物医院的宠物医生们免费为宠物狗体检、注射狂犬疫苗。疾控部门工作人员提醒,一旦被猫狗挠、咬伤,一定要尽快到指定的狂犬病门诊就诊,家有宠物的市民也一定要定期为宠物驱虫、打疫苗。 □ 王田田 记者 马冰璐 文/图

合肥市城乡居民医保参保缴费今日开始

星报讯(张艳君 孙雨静 记者 马冰璐) 昨日,医保政策系列宣传活动走进合肥市安居苑社区。记者获悉,2019年度合肥市城乡居民基本医疗保险参保缴费时间为9月1日至12月20日,居民个人缴费标准为每人250元。

据介绍,上年度已参保居民可以登录“合肥医保”微信公众号,点击“居民参保”,通过微信支付方式,自行参保缴费。居民到户籍地或居住地社(村)居委参保缴费的,由社区(村)工作人员帮助居民通过微信公众号续保缴费,或通过“合肥城乡居民基本医疗保险参保缴费平台”参保登记、代收代缴医保费用。

新参保居民持户口簿或居住证,到户籍地或居住地社(村)居委参保登记。中小学生在参保工作由学校负责组织。在肥高校学生由所在高校组织参保缴费登记。医疗救助对象参保费用由城乡医疗救助基金全额代缴,个人无需缴费。

此外,一岁以内新生儿,可凭户口簿在户籍所在地街道(乡镇)为民服务中心办理参保手续。未在参保期参保的退役士兵、刑满释放人员、外国专家共同生活子女、精神障碍患者(需持有合肥市精神障碍患者救助卡),可到市、县医疗保障基金管理中心办理补保手续。

下肢静脉曲张患者,应注意劳逸结合

星报讯(记者 马冰璐) 经常从事站立或静坐工作的人群容易“中招”下肢静脉曲张,专家提醒,下肢静脉曲张患者在日常生活中要注意劳逸结合。

据了解,下肢静脉曲张病人常感到下肢沉重、酸胀、走路易疲劳,部分病人可无明显不适。无症状的可以不作处理,下肢酸胀的可用弹力袜或弹力绷带,严重的病例需要做手术治疗。

专家提醒,下肢静脉曲张患者在日常生活中要注意劳逸结合。特别是经常从事站立或静坐工作的人群,最好能常穿弹力袜套保护。下肢静脉曲张可出现浅静脉炎症、溃疡及出血等并发症,患者休息时应将患肢抬高。溃疡和出血应按医嘱积极治疗,不要自己敷药,以免细菌感染。平时注意个人卫生,保持下肢皮肤清洁。溃疡多年不愈的,有必要谨遵医嘱,积极配合做切片化验。