

患腰椎间盘突出症无法“躺平”怎么办？ 微创手术为患者“撑腰”

躺着也不是，站着也不是，坐着也不是，翻下身都觉得痛苦……江门市五邑中医院骨三科（脊柱骨科）主治医师钟诚介绍，近年来，临床接诊数据显示，饱受腰椎间盘突出症折磨的患者越来越多。

据悉，腰椎间盘突出症在人群当中的发病率为2%，然而10%的患者会出现超过三个月的临床症状，那就是下腰疼和坐骨神经疼。由于腰部是人体活动的枢纽，所以这个地方承受了更大的挤压和扭转的力量，因此此处的椎间盘更容易突出。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 黄玉妍 刘森



医生为腰椎间盘突出症患者进行微创手术。

A 22岁男子腰痛睡觉无法平躺

在“内卷”流行的当下，“躺平”也成了调侃的话语。但是，对于患有腰椎间盘突出症的小刘来说，奋斗尚可努力，“躺平”实为不易。钟诚说，在脊柱骨科，常常会遇到患者因为腰椎间盘突出症，“躺都躺不平”。

据了解，腰椎间盘突出症是指椎间盘发生退行性变或外力作用导致椎间盘内外应力失衡，纤维环

破裂，髓核突出，刺激压迫神经根、马尾神经所引起的以腰痛为主要表现的综合征。简单来说，即椎间盘向外突出，挤压到脊髓和神经根。22岁的小刘，反复腰痛伴左下肢疼痛麻木持续9个月，近期连续几天症状加重，晚上睡觉甚至不能平躺，才到医院就诊。只见小刘跛行步态，颤颤巍巍走进诊室，经检查发现腰椎向左侧弯，L4—5棘突间压缩

(+)、叩击痛(+)，棘突旁压痛(+)，棘突旁按压可诱发左下肢放射痛。而且，腰椎屈伸、侧屈、旋转活动明显受限，左下肢不能伸直。结合小刘的情况，该科主任范全、钟诚与科室其他医生组成术前小组，互相交流，制定了通道下腰4/5椎间盘突出症的微创手术方案。整个手术过程顺利，手术切口仅2.5cm。术后效果明显，小刘康复良好。

医学指导

钟诚：江门市五邑中医院骨三科（脊柱骨科）主治医师、医学博士，获“广东南粤青年好医生”称号，德国哥廷根大学医疗中心访问学者。现任广东省中医药学会骨质疏松专业委员会委员、广东省基层医药学会创伤救治专业委员会委员、江门市中医药学会骨伤科专业委员会委员。擅长运用中西医结合的办法治疗腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症、颈椎病、脊柱骨折、肿瘤、感染、侧弯畸形等。



B 常低头、弯腰等易导致椎间盘突出

关于腰椎间盘突出症的形成，钟诚介绍主要有五种：1.急性外伤；2.过度负重；3.不良姿势；4.慢性劳损；5.脊柱畸形。

“急性损伤如扭伤，并不直接引起椎间盘突出，但是在失去腰背部肌肉保护的情况下，极易造成椎间盘突出。从事重体力劳动和举重运动常因过度负荷造成椎间盘早期退变。”钟诚介绍，而当脊椎负重100公斤时，正常的椎间隙变窄1mm，向侧方膨出0.5mm。椎间盘退变时，同样的负重，会使椎间隙变窄1.5—2mm，向侧方膨出1mm。

值得一提的是，人在完成各种工作时，需要不断更换各种体位，包括坐、站、卧及难以避免的各种非生理性姿势，这就要求脊椎及椎间盘应随时承受各种不同的外来压力。如超出其承受能力或一时未能适应外力的传导，则可遭受外伤或累积性损伤。钟诚表示，工作时常需低头、弯腰、久立等，致使气血、筋脉运行不利，瘀血阻滞，导致肌肉、筋脉骨节、营养障碍，局部受损，因而产生疼痛、关节屈伸不利、活动障碍等临床表现，从而引起椎间盘突出。

另外，先天性及继发性脊柱畸形患者，由于椎间盘不仅不宽，并且常存在扭转，这使得纤维环所承受的压力不一，而容易加速椎间盘的退化。“这些都会带来不同程度的危害，甚至影响正常的生活和工作，令广大患者苦不堪言。”钟诚说，腰椎间盘突出症可能会使患者腰部疼痛、腰部活动障碍、臀部及下肢放射痛、脊柱侧弯、麻木无力感。腰痛程度轻重不一，严重者可能影响翻身和坐立。腰部活动在各方面均受影响，臀部及下肢麻木，有不同程度的腰椎侧弯。

延伸阅读

两个方法有助于康复锻炼

疑似腰椎间盘突出症，需要做哪些检查？对此，钟诚介绍，可在医生的指导下，选择X线平片、CT、MRI检查等。值得一提的是，这些检查互相补充，但不能相互替代。

具体来说，X线平片可了解脊柱大体结构及稳定性。在了解脊柱骨性结构的破坏以及组织钙化方面，CT更有优势。MRI检查在了解软组织结构病变方面，有着不可替代的作用，如硬膜囊内的占位病变，目前已成为脊柱骨科的常规检查。

对于腰椎间盘突出症的日常康复锻炼，钟诚给出了以下两个方法：

- 1.五点支撑法：仰卧，去枕屈膝，将腹部及臀部尽量向上抬起，依靠头部、双肘部及双足五点支撑身体的重量，抬高到最高点保持此姿势3—5秒，再放松肌肉休息3—5秒。以上为一个周期，每次10—15个周期。
- 2.燕飞法：俯卧，双手背后，用力挺胸抬头，使头胸离开床面，同时膝关节伸直，两大腿用力向后也离开床面，保持此姿势3—5秒，再放松肌肉休息3—5秒。以上为一个周期，每次10—15个周期。

钟诚提醒，当腰痛发展到无法自行缓解或无法解决的情况，请及时到医院就诊。

C 微创手术也能解决大疾患

钟诚介绍，腰椎间盘突出症的治疗方法，分保守治疗和手术治疗两种。其中，保守治疗包含卧床、制动、针灸、推拿、牵引、理疗、局部封闭、椎管注射、中药、功能锻炼等。“对于部分病情轻的患者来说，保守治疗即可缓解症状，减轻痛苦。但有很多病重的患者，单纯的保守治疗效果不佳，手术治疗才是更好的治愈方式。”钟诚说。

在临床接诊中，不少患者谈“术”色变，认为手术会对身体健康造成不可逆的重大伤害。对此，钟诚表示：“其实并非如此，随着科学技术和医疗水平的进步，很多手术通过微创的方式就能解决大疾患，

对人体的损伤很小，康复效果极佳。我们科室熟练开展通道下椎间盘突出、脊柱内镜等微创手术，为广大腰椎间盘突出症患者解决多年顽疾。”

33岁的罗先生，因“左下肢放射痛、行走困难1周”入院。钟诚了解到，罗先生长期需要弯腰搬重物，一周前开始出现左下肢放射痛，而且痛感剧烈，曾在外院进行止痛、脱水、激素等治疗，但是疼痛没有明显缓解。近一周，在服用止痛药的情况下，罗先生仍无法睡眠，需强迫俯卧屈髋位以减轻疼痛，而且无法直立行走，只能强迫前屈位。

根据MR检查，提示罗先生腰4/5椎间盘突出左后突出且神经受压。经过该科团队讨论，制定了UBE下腰4/5椎间盘突出症的微创手术方案。术后，罗先生高兴地说：“腰杆挺直了，走路也稳当了。”

钟诚提醒，若症状较轻，可在医生的指导下，进行保守治疗。若出现以下症状，建议考虑手术治疗：1、疼痛明显影响正常的工作、生活；2、经正规系统保守治疗3—6月无效；3、引起明显马尾神经损害表现，如尿潴留等大小便异常表现，并神经损害呈进行性加重；4、合并明显椎管狭窄、腰椎不稳定，以及极外侧型椎间盘突出者。

中山报告1例H3N8病例，为偶发个案 今年以来我市尚无 人感染禽流感报告

江门日报讯（记者/邓榕通讯员/江疾宣）日前，广东省疾病预防控制中心发布一则防控要闻，中山市报告1例H3N8病例。什么是H3N8？该如何预防H3N8？记者就此采访了江门市疾控中心传染病预防控制所主管医师韦志楠。

据悉，H3N8是禽流感的一种，是由甲型流感病毒的一种亚型引起的传染性疫病。全球既往在禽类、马、狗和海豹等动物中检测到H3N8病毒，较少发现人类感染。中国疾控中心专家研判认为，本次出现的病例为偶发个案，发病前有活禽暴露史，密切接触者和共同暴露者健康监测均未发现新增病例，提示现阶段该病毒传播风险低。

韦志楠表示，禽流感一般较难感染人类，但禽流感病毒复制时易发生基因重配，致使结构发生改变，若获得感染人的能力，则会造成人感染禽流感疾病的发生，给人类健康带来严重威胁。

那么，人感染禽流感后，是否会像新冠病毒一样“人传人”呢？对此，韦志楠表示，人感染禽流感主要经呼吸道传播，也可

通过接触已感染的禽类及其排泄物、受病毒污染的环境（如活禽市场）及水源或直接接触病毒株而被感染。随病毒不断变异，部分禽流感病毒发现有限的“人—人”之间传播，但尚未发现“人—人”之间持续传播的能力。

韦志楠表示，今年以来，江门尚无人感染禽流感报告。不过，虽然现阶段该病毒传播风险低，未发现人传人，但也不能掉以轻心。大家日常购买、处理禽类时，要注意做好以下几点：一是勤洗手，远离家禽的分泌物，接触过禽、鸟、鸟粪要注意用消毒液和清水彻底清洁双手；二是养成良好的个人卫生习惯，咳嗽时用手或卫生纸捂住嘴，并加强室内空气流通；三是吃禽肉要煮熟、煮透，不要食用病、死禽肉；四是食用鸡蛋时蛋壳先用流水清洗，烹调加热充分，不吃的或半生的鸡蛋。

韦志楠提醒，一旦出现发烧咳嗽、咽痛和肌肉酸痛等一系列类似流感的症状时，应立即就医。如果近期曾食用过未煮熟的禽肉、去过禽流感疫区或接触过病禽等，应第一时间告知接诊医生，以便及时诊断。

广东省中医药局发布中医药防治传染病 重点研究室与重点学科建设单位名单 江门市五邑中医院入选

江门日报讯（记者/邓榕通讯员/黄玉妍）日前，广东省中医药局发布中医药防治传染病重点研究室与重点学科建设单位名单，江门市五邑中医院入选，成为我市唯一一家入选单位。

据悉，为提升我省中医药防治传染病的临床科研能力，广东省中医药局在全省范围内开展中医药防治传染病重点研究室与重点学科建设单位评估工作。经过申报、遴选、现场答辩、专家评估等环节，最终全省有10家单位入选。

作为全国中医药防治传染病临床基地、中医药治疗艾滋病防治基地、江门“禽流感、登革热、新型冠状病毒肺炎”等传染病定点收治医院，江门市五邑中医院积累了丰富的中医药抗

击传染病经验。此次入选省级中医药防治传染病重点研究室与重点学科建设单位，填补了该院省级重点研究平台的空白。未来，该院将充分发挥中医药特色，突出传染病及感染性疾病的中西医结合治疗优势，把探讨经方治疗发热的用药规律，中西医结合治疗肝硬化、肝衰竭、重症感染性疾病，中医药防治呼吸感染性疾病作为主要研究方向。

该院副院长余尚贞表示，医院将以此次入选为契机，进一步完善病区及基础设施建设，加强科研合作及人才培养，加大经费投入，切实发挥省级重点研究室和重点实验室的示范引领作用，推动医院向全面建成国内一流重点研究室和重点学科的总目标坚实迈进。



我市首个行政检察与卫生 行政执法衔接工作机制建立

江门日报讯（记者/梁爽通讯员/陈舒畅）近日，蓬江区人民检察院与蓬江区卫生健康局关于行政检察与卫生行政执法衔接工作机制的签约仪式在蓬江区人民检察院举行。这是江门市首个由卫生健康部门与人民检察院共同建立的行政检察与卫生行政执法衔接工作机制。

据介绍，双方建立公益诉讼、行政检察与卫生行政执法衔接工作机制，包括双方各负其责、相互配合，通过案件线索移送、信息共享、案情通报、行政争议化解、同堂培训、联席会议等方式。这可以实现蓬江区人民检察院公益诉讼、行政检察和蓬江区卫生健康局行政执法的有效衔接。

蓬江区卫生健康局局长李晋表示，卫健局将按照机制要求，对公益诉讼线索、行政处罚案件等及时做好移送工作，并积极探索执法人员同堂培训机制，相关科室将主动把该局行政执法的情况向检察院反馈，以便获得支持与帮助。

蓬江区人民检察院检察长苏劲光表示，检察院将与区卫健局开展更紧密的合作，按照机制要求落实检察与监督，并协助区卫健局做好卫生行政执法工作。

下一步，双方将切实聚焦蓬江人民群众日益增长的卫生健康需求，凝聚共识，努力提供更优检察法律服务和卫生健康服务，维护群众合法权益，为群众解决操心事、烦心事、揪心事。

清明时节养生宜舒畅肝气

清明时节，天气或会出现倒春寒的情况，多雨是这一节气的特点，广东“回南天”也会出现。

江门市名中医、江门市五邑中医院治未病科主任任小红表示，清明时节，天清地明，气温升高，雨量增多，此时烦躁、抑郁、头痛、失眠、疲倦、胃胀、咳嗽等症状人群会增多，所以养生方面仍需注意舒畅肝气、运化脾胃。同时，外出踏青、祭祖，一定要注意保暖、防冷伤胃、防蚊虫叮咬，出门可备上雨伞、外套、藿香正气丸及风油精。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 林汉渝

保持心情舒畅 随时增减衣服

据了解，清明节是重要的祭祀节日，通过祭祖和扫墓活动来缅怀先人，寄托哀思，同时，春气应肝，故是高血压、精神疾病的高发期，因此避免情绪低落、抑郁、悲伤，要保持稳定的情绪和舒畅的心情。

任小红提醒，清明节前后，气候仍易变化，早晚温差大，应根据气候变化，随时增减衣服，注意防寒保暖，以助人体阳气生发，抵御外邪侵袭，有助于身体健康，“春捂”即是此意。

运动后避免吹风 踏青防止虫咬过敏

据悉，春季应顺应阳气的升发，适量运动。因天气忽冷忽热，运动出汗后脱衣吹风，很容易出现感冒发烧，或鼻炎发作，或关节疼痛，故运动后避免吹风，须保暖。

此外，清明时节，毒虫苏醒，外出踏青游玩，或者祭祖，很容易被毒虫所伤。任小红建

议，市民随身准备风油精或者万花油，防止虫咬过敏。若被虫咬过敏严重，应及时就医。

饮食宜清淡 养肝舒筋最为重要

清明时节，正是冷暖空气交替之际，亦日渐趋暖，天气时晴时雨，人体常出现四肢麻木。因此，任小红介绍，在汤品调理中，除了要健脾祛湿外，还要适当补益，因而养肝舒筋最为重要。同时，注意胃肠道疾病，饮食宜清淡，不宜暴饮暴食。

针对心情烦躁、郁闷、口苦口干人群，任小红推荐菊花玫瑰猪肝陈皮茶。准备菊花6克、玫瑰花6克、陈皮适量、冰糖适量，热水泡茶即可饮用，具有疏肝解郁、清肝明目、健脾理气等功效。

当下时节，任小红建议适量饮用茯苓薏米猪骨汤。材料：鲜淮山200克（干淮山30克）、茯苓30克、薏米30克、芡实30克、莲子30粒（去芯）、陈皮6克、生姜2片、猪骨300克。做法：把所有的材料洗净；猪骨剁小块，



清明时节，适宜喝茯苓薏米猪骨汤。

入锅“飞水”备用；将所有材料放入锅中，加入适量清水，大火煮开，小火煲1.5小时，加盐即可饮用。茯苓薏米猪骨汤具有健脾养胃、清热祛湿、美容养颜、静心安神的作用。值得注意的是，阴虚、虚寒泄泻人群不宜饮用。

江门爱尔新希望眼科医院开设视光科夜间门诊 满足市民不同时段就诊需求

江门日报讯（记者/蔡昭璐通讯员/左健文）“没想到，下班后还可以带小孩来看近视门诊。”近日，一位父亲带着小孩在晚上7点，来到江门爱尔新希望眼科医院视光科夜间门诊配镜。

为满足市民不同时段的需求，江门爱尔新希望眼科医院开设视光科夜间门诊，时间为每周五17:30—20:00。这项

便民服务推出后，受到患者们的一致好评。

今年二月初是开学季，该院日均门诊量大大增加。“开放视光科夜间门诊，就是让广大家长和学利用周五晚上时间便捷看诊、错峰看诊。”该院视光科主任荣小玲说。

据悉，视光科夜间门诊名额有限，有需求的家长可在工作日提前预约。