

一通祛百痛 这就是中医

——记上海仁爱医院颈肩腰腿痛中医治疗专题讲座

说到夏季高发疾病,你会想到哪些?急性肠胃炎,感冒咳嗽,中暑……没了?显然,你还漏了一项——颈肩腰腿痛。也许你会纳闷,这种病哪个季节不发作,怎么能算夏季高发呢?在没有发明空调和手机的时代或许不是,但在这两样物件如此普及的当今,颈肩腰腿痛在夏天发作的频率甚至可能高于感冒或肠胃炎。不信你转转自己的脖子,是不是感觉特别僵硬?再摸摸颈部表面,是不是特别冰冷,甚至还有些冷汗?这,就是“躲空调,玩手机”惹的祸。

得了颈肩腰腿痛怎么办?千万别急着往手术那方面想。由于病区神经密布,为了避免二次伤害,能不动刀就别动刀。那么,保守疗法是否可以控制甚至根除这种顽疾呢?7月25日,上海仁爱医院举办的“痛者不通 通者不痛”颈肩腰腿痛中医治疗专题讲座给了我们答案。

尽管活动当日又逢高温酷暑,仍有众多市民顶着骄阳来院参与听讲。市民王阿姨表示:“这些天气温高,喜欢待在家里‘躲空调’,但随之而来的是,我的肩周炎老毛病加重了,甚至还有有关节酸痛等症状,所以今天我特地来听听有什么保健方法。”

上海仁爱医院中医康复科主任刘建国主持了本次讲座。他在讲座一开始便开门见山表示:“引起颈肩腰腿痛的‘罪魁祸首’是空调,更准确的说法是,不注意在空调室的保暖所造成的,与大家都喜欢把室内空调温度开得太低,或肩部直接暴露在空调出风口下有关。”

“颈肩腰腿痛是以病损区疼痛为主要症状的疾病的总称,是中老年人最常见且较难治的慢性病,但随着现代生活方式的转变,低头族、‘葛优躺’、久坐不动等不良生活习惯使人们更容易出现脖子酸痛、腰背不适等问题,发病人群渐趋大众化、年轻化。”

接着,刘主任又从中医的角度进一步深入分析了导致颈肩腰腿痛发作的原因。

他认为,从中医的角度来看,颈椎病发病主要是因久

坐劳累致颈项部气血失和、经脉失养,在这种状态下,骤入寒冷或闪挫扭伤或失养日久,使局部经脉不通,因而发为颈椎病。因此,夏季待在空调室时,务必要注意肩部保暖,避风寒,特别是颈椎、肩周和膝盖本就不健康的人,切记不能将疼痛的部位裸露在外。除了受凉以外,一些急性的外伤,疲劳也会造成这些颈、肩的退行性变。

病因找到了,那是否能够用中医的方法缓解甚至根治呢?

作为一位行医数十年,积累了丰富临床治疗经验的中医专家,刘建国主任对于中医治疗颈肩腰腿痛很有信心。在现场,他首先传授给大家一套保健操。这套操的优点在于容易掌握,占用时间少,动作幅度适中,以及长期坚持效果好。在视频和主持人的共同示范下,现场市民饶有兴趣地一同操练。有些市民更是拿出笔记本,将几个重要动作记录下来,以方便回家后继续操练。

保健操学习完毕后,刘建国主任继续他的专题讲座。他表示,他注意到很多市民在家中备有针灸、理疗的设备。他认为这是可以帮助缓解病症带来的疼痛的。但是,他同时强调,为了让设备达到最佳效果,同时也为了病患自己的身体健康考虑,建议市民应在医生的指导下使用。如果颈椎病或肩周炎病情加重,应及时到医院治疗,务必做到有病必治,切勿拖延耽误病症治疗。言辞诚恳,引来市民的一片掌声。

对于目前网上热传的肩颈“米”字操,刘建国主任也有自己的看法。他表示,颈椎病也分多种类型,对于一些轻度患者而言,米字操具有放松颈椎,降低痛感的作用。但是,对于有脊髓型颈椎病的中老年人、病情严重的椎动脉型颈椎病患者、颈部转动时疼痛比较厉害的人、高血压病人,则应慎做。这是因为,对于颈椎病较重的患者来说,椎间盘的退行性病变使颈椎更加脆弱,发病期间如果过多地活动会加速颈椎间盘的老化,使增生的骨质刺激血管和神经,从

而加重病情。

他还在现场传授了几招简单方法帮助缓解颈椎疾病的疼痛。如按摩头部风池穴,拍打颈肩部,以及双手摩擦颈部加热。这些小技巧动作简单,但效果很好,适合在任何时间段使用。



讲座结束后,不少市民留在现场希望让刘主任进行治疗诊断。刘建国主任为他们一一诊治,做到有求必应。同时,院方还在现场为一些中老年患者提供了DR拍片服务。院方表示,中医是一项博大精深的学科,弘扬中医文化是他们的责任。此次活动之前,院方已组织了冬病夏治等讲座,赢得了市民的交口称赞。日后上海仁爱医院将推出更多的中医讲座以满足大家的健康需求。

颈肩腰腿痛 DR 拍片

治疗颈肩腰腿痛,找到病灶最关键。DR拍片是目前最有效的手段之一。市民可拨打电话021-54652955咨询预约,无需长时间等待,就可享受正规医院的专业DR拍片服务。

科普引路:她圆了康复梦

昔日脑溢血,今日“神”助她。圆她康复梦的助力“神”是源于去年的那堂科普知识教育课。

她叫唐穗影,今年72岁,家住上海徐汇区。2015年9月突发脑出血,经医院抢救后虽保住了性命,但也因此留下了脑出血后遗症。去年10月,一堂老年康复的科普教育课上,现场听课的她老伴被上海万众医院专家的专业讲解深深地吸引住了——

“中风是一种临床常见病,在我国有较高的发病率。中风偏瘫最常见的表现就是肢体不灵活,在治疗原发病的同时,采用中医针灸和推拿治疗肢体康复过程中,可达到缩短病程、改善肌力、提高生活自理能力的优点……”科普讲座会场上,投影仪上关于中风后遗症的科普知识介绍深深印在她老伴的脑海里,他认真听讲,并一一记录下来,觉得此疾病恰好与家人的病情相似。课后他

又进一步了解到这家医院中医科擅长运用中西医结合方法,针灸、火罐、艾灸、刮痧、穴位贴敷等特色中医疗法治疗中医内科各种常见病,尤其擅长治疗中风及其并发症、偏瘫等。

翌日,唐女士和老伴当即决定去这家离住处不远的吴中路6号的医院做系统治疗。

对于患者来说,康复治疗介入越早,病人各项功能恢复的可能性也就越大。这家被国家批准开通医保定点服务以后,就诊的病人便纷至沓来,好评如潮。实践证明她的选择没有错,这家以康复医学科、中医科等为重点优势专科的综合性医院果然名不虚传,效果明显。

记得刚入院时,唐女士的肢体根本无法挪动,连翻身都做不到,生活完全依赖他人。入院后,治疗团队为她进行了康复评定,制定了中西医结合的个性化的康复治疗方



中医科诊室环境

案,从最开始的床上被动运动、床上简单的躯干训练,到诱发主动运动的手法训练、坐位平衡、床到轮椅移动及直立训练,直至到现在的步行训练、肌肉、耐力训练、中医针灸、推拿等,康复治疗过程循序渐进。治疗期间,专家们针对患者每阶段的恢复情况又多次进行了精细化的康复重新评估以及康复目标方案的调整。

经过不到3个月时间的精心治疗,唐女士居然能够独立用餐,独立穿衣,独立如厕,独立拄拐行走,日常生活能力大大提高。她正是用自己“贵在坚持,决不放弃”的行动诠释了该院弘扬的“每天进步一点点,奇迹就会发生”的康复理念。(患者姓名为化名)

相关链接>>>

自从去年万众医院开通医保就诊政策后,前来治疗脑血管后遗症及各类老年病的患者与日俱增。目前很多此类患者通过医院的中西医结合治疗,完成由躺到坐、由坐到走的进步,中西医结合治疗让广大患者焕发出了新生。

万众医院地址:徐汇区吴中路6号
咨询电话:021-64389999



中医科医务人员合影