

本周五健康大讲堂走进善古堂中医(骨科)医院

## 当心!“腰突”是“会呼吸”的痛

文图 本报记者张庆国

说起中医治骨,在善古堂中医医院,老中医夏文君绝对是个绕不开的名字。在40年的从医生涯里,他兼取中西医之长,用大医之心疗愈每一位患者。

3月16日,老中医夏文君将在善古堂中医医院二楼会议室为备受“腰突”困扰的老友们举办一场关于“中医治疗腰椎间盘突出症”的讲座,届时,善古堂的骨科医生团队除了手把手教授老友们在家的康复腰椎的健康操以外还将免费义诊“老骨病”。另外,每位前来听讲的老友都可体验一次中药外敷治疗骨科疾病。备受腰椎间盘突出症困扰的老友们可以通过“老友大连盟”或者热线电话81711633报名参与。



夏文君正在为李阿姨做复诊。

## A 十年沉疴“老腰突”亡羊补牢莫忽视

我想一个健康的人是无法理解被病痛折磨十年是多么的煎熬,尤其是对于今年刚过60岁的李阿姨。

李阿姨患有腰椎间盘突出症已经有十年了,这十年来几乎都是腰不能久站,也不能久坐,有时坐也不是,站也不是,严重起来还需要人搀扶才能行动,真可谓是寸步难行。病程久了,自己的左腿也开始发麻,有时夜不能寐,寝食难安,这种折磨人的生活硬是给她脸上加多了十年的沧桑。

儿子不忍心看着母亲晚年受如此大罪,于是陪着李阿姨四处求医问药,先后辗转于多家医院。十年时间过去了,李阿姨的腰突病却始终无法根治,病情反复发作,这让李阿姨心灰意冷,痛不欲生,曾一度对生活失去了

信心。

一次偶然的的机会,李阿姨的儿子听说了善古堂医院专治这种顽固的“老骨病”,一琢磨赶紧回家和妈妈商量的治病的事。

其实,李阿姨一开始是不愿意再接受治疗的,毕竟接受过那么多治疗,看过那么多家医院。什么方法也都试过,各种中西药、贴膏药、针灸、推拿、理疗都尝试遍了,罪也受了不少,钱也花了不少,可就是不见好。

“妈,咱再去试试,万一要是治好了,你就没必要冒险动‘那一刀’!”面对孝顺的儿子,李阿姨的坚持是没有抵抗力的,随儿子去了医院。

因为事先了解到李阿姨现在不稳定的心理状态,该院的杨院长还在诊前和李阿姨耐心的谈了

一次心,以帮助其树立治疗的乐观心态。

看完李阿姨的病例后,主治医生夏文君开口说道:“你这样的腰突病患者很多,你今天来我这里啊,算是来对了!”几乎同时,母子俩脸上露出了诧异的表情。

夏文君顿了会儿,继续道:“我研究骨病四十多年,从我这里出去的病人,只要不是非手术不行的,就没有一个不康复的。敢这么说,就是我们的药袋可以透皮入骨,让骨头‘张嘴吃药’,药效直达病灶。”

接下来的日子,李阿姨按时用药,令人感到惊喜的是,三个月后,李阿姨的病情逐渐有所好转,这可以说是十年来最值得母子俩高兴的事了,现在李阿姨仍在积极配合治疗中。

## B 腰突症6大症状,看看你属于哪一类?

对很多“老腰突”患者来说,“腰突”就是个摆脱不了的“恶魔”。夏文君则和这个“恶魔”打了40年的交道。

“腰椎间盘突出会给人带来极大的痛苦和严重的并发症。现在,腰椎间盘突出症的发病率越来越高,而且趋于年轻化。但是不少人在刚得病的时候不在乎或者不知道自己患的是腰突,一拖再拖,延误了治疗时机。要知道,腰椎间盘突出如果久治不愈,可能会导致瘫痪、生理功能障碍等严重后果。”夏文君说。

夏医生介绍说,腰椎间盘突出比较典型的症状是腰腿疼痛,

一般在发病早期比较明显,随着病情的加重。不少腰椎间盘突出患者疼痛感减轻,开始出现腿麻现象,很多患者会误以为病情有所减轻,就放松了警惕。

那么腰椎间盘突出患者会有什么样的症状呢?它主要有下面几个症状。

一、脊柱变形:当人们出现腰突,那么就会有不同程度的功能性脊柱侧凸,凸向患侧偏多,凸向健侧偏少。

二、间歇性跛行:腰突患者行走时,椎管内受阻的椎静脉丛充血,加重了神经根的充血程度和脊髓血管的扩张,也加重了神经

根的压迫而出现间歇性跛行及疼痛。

三、腰背部疼痛:这种疼痛出现在腿痛之前,亦可同时出现。疼痛部位较深,难以定位,一般为钝痛、刺痛或放射性疼痛。

四、肌肉瘫痪:腰突后的突出部位压迫神经根时间较长者,可造成神经根缺血缺氧变性而出现神经麻痹、肌肉瘫痪。

五、身体麻木及感觉异常。

六、身体下肢放射性疼痛:当咳嗽、打喷嚏及大小便等腹内压增高时传导的下肢放射痛加重。下肢疼痛是腰椎间盘突出主要症状之一。



健康大讲堂

老中医教您腰椎健康操  
春风十里不如  
“腰突”好了的你

夏文君

大连善古堂中医医院骨伤科主任

大连“111”工程优秀人才

从事中医骨伤临床以及研究工作四十余年

扫码关注  
老友大连盟

腰椎间盘突出症什么情况需要手术,中医保守治疗有用吗?能否治愈腰椎间盘突出症。都有哪些疗法?腰椎间盘突出症患者平日在家如何自我保护以及健康恢复。另外,每位前来听讲的老友即可体验一次中药外敷治疗骨科疾病。备受腰椎间盘突出症困扰的老友们可以通过“老友大连盟”或者热线电话报名参与。

重要提示:为了让参与听课的每位老友都能有优质的听课体验及诊疗,本次课堂仅招募40位老友(按报名先后顺序),工作人员将打电话回复。

报了名没有排上的老友也不必着急,按报名顺序,下一周继续参与健康腰椎课堂。保证每一位报名的老友都能参与到活动中来。

上课时间:3月16日(周五)13:00~15:00

上课地址:善古堂中医医院(金三角广场18号,6路、612路、503路、410路、408路、409路公交车金家街站)

报名方式:关注“老友大连盟”,发送“骨健康 姓名 联系方式”即可报名。

电话报名:81711633



## 教您一招

小燕飞

动作描述:趴在垫子上,手臂紧贴身体;同时向上抬起双手双脚,至最高点停顿2~3秒,尽可能地拉伸身体;缓缓恢复至起始动作。

动作要点:动作过程中感受背部肌肉的收紧。

动作特点:小燕飞可以很有效地锻炼到下背部核心肌群,对缓解腰肌劳损、改善腰椎间盘突出等问题有很好的帮助。