

落枕了怎么办？如何快速缓解疼痛？

◎平顶山市第一人民医院骨科一病区主治医师 周志广

落枕是一个医学名词，在临床上比较常见，很多人有过类似的经历，由于没有明确的诊断名称及诊断标准，对该病的命名也存在较大的差异。如：急性颈椎关节周围炎、斜方肌综合征、急性颈肌筋膜炎等。

落枕有哪些表现呢？1.入睡时无任何不适，醒后突发颈部肌肉痉挛、僵硬、疼痛，头部因疼痛被迫斜向一侧。2.少数患者可出现同侧肩背部及同侧上肢症状。多在颈项部一按就痛，肌肉处于痉挛状态，但没有红肿现象。3.一年四季都可发生，常发生于成年人，儿童很少落枕，老年患者往往是颈椎病变的反映，并有反复发作的特点。

造成落枕的原因不是单一的，可以有各种各样的原因。1.急性、以肌肉为主的病变引起的，例如：低头时间太长造成颈部肌肉的痉挛劳损，睡觉姿势不良或者枕头高低不合适，使颈部肌肉在一个位置维持太长时间得不到休息产生的痉挛。2.风寒导致，患者夜间睡眠休息时门窗打开被风吹袭受凉，

产生疼痛不适。3.脖子或背部受过外伤，或工作、劳动过于劳累，睡眠不佳容易落枕。4.慢性的、长期的落枕与颈椎间盘有关，大多是由于颈椎间盘有病变，压迫到了周围的神经，刺激到了颈部的、肩部的肌肉而产生的疼痛。

落枕能自愈吗？大多数落枕疼痛3到5天可自愈，一般不超过7天。情况严重的可能数周不愈，甚者反复发作。

落枕如何快速缓解？1.落枕一般通过休息、做一些放松动作可好转。疼痛严重的可以口服止痛药缓解。2.颈部按摩牵引有效但是有风险，尤其是经验不足的按摩师，很可能造成颈部损伤，在临床上吃这样亏的病人很多。因此，应到正规医院由医师或专业康复师治疗，他们比较有经验，可以在比较短的时间内缓解肌肉疲劳。同时，按摩前应先排除骨折、脱位和颈椎病等。若是肌肉痉挛伴颈椎小关节错位，则更需到正规医院由专科医生进行关节复位。3.热敷。保持局部温热20到30分钟。热水

的温度以局部皮肤感觉不烫为度，必要时可及时更换热水，以保持温度。热敷的同时也可以配合活动颈部，一般治疗1到2次疼痛即可缓解。4.如果反复落枕，建议用X线、CT、核磁共振等检查，以排除骨折、肿瘤、乳突(骨膜)炎等，另外也应考虑可能为枕神经炎、脑疝等。

平时如何预防落枕？1.选择有益于健康的枕头，要有适合的高度，符合你的生理曲度。用枕不当是落枕发生的原因之一。2.改正不良睡眠姿势，如在极度疲劳时还没有卧正位置就熟睡过去；头颈部位置不正，过度屈曲或伸展等，应注意改正。3.避免受凉、吹风和淋雨，晚上睡觉时一定要盖好被子，以免熟睡时受凉。4.注意饮食平衡，荤素合理搭配，多摄入富含维生素、微量元素、钙的食品，如新鲜的蔬菜、水果、奶制品及豆制品等。5.经常适量运动，锻炼颈部肌肉，尤其是颈椎的活动操，如做“米”字操，这是一种操作简便的颈部保健操，可以减少颈椎病的发生，减少由于颈椎神经根刺激引起的落枕。

关注房颤 预防卒中

◎平顶山市第一人民医院心血管内科五病区主治医师 孙海阔

什么是房颤？

房颤是最常见的持续性心律失常，随着年龄的增长房颤的发生率不断增加。房颤发作时心跳频率不规则，心房失去有效的收缩功能。心脏泵血减少，可以造成人体脑部及其他器官得不到足够的血液供应。因此患者会感到气短、眩晕、身体疲乏等症状，严重者会晕倒。

为什么房颤需要治疗？

许多房颤病人因症状明显而寻求治疗。然而，没有症状的房颤也应该治疗，因为房颤会引起心力衰竭和中风。房颤时血液会淤积在心房内(特别是左心耳)，形成血栓，如果部分血栓脱落，有可能引起中风，轻者致残，重者有生命危险。

预防房颤卒中，长期口服抗凝药物是房颤患者最重要的治疗措施之一。中国房颤患者多、发生卒中比例高，但使用抗凝药治疗的比例较低，新型抗栓疗法——左心耳封堵术成为不能服用抗凝药物者的新选择，它能从源头拦截血栓形成。今天我们就来看看什么是左心耳封堵术。

为什么要进行左心耳封堵？

左心耳是从左心房伸出的耳状小囊，房颤时左心耳内极易形成血栓。据研究，房颤患者90%以上的血栓都源于左心耳。只要把左心耳封堵住，不让它继续成为血栓的温床，血栓的问题不就迎刃而解了吗？这就是左心耳封堵术的原理。

左心耳封堵术是怎样的过程？

左心耳封堵术是一种微创手术，借用大腿上的股静脉作为手术通道。通过伸入血管的导管可以把封堵器输送至左心耳，完成“落户”固定后的封堵器像一把撑开的伞，封堵住左心耳，即便术后有血栓形成甚至脱落，也可以把它挡在左心耳内，避免血栓随血液在血管里四处游走，从而消除了左心耳形成血栓的隐患。整个手术时间短、创伤小、恢复快，而且，术后只需短期口服抗凝药物，避免长期服用抗凝药物带来的出血风险和经济损失。

哪些患者适合左心耳封堵？

就适应证来说，它最适合有卒中史或合并高出血风险的患者，和一些对抗凝药物不耐受或不愿服用抗凝药物的患者。

手术有风险吗？

任何手术都有一定风险，左心耳封堵术也不例外，但发生率低，术前充分评估，可尽可能地减少风险。

左心耳封堵可以使中风/栓塞降低40%，在合适患者中，左心耳封堵≈抗凝。左心耳封堵能有效减少房颤栓塞的可能性，对不适宜长期服用抗凝药物及转律失败的患者不失为一种有效手段。

受伤部位阴雨天不舒服怎么办？

◎平顶山市第一人民医院骨科一病区副主任医师 吴登科

很多患者软组织损伤已经恢复，平时基本正常，但就是怕冷、风及天气变化。一有风吹，就“冷”得受不了，炎热的夏天还穿着厚衣服，很是痛苦。估计很多人都不知道这是为什么，今天就给大家分析分析。

首先认识一下我们自己的皮肤：皮肤包括表皮、真皮、皮下组织。神经存在于真皮及皮下组织中。损伤如果深达真皮和皮下组织，就可能形成瘢痕，新生的血管和神经也在其中生长。

天气变化，特别是暴风雨来临前，大气湿度、气压和温度都会有较为明显的变化。疤痕内的神经末梢能敏感地觉察出这种变化，神经纤维越细，对外界变化越敏感，局部就会表现为痛或痒。

瘢痕内的血管舒缩调节与正常组织不同。受到寒冷、潮湿或低气压刺激后，血管持续收缩，血流减少或流速减慢，代谢产物得不到及时排除，局部供血不足，降低疤痕组织对疼痛的耐受力。疤痕组织也会因刺激而收缩，这样也会对神经纤维产生挤压或牵拉的刺激，从而导致旧伤部位疼痛。

如何预防和减轻疼痛不适：

1.根据天气变化及时增减衣物，做好自身的防寒保暖工作。特别不要受潮湿和寒冷的侵袭。

2.调整局部环境：尽量保持居住或活动场所干燥，远离湿冷的地方。阴雨天应减少外出。

3.加强体育锻炼，提高身体抵抗力和应变能力，保持心情舒畅，多吃富含维生素、钙、磷的食物。

4.平时可适当推拿，按摩、揉搓损伤部位，改善局部血液循环，软化瘢痕，缓解神经压迫症状。

5.如果已经出现不适，应及时进行治疗：可外擦风湿膏、红花油等；可局部用热毛巾、热水袋等热敷；也可选用伤湿止痛膏、狗皮膏外贴；还可到医院进行超短波、红外线、脉冲电波等物理治疗，以增加局部血液循环，散寒祛湿，缓解症状。

家中可试用：粗盐500克，放锅内炒热，再加葱须，生姜各15克，一起用布包好，趁热敷患处至盐凉；一日一次，连用一星期，有追风祛湿之功效。

泌尿系统结石早知道

◎平煤神马医疗集团总医院泌尿外科一区 王义昆

泌尿系统结石是泌尿系的常见病，好发年龄为20岁至50岁，男性多于女性。泌尿系统结石可见于肾、膀胱、输尿管和尿道的任何部位，但以肾与输尿管最为常见。

临床表现因结石所在部位不同而异。肾与输尿管结石的典型表现为肾绞痛与血尿，在结石引起绞痛发作以前，病人没有任何感觉，由于某种诱因，如剧烈运动、劳动、长途乘车等，突然出现一侧腰部剧烈的绞痛，并向下腹及会阴部放射，伴有腹胀、恶心、呕吐、程度不同的血尿；如果输尿管结石未得到及时救治，可能引起肾积水、肾功能不全，更有甚者可能引起感染性休克，危及生命。膀胱结石主要表现为排尿困难和排尿疼痛。

目前泌尿系统结石治疗方法包括体外冲击波碎石术、输尿管镜、输尿管软镜及经皮肾镜手术治疗，腹腔镜手术及传统开放手术等。由于各类无切口或微小切口的内镜技术结合软激光碎石、弹道碎石及超声碎石具有创伤小、出血少、病人恢复快、碎石效果好等优点，已基本取代了传统的开放手术。我院为三甲级综合医院，医疗技术居于市里领先，泌尿外科配备有科医人、瑞柯恩软激光及EMS超声腔内碎石系统、双定位体外冲击波碎石机，以及经皮肾镜、输尿管镜、输尿管软镜、膀胱镜等国际先进设备，拥有成熟、安全的泌尿系统结石微创治疗技术。在我市率先开展经皮肾镜和输尿管镜结合软激光碎石、超声碎石治疗尿路结石的微创技术。对肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石等泌尿系统结石都有良好疗效。每年我科诊治的各类泌尿系统结石患者有1000余例，结石清除率95%以上，未出现重大手术并发症，得到患者的肯定。欢迎泌尿系统结石患者来院咨询就医，我们会竭诚为您服务。

最后提醒大家，泌尿系统结石预防重于治疗，泌尿系统结石不但发病率高，而且复发率极高，因此，预防结石的发生发展及复发尤为重要。1.多喝水，保证每天的尿量为2000ml至3000ml是最为有效的方法。2.平时生活中少吃甜食及动物蛋白，多吃蔬菜及谷类食物。3.少吃含草酸多的蔬菜，例如菠菜，因为草酸钙是泌尿系统结石的主要成分。4.结石排出或者手术取出后，做结石分析，以便采取针对性的预防措施。5.定期复查，每年做一次B超检查，以便早发现早治疗。

TIPS
科普园地

联系电话：18603754077