

“懒汉”易患腰椎间盘突出 长期伏案少动是致病诱因

买来心爱的衣服，在镜子里试穿的时候突然发现自己的背部不像以前那样直了；回家整理房间弯腰拖地时总感觉腰部在跟自己较劲儿。平常不爱运动的办公室一族，可能因为一次搬重物不慎，或是一次不经意的扭身，都会将腰部扭伤，疼痛异常，严重时就连打一个喷嚏也会立即觉得腰部剧烈疼痛，不能行走。杭州天目山医院中医骨科主任李书章指出：近年来，腰椎疾病的发病率有上升的趋势，这与人们生活方式的改变有着密切的关系。

李主任说，伏案工作的人最易患腰椎病，这是由于坐着工作的时间长，颈肩部腰部的肌肉一直处于紧张强直状态，腰肌容易僵硬、劳损，导致腰椎病的发生。有些人在电脑前一坐便是几个小时，髓核长期被挤向右侧，纤维环后部长期受到较大的张力，加之椎间盘后方纤维环较薄弱，极易导致颈腰椎病的发生。同时，现在有些人比较“懒”，不爱参加运动，喜欢躺在沙发上或床上看电视，出门以车代步，终日不见阳光，这些不良生活方式，减少了人们的整体活动量，也是导致腰椎疾病发病率上升的原因之一。

腰易扭伤 腰部疼痛应考虑是不是腰椎间盘突出

杭州天目山医院中医骨科主任李书章告诉读者，如果经常出现下列症状，一定要引起注意，及时到医院检查治疗。

容易腰扭伤：有的人往往没有什么大的运动，只是弯腰拿了点东西或洗脸、起床叠被就突然腰扭伤，休息几日或热敷、口服止痛药后，疼痛就能消失。这些人常常以为是肌肉拉伤或肌纤维炎，其实这是腰椎间盘突出症的信号。

慢性腰痛：有些人在急性腰痛之后，逐渐形成持续性的慢性腰痛，在咳嗽、喷嚏、大用力或早晨起床后疼痛加重，休息后减轻。这样的人实际上是较重的腰肌纤维炎，在遇到诱发因素时就有可能发生腰椎间盘突出症。

脊柱侧弯：有的人腰痛伴有脊柱侧弯，而没有腿痛的症状，这种情况也应考虑是腰椎间盘突出症的前期症状。

三维正脊疗法是无创治腰椎病的好方法

李主任说，腰椎间盘突出是一种常见病、多发病，在中青年中尤其多见，我国约有一亿左右的患者。多表现为腰腿酸痛，轻者可能腰腿疼痛、酸胀，严重者可有下肢麻木、肌肉萎缩或感觉迟钝，更甚者出现大小便失禁等，给患者带来了极大的痛苦。

很多患者对手术治疗腰椎间盘突出症存在着一种恐惧心理，他们总是在寻找一种无创伤、无痛苦、安全的治疗方法。其实有90%的腰椎间盘突出症是可以不用手术把病治好的。目前，杭州天目山医院骨科专家组所运用的三维正脊疗法是国际上一直推崇的治疗手段，它依照人体生物力学原理和中医正脊推拿原理，多数患者仅需一至二次治疗，获得稳定的疗效，被国际上公认为是治疗腰椎间盘突出症的重大突破，是目前临床上治疗腰椎间盘突出症的最常用、最安全有效的方法。

李书章 骨科 中医骨科主任

《中华现代外科学杂志》专家编辑委员会常务编委、超导溶解技术专利发明人。历任山西黄河骨病研究所所长、太原市国医中医研究所所长、山西黄河三维复位基地高级顾问、上海西郊骨病研究所专家组成员、上海西郊骨科医院中医科主任。

擅长治疗腰椎间盘突出症、颈椎病、股骨头坏死、坐骨神经痛、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎。尤其对于三维复位技术的运用，是三晋地区椎间盘突出三维复位治疗成功纪录保持者，掌握三维复位的核心技术，康复患者遍及省内外。

通讯员/丁丁

高血压新的诊断标准及治疗普及讲座 虹桥医院内科明天免挂号费

家住在古荡的刘大伯有高血压，前几天多喝了点酒后不久突然倒下不省人事了。杭州虹桥医院内科魏条灵主任医师说，在目前倒春寒的天气下，高血压病人容易因气候骤变导致全身毛细血管收缩，血压升高、血液黏稠度增加，而喝酒也容易导致血压升高，大大增加了心脑血管意外的几率。

高血压患者每年递增

随着我国人民生活水平的提高，膳食结构的改变，工作节奏的加快，高血压的发病率也逐步上升，目前我国高血压患者正以每年新增300万人的速度发展。在威胁人们生命的急症中，最可怕的要数心脑血管意外，这种急症死亡率极高，尤其是脑卒中，不死也要致残。那么什么是引发脑卒中最重要危险因素？是——高血压！

据了解，高血压可分为原发性及继发性两大类。在绝大多数患者中，高血压的病因不明，称之为原发性高血压，占总高血压患者的95%以上；在不足5%患者中，血压升高是某些疾病的一种临床表现，本身有明确而独立的病因，称为继发性高血压。

头痛头晕疑是高血压

魏条灵主任医师介绍，高血压是以体循环动脉压增高为主要表现的临床综合征，是最常见的心脑血管疾病。头痛头

晕可能是高血压发病之初的轻微症状，但许多人对此并不清楚。高血压防治关键在于血压的控制，但仍有不少患者不遵医嘱，不按时按量长期服药，随心所欲，不积极听从医生的正确指导改变生活方式、调整药物剂量。因此对于高血压患者来说，及时、正规的治疗是相当必要的。

预防高血压是关键

原发性高血压是常见多发病，特别应当重视人群一级综合预防。要消除和控制与本病发生有关的危险因素，如调整人群的饮食、生活习惯，改善生活和工作劳动环境等等。对临界性高血压或有家族史的子女则应采取个体二级预防措施，如严密随访观察、控制饮食质量，避免精神应激、加强体育锻炼，必要时给予适当的降压药等等。而对继发性高血压的预防，关键在于防治原发病。

今天有上海专家内科讲座

针对春季高血压疾病的高发，虹桥医院于今天（3月16号）下午2点举办内科专家健康讲座，免挂号费，由上海市黄浦区中心医院内科知名专家王培举教授医师重点讲解高血压新的诊断标准、预防及治疗原则，心脑血管疾病的预防、治疗等内容，并接受当面咨询，有需要的患者不妨去听听。

通讯员/林蕾

新闻超市

“3·18全国爱肝日”

上海浙江肝病名医在杭州天目山医院举办肝病防治讲座和义诊

3月18日是“全国爱肝日”，杭州天目山医院将举行大型的“乙肝的科学防治”健康知识讲座和义诊。

一、3月18日上午9:00—11:00，上海及浙江多位肝病专家将在门诊部进行义诊，活动期间可免费至该院检查肝功能六项。

二、届时，上海和浙江的肝病专家将联合在医院门诊部二楼做讲座，内容为“乙肝的科学防治与管理”。

三、医院推出“肝健康”俱乐部会员活动。肝病者可免费加入该俱乐部，会员将享受以下优惠服务：1、会员就诊免专家挂号费，专家门诊无需排队。2、享受肝病诊疗最新信息、咨询，以及各项优惠。3、会员享受每年一次价值200元的免费体检。

注：“肝健康”俱乐部会员报名长期进行咨询
咨询电话：85129999

不要让“面子”问题影响了春天的心情 患皮肤病要及时去医院治疗

小洁的第十三次相亲终于又以失败告终了，长发飘飘的她，高挑的身材，美丽的嗓音，偏偏长了一脸的青春痘，每一次美丽的约会最终都会败在青春痘上。这样那样的药膏不知涂了多少种，脸上的痘痘依然不见减少，沮丧的她都快要抓狂了。

青春痘成青春期的噩梦

俗话说，人活一张脸，也许正说明了“面子”的重要性。而青春痘正是“面子”的一个职业杀手。据杭州建国医院中医皮肤科的王虹主任医师介绍，青春痘、粉刺，又名痤疮，是一种毛囊和皮脂腺的慢性炎症，长暗疮的皮肤多为油性肌肤，而油性皮肤的形成大多与皮脂腺的大小有关，多发于脸部或胸背部，表现为黑头粉刺、丘疹、脓疮、结节、囊肿及疤痕等多种皮肤损伤，是很普遍的皮肤问题，但是因为它有碍容颜，常常给患者造成了极大的心理障碍。

王主任告诉记者，痤疮的生长是因为青春期内分泌分泌旺盛，使人体内分泌失调，皮脂腺分泌亢进，分泌过剩的皮脂囤积在毛孔中，或空气中的污物附于毛孔形成黑头粉刺及白头粉刺，

如果没有正确及时地治疗容易形成凹凸洞。一般来说，男性的雄激素水平相对较高，皮脂腺功能比女性活跃，所以男性痤疮的发病率比女性要高，女性在月经前也常有痤疮发生。王主任还说，其实痤疮并不可怕，只要从春季开始做好防晒措施，尽量避免高温照射，少吃刺激性食物，出现症状以后不要滥用各种外擦的护肤品和药膏，治疗及时，对症下药，痤疮是能够治愈的。

春天女性颜面再发性皮炎患者多

王主任还告诉记者，近期门诊来治疗颜面再发性皮炎的患者比较多，这与使用不当的化妆品、春天的光线、花粉、尘埃等接触过敏有关。所以女性朋友如果突然发现自己面部出现红斑，自我感觉瘙痒，眼睑有肿胀等症状也不要担心。这是春天很容易发生的皮肤病，它是属于颜面部的一种轻度的红斑鳞屑性皮炎。表现为局部轻度红斑、细小糠状鳞屑，有时可轻度肿胀，但不发生丘疹、水泡。王主任提醒说，出现症状以后要及时就诊，杭州建国医院目前采用中西医结合疗法，能快速治愈此病。切忌乱用激素药膏，少吃刺激性食物。

另悉，杭州建国医院中医皮肤科可以查各种过敏源，经常过敏的朋友可以去查查，以便对症下药。

推荐专家：王虹 中医皮肤科主任

中华医学会皮肤美容分会会员，专门从事皮肤常见疾病及顽固性疾病的临床诊疗和医学研究，擅长治疗与预防复发，运用多种独特技术治疗皮肤病，取得了良好的效果。如：运用“汽雾疗法”治疗黄褐斑、妊娠斑等顽固性斑；运用“熏烟疗法”治疗神经性皮炎、皮肤淀粉样变、湿疹等；并在首届中国美容大会上提出“外治针拔法治疗痤疮”，获得技术专利，让无数问题肌肤焕然一新。

友情提醒：杭州建国医院作为“橙丝带在行动”关注女性健康活动的全力医疗支持机构，患者可到杭州建国医院网站 <http://www.hzjggy.com> 下载健康优惠券，凭卡在3月31日前到杭州建国医院做健康检查享受检查费、化验费、治疗费、手术费优惠20%。

通讯员/苏