



云南省中医医院  
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

# 治疗腰椎间盘突出症 中医特色手段效果佳

“腰椎间盘突出”这个词可谓家喻户晓,但凡腰痛走路难,总会自行扣上这顶“帽子”,担心免不了要手术。云南省中医医院主任医师赵志勇表示,腰间盘突出不等于腰间盘突出症,即使是腰间盘突出症,80%的患者可以通过中医推拿等中医特色治疗手段,控制病情,恢复正常生活。

## 腰间盘突出很常见 只有少数患者需手术

赵志勇介绍,随着年龄的增长,身体各器官、组织的功能都会开始减退,腰间盘突出其实就是机体老化导致的椎间盘膨出性改变或突出。从某种程度上说,腰间盘突出是必然的和普遍的,而长期不良坐姿、缺乏运动等因素,会加重这一退变,并出现一系列临床症状,需要结合影像学检查才能确诊为腰间盘突出症。

“一般来说,腰间盘突出症的临床表现包括腰痛或下肢疼痛;活动障碍;下肢神经损害造成的异常感觉障碍。严重的中央型突出,压迫马尾神经,可能出现大小便障碍等严重后果,这种情况则需要手术治疗。”赵志勇表示,在腰间盘突出症患者中,有80%的患者通过系统、规范、专业的保守治疗,可以改善病情并恢复正常生活工作。

## 中医疗法手段多样 还需患者自行巩固

云南省中医医院推拿科2018年、2019年被评为中国中医院最佳临床专科,也是西南地区唯一入选国家中医区域诊疗中心的推拿专科。腰间盘突出症是云南省重点中医专病,省中医院推拿科以发挥中医药特色优势、提高临床疗效为目标,在继承全国名老中医夏惠明教授学术思想的基础上,开拓创新,通过手法、针灸、牵引、物理疗法、中药

内服外敷、熏蒸等手段,因人、因病、因型施治,在专科用药低于10%的情况下,实现了广大腰间盘突出症患者的临床好转。

“一个体重70公斤的人,腰椎的受力平躺时约为25公斤,直立时约为100公斤,坐位时达到了140公斤,坐位身体前倾时接近200公斤……”赵志勇表示,对于腰间盘突出症患者,其实第一个治疗手段应该是休息,最好是绝对的卧床休息,减少腰椎的受力。而对于出院患者,自己的“巩固”是十分重要的。“我们在推拿科病区每周都进行两次功法教学,还会针对每个人的不同情况教授不同的动作,让患者出院后自己就能进行训练,加强腰背部力量,这对于疾病的恢复十分有利。腰间盘突出症的保守治疗,需要医患的相互配合、共同努力。”

### ●专家简介

#### 赵志勇

主任医师、硕士研究生导师。云南省优秀青年中医;国家中医药管理局“十二五”重点学科“推拿学”后备学科带头人;“第四批全国老中医药专家学术经验继承工作”学术继承人。

坐诊时间:

光华院区 周二上午、周三下午

滇池院区 周四下午、周五上午

本报记者 闵婕

# 女子患两种致盲性眼病 白内障手术后重见光明

“我的视力一直不好,最近更加模糊,连路都看不清了。”近日,38岁的黄女士双眼视力越来越差,生活自理能力几乎丧失。她到医院检查才知道,病因不仅有她早已知晓的视网膜色素变性,还出现了白内障。黄女士来到昆明爱尔眼科医院,经过白内障手术后重见光明。

昆明爱尔眼科医院白内障及青光眼科主任杨建宇表示,视网膜色素变性是致盲眼病之一,症状主要为夜盲、视力下降、视野缩小等,还会导致眼球发生一系列病理性改变,比如提前患上白

内障。“通过手术治疗白内障,挽救一些残余视力,对改善患者的生活仍有积极意义。”杨建宇说,考虑到黄女士还很年轻,而且其视网膜色素变性疾病控制稳定,所以可以通过白内障手术来改善她的视觉。不过杨建宇提醒,视网膜色素变性患者是否能做白内障手术、该不该做白内障手术,还得根据个体情况而定。如患者遇到这一情况,请及时到专业眼科医疗机构,由医生给予专业判断。

本报记者 张晓橙

# 第二届云南省青年中医 传承创新发展论坛在昆开幕

7月31日,由云南省中医药管理局指导,云南省中医药学会、云南省中西医结合学会、云南省针灸学会、云南省民族民间医药学会联合主办的第二届云南省青年中医传承创新发展论坛在昆明开幕。

本次论坛以“传承创新是青年中医的时代使命”为主题,旨在激发青年中医的临床辨证思维和学术创作能力,创新青年中医培养模式,推动云南省中医药事业发展。共吸引了160余名青年中医学者同仁参会。

开幕式上,举行了宁亚功教授、郑进教授、吴

荣祖教授团队、张良英教授团队等4个远程共享学术经验传承工作室成立授牌仪式。

本届论坛持续一天半的时间,邀请云南省中医药界的15位知名专家学者带来精彩专题演讲,既有老一辈中医对年轻一代中医的谆谆教导,也有青年中医师对中医药事业的新思考。

论坛还特别设计了圆桌对话环节,特邀云南省中医药界的老中青三代与现场青年中医共话中医药事业的传承与发展,给予青年中医们更多的启迪。

本报记者 王劲松

## 一周医讯

# 8月1日至7日 昆明三一一医院 特邀血管外科专家 普查下肢静脉曲张

据权威数据统计:血管疾病中,下肢静脉曲张、脉管炎、静脉血栓占90%以上,夏天更是下肢静脉曲张高发季节,严重影响百姓生活质量,甚至危及生命健康。

昆明三一一医院严格落实贯彻卫生部门相关规定,为解决群众“看病难、看专家更难”的问题,特邀中华医学会儿科学分会张锐、陶诚来五华区西坝路院区举行“静脉曲张大型普查活动”。

**普查对象:**下肢静脉曲张、复发性静脉曲张、下肢皮肤瘙痒、溃疡。

此次普查专家组引进美国EVLT微创技术,提供针对性、个性化治疗方案,给患者带来十分难得的康复机会。

**普查时间:**8月1日至7日。普查期间,免血流检测费用、微创治疗费,患者还可申请援助2000元。下肢静脉曲张患者直接到院咨询就诊。

本报记者 陶彦然

# 周一至周五 昆明同仁医院周年庆义诊

昆明同仁医院11周年庆,感恩回馈,每周一至周五上午在院内门诊大厅举行大型公益义诊!

下周义诊预告:  
周一 口腔科

周二 肾脏内分泌科、肿瘤科  
周三 医学美容科  
周四 心血管内科、泌尿外科  
周五 眼科

平时难约的大牌专家,在这里与大家面对面。

本报记者 闵婕

# 12320健康热线 5日:肺血管疾病咨询

你想深入了解肺血管疾病有关知识吗?云南12320健康热线携手云南省阜外心血管病医院肺血管与综合内科病房主任徐欧为你提供咨询。

**专家简介:**徐欧,主任医师、硕士研究生导师。云南省阜外心血管病医院肺血管与

综合内科病房主任。诊断治疗方向:肺血管疾病、睡眠障碍疾病、呼吸系统疾病。国家心血管中心“右心与肺血管疾病”委员会全国委员等。

欢迎拨打健康热线:

0871-12320

专家公益热线时间:8月5日(周四)上午9:00-11:00

# 市三院 “世界肝炎日”义诊 宣传肝病相关知识

7月28日,昆明市第三人民医院举行了“世界肝炎日——消除肝炎,时不我待”暨“杏林先锋,红色义诊”活动,通过现场咨询、免费丙肝抗体(定性)快速筛查等形式,宣传肝病相关知识,增进市民对慢性肝病的认识。

“丙型肝炎表现非常隐匿,大部分人感染之后没有明显症状,不易发现,其中5%~15%的感染者会在多年后进展为肝硬化和肝癌。”春城名医、市三院科教学部主任杨永锐介绍,目前尚无有效的丙肝疫苗可供预防,所幸丙肝已成为一种可治愈的疾病,规律

抗病毒治疗后的治愈率可达98%以上。

2019年,97种药品谈判成功进入国家医保目录,其中有3款丙肝新药,平均价格降幅达85%。“几万元一个疗程的药物降到了几千块,加上医保报销,治愈丙肝的费用已经降到千元级甚至更低,而且到门诊取药就能得到医保报销。”市三院肝病临床研究中心主任李俊义说,治疗丙肝不再是难题,关键是发现丙肝病毒感染,呼吁大家积极预防,主动检测。

本报记者 闵婕