

# 颈椎疼得睡不着觉,5个枕头也没用

这家医院用“绿色疗法”治好了她的疼痛,很多患者慕名而来

我在社区



扫码观看  
何开源教你保护颈椎

小疼科科看,大疼无科管。说起来疼痛,很多人都恨得牙痒痒,往往找了一圈,无计可施。

近日,现代快报记者在朝天宫社区卫生服务中心却发现,这里专门有科室看疼痛,不少患者辗转来到这里,才发现,疼痛,不仅是可治的,而且用的还是绿色环保低碳的方法。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

## 颈椎疼关节疼,睡觉用5个枕头

叶阿姨62岁,年轻时从事重体力劳动,落下了一身的毛病。颈椎、腰椎都有增生和凸出的现象,膝关节疼得走不了路。“平常爬不了楼梯,睡觉也没有办法睡。”叶阿姨说,子女孝顺,在哪里看到合适的枕头,都要买回来给她用。现在

在她的床前,常年摆了5个枕头,但是就是这样,翻来覆去,颈椎依然让她疼得睡不着。

为了这个病,叶阿姨没有少跑医院,但是怎么折腾,疼痛依旧。

抱着试试看的心态,叶阿姨

找到了朝天宫社区卫生服务中心心骨伤科中医何开源,没有想到两三个月下来,疼痛大为缓解。“看起来好像和其他医院一样,也都是针灸、火罐,但奇怪的是,疗效很好,我至少睡觉安稳,能走路了。”叶阿姨说。

## 医院多科室“绿色疗法”治疼痛

朝天宫社区卫生服务中心副院长孙庆生说,医院开设了疼痛治疗综合区,包括偏重中医的骨伤和针灸科,以及偏重西医的疼痛科。叶阿姨这次就诊的是骨伤科,采用的是中医传统治疗结合水针注射治疗,从治疗上可以形象称为“绿色疗法”。

何开源说,一般老年病以虚证偏多,多要辨证施治,一般需取补肝肾相关穴位,以补、通、荣

为主;年轻人实证偏多,以泻、通、清为主;每次大约6-12个穴位。水针注射疗法一般是针对身体上的大小关节,可以通络止痛。

另一位张阿姨,在很多医院确诊腰椎间盘突出,建议手术治疗,为了给自己多一些选择,无意中遇到何医生,经过近半个月的治理,原本直不起来的腰,现在可以直起来了,效果让她觉得

惊喜万分。其实在治疗过程中,何医生都会和病人多沟通,不一样的病都有不一样的锻炼和休养的方法。

“治疗后的保健也很关键,很多人治疗后,喜欢通过锻炼,达到效果。”何医生说,其实这要看情况的,叶阿姨恰恰相反,治疗后要少走,减少膝关节和腰椎间盘的再劳损,待病情稳定后可适当锻炼。

## 请爱护自己的关节,运动别过量

“我们这里接诊过16岁就腰椎间盘突出患者。”何开源说,这名高中生,长时间坐,因为上体育课的时候,一个简单的拉伸动作后,出现腰部不适,严重时腰就直不起来了。叶阿姨的病,与年轻

时长期从事重体力劳动有着直接的关系。这也说明,任何过量运动和工作,都会造成关节磨损,导致急慢性损伤,一般老年人多关节,年轻人多脊柱。

如果有颈椎病、腰椎病发

作,切记,不要立即去做推拿按摩,防止损害加重。三分靠治疗,七分靠平时保养。平常需要注意“两不一耸”,也就是不长时间低头工作,不要受凉。多做耸肩运动,达到预防颈椎病发作的作用。



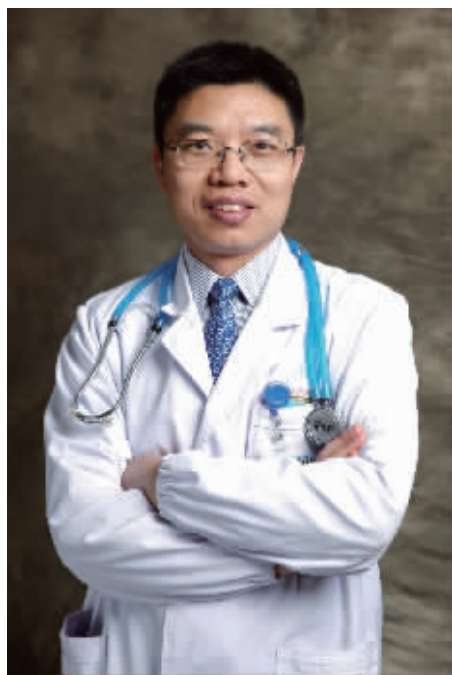
朝天宫社区卫生服务中心骨伤科中医何开源为患者治疗



江南出名医,我们这个栏目以名医为访谈对象,跟随名医坐诊,展现名医风采,普及医学常识,为老百姓就医提供方便。

# 孩子感冒无小事,小心肾病找上门

名医建议:孩子扁桃体反复发作,最好考虑尽早手术根治



张爱华

近日,在南京儿童医院举行了“世界肾脏病日”义诊活动,不少家长都拿着检查单和报告来咨询。南京儿童医院肾脏科主任医师张爱华教授告诉记者,随着生活方式的改变、生活条件的改善,小胖墩越来越多,而肥胖引发的肾脏病逐年增高,建议家长给孩子合理饮食,平常注意孩子的感冒发烧,呵护好孩子的肾脏健康。

通讯员 庞芳 吴叶青 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

## 专家有话说

建议每半年  
做一次尿常规检查

有不少家长都有这样的误区:孩子有了肾脏病,就给孩子忌盐,张爱华说,忌盐会影响孩子电解质平衡和生长发育,是不可取的,但有必要减少盐的摄入。目前国际推荐的4-8岁健康儿童每天钠摄入量1.2克,超过8岁的儿童为每天1.5克,但我国儿童每天摄入的钠含量远远高于这一标准。“如果孩子血压、尿量和肾功能均正常,没有浮肿的表现,可以食用家长觉得稍淡一点的正常饮食,对于慢性肾脏病并有明显浮肿的孩子,需要控制,每天钠摄入为2-3克。”

肾脏病发病比较隐匿,缺乏特异性症状,所以要早预防、早发现、早治疗,如何早期发现呢?张爱华说,家长要勤于观察:一看孩子的眼睛早晨是否浮肿,如果孩子出现这种情况,建议家长带孩子查个小便;二看孩子小便的颜色和量,是否小便发红、小便泡沫增多、尿夜增多等;三看孩子是否常常出现疲劳、乏力等,有没有出现腰酸腿疼等情况。“尤其值得一提的是,家长可以半年带孩子做一次尿常规检查。”

## 12岁女孩,肥胖引发肾脏病

随着条件的改善,小胖墩越来越多,而肥胖也可能引发肾脏病。“我接诊过一个12岁的小女孩,体重140斤,她先是因为肥胖问题到医院的内分泌科去治疗,检查小便发现有蛋白尿,后来到我这里就诊。”张爱华说。

据中华医学会统计数据,在成年人中,慢性肾脏病的患病率为10.8%,在儿童中,缺

乏全国的统计数据,但区域性的统计数据显示,慢性肾脏病的患病率为1%-2%,慢性肾脏病患者如果不能得到及时有效的治疗,会发展成为尿毒症。

张爱华介绍,肥胖相关性肾脏病的典型临床表现是蛋白尿、血尿,部分患儿表现为轻度水肿、高血压。“许多家长认为孩子处在生长发育时期,要给予高蛋白、高能量的饮食,但过

多摄入蛋白、脂肪会加重肾脏负担。张爱华提醒家长,蔬菜、水果、蛋白质、碳水化合物要均衡摄入,不要给孩子吃过多的甜食和油炸食品,孩子每天看电视不要超过一小时,每天至少坚持运动半小时,“如果你家孩子已经患有肾脏病,要给孩子优质蛋白饮食,比如豆类和动物蛋白,不要吃油炸食品、辛辣刺激性食物。”

## 孩子感冒莫忽视,但也别乱吃药

孩子感冒发烧,对于大一点的孩子,不少妈妈就自己当医生给孩子吃点药,尤其是上了学的孩子,家长担心孩子功课落下,给孩子吃点药还是让孩子坚持去上学,结果孩子感冒变得越来越严重了。张爱华提醒说:“小孩子出现喉部、扁桃体炎症,要及时规范治疗,以免链球菌感染引发急性肾炎。

同时,感冒还是肾病综合征等肾脏病复发的最常见诱因。平常家长要仔细留意孩子,如果孩子感冒后出现眼脸水肿、解小便有泡泡,最好到医院做个筛查。对于那些扁桃体反复发作的孩子,家长要考虑尽早手术根治。”

另外,张爱华说,许多止痛药、感冒药和中草药都对肾脏

有毒性,家长不要不经医生诊治与指导就自行服用,这样很可能在不知不觉中损害肾脏。尤其是已经患有肾脏病的儿童,应尽量避免使用对肾脏有害的药物,如磺胺药、阿司匹林、感冒通等。“不要随便滥用中药或者什么祖传秘方,如果想用,最好在专家的指导下,确定对肾脏没有毒性后再使用。”



扫描二维码,观看  
张爱华教授教你呵护  
孩子的肾脏健康。