天天拿锄头干农活,拇指畸形剧痛 这种病刷手机的人常有

看名中医一插、一拨、一捻,小针刀治疗2分钟,解决疼痛大问题

本报记者 郑琪 本报通讯员 汤婕

周二一早,湖州70岁的王大伯(化名)匆忙赶到浙江省中山医院,即便在儿子的搀扶下,他也得一手扶腰,才能缓慢地往前走。

腰腿痛困扰了十多年,让他走几分钟路,觉得腿痛,坐下来没一会,腰又不舒服。来之前吃早餐,他俯身吃面条,久了腰也疼。

王大伯这次专门来找浙江省中山医院姚新苗教授,他善用小针刀是出了名的。

问诊之后,王大伯俯卧在病床上,只见姚教授用一支比圆珠笔芯还要细的针刀,在他的后腰正中间的"痛点"处,一插、一拨、一捻,不超过2分钟,疼痛立马缓解了不少。

浙江名中医馆的姚新苗全国名老中医药专家传承工作室,每年要接诊4000余位慢性腰腿疼痛、颈椎与膝关节痛等骨伤科患者,一号难求。

而在一群患者中,62岁方大伯的右手,尤其引人注目:无名指、小拇指明显畸形、弯曲,手指与手掌连接处的肌肉严重萎缩。

方大伯说,我是余杭人,天天下地干农活,右手拿了几十年的锄头,现在得了严重的腱鞘炎,"干不了活,人算是废掉了。"

一年多来,他先后去了上海、北京,钱花了好几万。

姚教授说,患者右手指腱鞘炎、腱鞘粘连严重,手指完全伸不直,但也不用绝望。

在治疗腱鞘炎方面,他很有研究——继承了针刀医学的理论基础,并创新了弯形针刀盲切法治疗屈指肌腱狭窄性腱鞘炎,该疗法的临床疗效评价获省中医药科学技术三等奖。

姚教授用弯形针刀,准确找到方大伯右手指狭窄腱鞘的两个"痛点",迅速入刀,一插、一拨、一捻,划过时出现"喳喳声",重复两三次,治疗就结束了。

"每周都来,几次下来,你看,我右手明显好多了,现在也能慢慢伸直了。"方大伯中气十足地说。

你别觉得腱鞘炎陌生,它有个别名叫"手机手",玩游戏、刷手机刷多了,很多年轻人也会中招,常见症状就是手指酸痛、屈伸不灵活,甚至拇指关节活动时"啪啪"作响。

腱鞘炎不能算工伤,想要预防,刷手机半个小时,就要休息一下,如果毛病变重,导致手指弯曲、畸形,那就也要来找姚新苗教授帮忙了。

斑马鱼爱眼
你的家庭眼科管家
微信扫一扫
下载APP
观看直播

名医访谈

对付骨伤骨痛骨疏松,中医都有啥办法

名医列出靠谱的临床优势病种诊疗方案

几十年来,全国名老中医药专家传承工作室以姚新苗教授的临证经验为依据,总结了多个中医骨伤科临床优势病种诊疗方案包括:"以筋为先"综合防治慢性腰腿痛;针药结合治疗肩周炎、膝痹病等退行性疾病;益骨汤化裁治疗骨质疏松症;整脊手法配合针刀治疗脊柱相关疾病;针刀技术治疗软组织疾患等。

钱报记者问:针刀发明到现在历经40余年,为什么一直很有人气?

姚新苗:针刀医学是中医理论与现代医学解剖知识结合度很高的一门学科。到骨伤科来求诊的长期慢性疼痛的患者,很多是因为软组织损伤粘连后,整个骨骼软组织的力学结构都受到牵扯而改变了。针刀的好处在于可以松解软组织粘连,粘连松解后,再用正骨手法把筋骨回复到原位,力的平衡结构恢复了,不仅当时疼痛会迅速缓解,以后症状也会逐渐消除。这好比把歪掉的树扶正,先把土弄弄松,再从树根入手矫正,才行之有效。

问:中医药手段很多,到骨伤科求诊的患者,该如何选择?

姚新苗:我强调"针刀治疗为主,正骨手法为辅",先用针刀,做好后再辅以手法整复,同时再加中药全身调理,还教病人针对性地加强自身康复锻炼。

中医药综合治疗讲究整体观念,也就是说,中医治病从全身入手,药针结合,而不是单纯地采取单一手段,或是从局部治疗。病要好转,人要舒服,不能只看局部疼痛有否改善,还要看整个人的睡眠、胃口、精神状态怎么样。

问:骨质疏松全球患者达2亿,预防的话,补钙有用吗?

姚新苗:在我的骨质疏松专科,"益骨汤"是个常用的方子,里面的药材有补肾填精的补骨脂、骨碎补,也有活血祛瘀的当归、丹参等。

这是我2012年起做的一个研究项目,名叫"中医药综合防治原发性骨质疏松症的临床研究",也是省中医药防治重大疾病攻关计划项目,研究结果为老年性骨质疏松症的中医药防治效应提供了新的临床依据。

除此之外,对患者还有饮食方和运动方。饮食方主要是吃猪脚、鸡脚、蹄筋等富含胶原蛋白的食物;运动方,则是适合骨质疏松患者的慢走、太极拳,还有一套12式"易筋经",定期办班教给患者。

名医名片

姚新苗:主任中医师、教授,硕士、博士生导师,原浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)院长,第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,国家临床重点专科、国家中医药管理局"十二五"重点专科康复科学科带头人,浙江省中医中药重点专科骨科(老年骨伤学)及重点专科(中医中药防治骨质疏松症专科及颈肩腰腿痛专科)学科带头人,中华中医药学会针刀分会副主任委员、中国中西医结合学会疼痛分会副会长、浙江省中医药学会副会长、浙江省针灸学会副会长、浙江省中医药学会整脊分会主任委员、浙江省康复医学会中西医结合专业委员会主任委员。

主要从事中医中药防治骨质疏松症及中医中药针刀与整骨手法等对颈椎病、腰椎间盘突出症及其相关疾病的临床治疗与研究。

疫苗早接种早受益,宫颈癌可防可控

本报讯 宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤,在中国女性生殖系统恶性肿瘤中,其发病率高居第一,死亡率也很高。随着HPV疫苗陆续在国内上市,预防宫颈癌成为可能。

去年9月,浙江大学医学院附属妇产科医院就开设了HPV疫苗接种咨询门诊。浙大妇院肿瘤专家、副院长程晓东教授告诉钱报记者,门诊咨询以20、30、40年龄段的女性为主,家长带着女儿来咨询的比较少见。这说明,成年女性是我省HPV疫苗接种的主要人群,青春期女孩接种HPV疫苗的热情不高。

但程晓东教授强调,中国女性感染高危型HPV的第一个高峰为15~24岁,第二个高峰为40~44岁,"疫苗越早接种,保护效果越好。"在中国女性生殖系统恶性肿瘤中,宫颈癌的发病率高居第一,死亡率也是非常高的,每年新发病例约10万例,死亡人数约3万人。在全球范围内,宫颈癌是第二常见的女性恶性肿瘤。

程晓东教授表示,目前市面上的三类HPV疫苗,在预防HPV16和HPV18上的效果相差无几。中国84.5%的宫颈癌都和连续感染这两个高危型HPV病毒有关。

世界卫生组织2017年发布的《HPV疫苗立场文件》也指出,现有证据表明,三类疫苗在免疫原性、预防HPV16、HPV18引起的宫颈癌方面没有显著性差异。

四价HPV疫苗是在二价HPV疫苗的基础上增加了预防HPV6和HPV11型,这两类病毒可引起尖锐湿疣等病变;九价HPV疫苗又增加了31、33、45、52和58型的HPV病毒,可以预防疫苗型别引起的感染、宫颈癌前病变及宫颈癌。"女性可以根据自身需求、年龄和经济情况来进行选择。"程晓东教授说。

从研究结果来看,及早接种宫颈癌能有效减少宫颈癌及其癌变的发生率。世界卫生组织建议,9~14岁女孩为HPV疫苗接种的首推人群,中国《子宫颈癌综合防控指南》也建议HPV疫苗接种的重点人群为13~15岁女孩。在中国,目前只有二价HPV疫苗是覆盖了这一人群。

程晓东教授说,受到文化、传统等因素影响,中国青春期女孩接种HPV疫苗的情况并不乐观,"那些有一定经济实力,健康意识较强的成年女性,在接种HPV疫苗中最为积极,而且她们更倾向四价、九价疫苗。"就此现象,程晓东教授也表示:三种疫苗其实并无差别,年龄越小接种,保护效果越好。

但是,HPV疫苗接种不能取代常规宫颈癌筛查,也不能取代预防HPV感染和性传播疾病的其他措施。因此,按照相关部门建议常规进行宫颈癌筛查依然极为重要。 张冰清 金薇薇