

手臂经常麻都是什么鬼捣乱？

方霞

成都市龙泉驿区第一人民医院 610000

【中图分类号】R161

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 07-058-01

在目前繁忙的社会工作和学习生活当中，我们的四肢经常会出现一些不适的症状，例如手脚麻木和肩背酸痛。但是手臂麻木这样的小症状，在日常生活当中往往会被我们忽视，认为是久坐或者是长时间维持同一个姿势而导致的，但其实如果我们经常会出现手臂又麻又痛的情况很有可能是由于我们的颈椎出了问题。

神经根型颈椎病是颈椎病的诸多种类当中非常常见的一种。当我们身体的椎间盘发生变性、颈椎钩椎关节或关节突增生、肥大的骨刺向侧方突出时，都会刺激或者压迫相应水平的神经根，出现上肢神经压迫的症状，也就是出现手臂又麻又痛的情况。

我们人体正常的椎间盘在单独的椎体之间会起到自然垫片的作用。垫片之间的正常连接方式使我们的椎间盘保持健康的状态，不仅可以保护到周围的骨骼，还可以保护到周围的神经根。椎间盘有几个重要的功能，其中之一就是能够为附近的钩椎关节减轻一部分的负重，这样在钩椎关节负重增加的时候能够避免骨赘刺激或压迫椎间孔内走行的神经根而引起上肢压迫的症状。例如我们人体颈椎的第三颈椎与第四颈椎之间的椎间盘如果保持健康完整的状态，就可以为第三颈椎和第四颈椎提供保护性的小间隙。但是如果这个椎间盘不能够保持健康完整的状态，出现了退化，甚至是变薄的时候，就有可能增加第三颈椎和第四颈椎钩椎关节的挤压力。在较长的时间当中逐渐增加的压力就会刺激到我们的骨赘产生骨刺。骨赘对于第四颈椎的神经根会具有压迫的作用，长此以往就会体现出神经的症状，包括肌肉无力、放射性的疼痛或者是整个神经末端分布到的区域会出现一些感觉上的改变。特别是此时手臂外侧就会表现出疼痛和麻木的感受。

当然除了我们的椎间盘出现问题会引起手部麻痛，颈部的剧烈运动也可能会导致这样的结果。我们在日常生活当中，经常会将脖子向前屈，或者是向后仰，以及左屈右屈或者是

向左旋转向后旋转，这些都是我们日常会进行的颈部运动。即使是这些正常的颈部运动，都会影响到椎间孔的大小，尤其是我们将颈部向前屈和向后仰的运动过程当中，椎间孔的变化可能很大。我们的脊神经根就位于椎间孔当中，所以椎间孔的大小变化会影响到脊神经根的感受。曾经有研究在核磁共振的画面下观察正常人颈运动时椎间孔的变化，当人从直立开始颈前屈40度的时候，椎间孔的面积就会增大30%左右，而如果将脖子向后仰30度，椎间孔的面积会减少20%。其他的颈椎运动也会有一定程度的椎间孔面积的改变，但不如这两项运动程度大。之前我们提及的骨赘的形成，有可能导致手臂的疼痛产生，然而头颈部的过度运动就有可能将这种疼痛的症状加剧。有些患者患有严重的右侧颈椎间孔狭窄，完全后仰这一动作就有可能压迫发出的神经根，从而加重手臂的麻木状态。

所以如果有些人在日常生活当中发现自己的手臂经常会发生麻木的症状，就需要对于颈椎进行及时的治疗。首先先要限制病人的活动，可以用颈托来将颈部进行固定，同时口服一些消炎镇痛的药物和神经营养药物等等。这样的治疗方法是针对急性发作期的病人，且症状较重。如果需要进行康复治疗的话，建议选择无热量的高频、中频或者是低频进行治疗。如果是那些处于亚急性期的病人，通常医生会建议他们采用机械或者手法牵引来解除由于椎间孔的狭窄而导致的神经根的压迫症状。当病人进行了适当的治疗进入恢复期的时候，需要适当的增强颈部的肌力，可以采取脊柱核心肌群训练的方式以及适当的颈椎关节松动术。在这样的训练下，可以帮助患者恢复颈椎和脊柱的生理弧度，将其生理弧度恢复到正常的状态，并且在训练过程当中还能够对于颈椎和脊柱的稳定性进行维持，甚至是可以起到增强的作用。

所以如果我们在日常生活当中发现自己的手臂经常会出现又麻又痛的症状，千万不要忽视，要知道这很有可能是我们的颈椎和脊柱发生了问题。

骨及软组织肥大的起因

唐定波

电子科技大学医学院附属肿瘤医院 / 四川省肿瘤医院 610015

【中图分类号】R654.3

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 07-058-02

健康的身体是我们享受人生的必要保障，如果某天一觉醒来，您发现自己的五官或肢体“大了一圈”，可千万别当做是自己花了眼，一种可怕的疾病——骨及软组织肥大——或许已经发生在了您的身上。

1 什么是骨及软组织肥大

从字面意思来看，骨及软组织肥大指的是骨骼与软组织部位发生肥大增生现象，但在实际的医疗诊治环节，骨及软组织肥大的病症表现往往比“字面意思”复杂得多。在临床

医学范围,骨及软组织肥大又被称为骨肥大症、皮肤脊髓血管瘤等,骨及软组织肥大患者多伴有血管瘤症状,在相关医学诊疗环节,常出现软组织部位的肥大病变。骨及软组织肥大是一种会发生于人类各个年龄段的疾病,根据对现有病例的分析,骨及软组织肥大男性患者数量多于女性患者。多数病患在出生或出生之后表现出疾病症状。骨及软组织肥大会导致一个或多个肢体出现肥大肿胀现象,在对以往病例的研究中,患者的骨及软组织肥大经常表现为非同侧性。

2 骨及软组织肥大的发病原因

2.1 先天性血管发育异常

血管是人类机体中运输血液,承载生命循环的重要组成部分之一,而在对骨及软组织肥大患者的研究中,大部分骨及软组织肥大病症的发生与先天性血管畸形有一定的关系。由于血管无法足量通畅的运输血液,在形成异常梗阻、血管畸形的情况下,患者往往会出现软组织部位的肥大。

2.2 遗传因素影响

近亲结婚会大大增加罹患各种疾病的风险,对于骨及软组织肥大也是如此,在相关的医学研究中,近亲结婚患者存在骨及软组织肥大的隐形遗传因子,医学专家分析,患儿出现骨及软组织肥大病症可能与血管壁间遗传性衰弱有关,可能表现为血管瘤与胚胎发育异常。

2.3 多种假设推论

关于骨及软组织肥大的发病原因尚未形成一个清楚有效的定论,在不断的探索过程中,相关医学专家提出了多个假设,如疾病发源于脊髓部位,由于病菌感染,在血液的运输下将致病因子带入骨及软组织,导致其发生肥大;也有专家认为血管运动神经和胚胎发育异常会导致血管梗阻,使患者产生骨及软组织肥大,但均未被证实。

3 如何进行骨及软组织肥大的疾病防治

对于骨及软组织肥大疾病目前尚无系统性的预防手段,在治疗环节,多数医疗手段的展开以物理因素为主,利用外力介入帮助患者降低身体痛楚。

3.1 做好遗传性疾病的防治工作

骨及软组织肥大患者存在受遗传因素影响的可能,医疗机构应向社会及群众及时普及相关知识。对于有妊娠意向的女性,应定期进行身体检查,如果在检查过程中出现胎儿的病症反应,医务人员应建议孕妇终止妊娠。

3.2 做好骨及软组织肥大患者的护理工作

由于存在肢体肥大、肢体发育畸形等病症,患者的日常出行受到严重影响,对于肢体长度肥大超过 2CM 的患者,应垫增高鞋垫,防止跛行导致的其他部位的病变;如果患者在就医时出现患肢肿胀、增粗等不良反应,医务人员可采用医用弹力袜或绷带进行压迫治疗,在控制静脉曲张的情况下,有助于减轻患者的肢体肿痛,对于防止血栓性浅静脉炎有一定的辅助作用。如果患者深静脉通畅,可对局部曲张浅注射硬化剂,也可进行激光治疗,最大程度控制患者的肢体病变。

3.3 做好骨及软组织肥大患儿的护理工作

对于出现骨及软组织肥大病症的患儿,如果出现动静脉瘘或双侧肢体不等长,可在发现其血管异常的情况下对固定血管进行栓塞或结扎,在帮助患儿迟滞患侧肢体发育程度的同时,能够有效减轻跛行病症。如果患者出现血管瘤,在条件允许的情况下,可对患儿进行血管瘤激光治疗。骨及软组织肥大是一种发病形态复杂,发病时间漫长的疾病,出现骨及软组织肥大的患者不仅要承受行动不便的痛苦,还要忍受他人异样的眼光。在日常生活中,各位应对骨及软组织肥大患者给予适当的帮助,为其树立信心,早日重迎健康。

老年人脊柱骨折怎么办

张 勇

都江堰市中医医院 611830

【中图分类号】R687.3

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 07-059-02

中国可以称得上是一个人口大国,但是近几年以来,中国人口虽然相比于其他国家还在快速增长,但是由于几年计划生育以及医疗手段的影响,导致中国目前的增长率在不断的下降,进而导致中国的老年人口比例不断提高,自然而然就引发了一系列的社会问题,老龄化的严重必然会导致中国劳动力的短缺,会使得社会的负担增大,除此之外,最要紧也是最重要的问题就是关于老年人养老的问题和医疗问题。

中国医疗技术不断提高,但是随着这老龄化的加重,越来越多的疾病需要去研究和解决,其中在老年人群中最常见的就是来年人的脊柱骨折问题了,本文就关于老年人的脊柱骨折及其措施进行探讨。

什么是脊柱骨折

脊柱骨折发生于人体的脊柱部分,其实就是我们平时所说的脊梁骨,当然也包括颈椎和腰椎等。脊柱骨折的发生大多来自于外部的因素,比如说车祸、摔倒等等,由外部的暴力因素所导致。

对于多数的来年人来说,脊柱骨折的根本原因还是骨质的疏松。老年人上了年纪,钙的流失就会加快,并且补钙也不会和年轻人一样见效快,所以就会逐渐导致骨头的钙含量降低,引起骨质疏松,骨量减少,并且骨头的一些微观结构也会消失或者是退化,这就导致了骨的脆性增大,柔韧性降低。这也是为什么很多的老年人在受到轻微的碰撞之后就会发生骨折等相关一些病症的主要原因,其中最容易导致的就是脊柱性骨折。

脊柱发生骨折之后,一般来说,患者都会感受到疼痛,受到伤害的脊柱部位会发生水肿,淤青,脊柱骨折有很多种,颈椎,胸椎还有腰椎,有时候是单个脊椎、几个相连的脊椎骨折,还有的是间歇性的脊柱骨折。

老年人脊柱骨折怎么办

老年发生脊柱骨折的应急措施

1. 不能随意移动患者。车祸外伤患者或者是由于别的原因导致脊柱受伤不能动弹的患者,千万不可轻易移动患者,