



近段时间,市民小罗一直感到颈背部疼痛,因为没有太影响工作和生活便一直没有引起重视。这样持续了数月之久,直到她双手开始无力和麻木,到医院检查才发现颈部脊髓内长了一节大约7厘米长的肿瘤,肿瘤上下还有很长节段的脊髓空洞。脊髓还会长肿瘤?我们一起来了解一下吧。

颈背疼痛麻木时,切勿盲目推拿按摩

汪雷 马杰科

脊髓肿瘤,亦称椎管内肿瘤,是指发生于脊髓本身或椎管内与脊髓邻近组织(脊神经根、硬脊膜、脂肪组织、血管和先天性残留组织等)的原发性肿瘤和转移性肿瘤的总称。脊髓肿瘤可压迫脊髓和神经,引起肢体运动和感觉障碍。上述中的小罗出现双手无力和发麻,就是肿瘤已经引起了肢体运动和感觉障碍了。

如何早发现?

大家要知晓脊髓肿瘤的临床症状及预警信号,一旦出现类似症状,就应该引起注意了。

◎**刺激期:**神经根痛。起初只有轻微的局部躯干或肢体的感觉异常或疼痛,常常会有所谓的“束带感”,就像身上哪里缠了一根皮带一样,肿瘤长大后会出现疼痛加剧,但疼痛区域不会发生改变。同时还会因咳嗽、打喷嚏、用力大便等情形导致疼痛加重,以及出现平卧痛。

疾病,一定不要忽视椎管内肿瘤的可能性。

发现异常症状后应该怎么办?

如果自己身体出现了上述异常症状,就要想到脊髓肿瘤的可能性,尽早去有神经外科专科资质的医院就医。通过核磁共振、CT或者脊髓造影检查,进行明确诊断。

发现了脊髓肿瘤怎么办?

◎脊髓所在的椎管体积很狭小,肿瘤通常长不了太大就已经产生了症状,有利于早期发现病变,自然也就提高了早期手术全切的可能性。

◎脊髓肿瘤多数是良性肿瘤,只要及时通过手术切除,对患者基本不会有太大影响。但是有的良性肿瘤生长位置比较特殊,周围可能有很多重要的神经和血

管,完全切除的难度较大。而恶性肿瘤只占脊髓肿瘤的10%,甚至更低一点,一般来说恶性肿瘤较难以切除干净,癌细胞很有可能再度复发。

◎脊髓手术时间相对较短,且术后通常不影响患者神志,也就避免了术后昏迷所导致的并发症。手术后,医生还会根据患者情况,综合考虑使用放疗及

康复等治疗方法,促进患者的整体康复。

最后还要提醒大家,如果出现了颈椎、胸椎或者腰椎部位的疼痛麻木,在没有排除外脊髓椎管病变之前,切勿盲目按摩推拿或者针灸,提防引起椎骨脱位、针灸穿刺后脊髓肿瘤出血导致的突发截瘫,严重者会危及生命。

(四川省肿瘤医院神经外科)



“肾虚”究竟是什么?

(二)

刘芸峰

上期我们讲了肾虚和肾病的区别,以及肾虚的种类,现在我们接着讲讲引发肾虚的危险因素有哪些。

◎**生活不规律。**如今,熬夜的人很多,尤其是年轻人,有些是工作需要加班,有些是社交需要,还有些是上班太累,晚上“熬夜放松”。中医认为,夜属阴,长时熬夜,易伤肾耗精。

◎**精神压力大。**现今社会竞争压力大,人们若不善于减压调节,让精神长期处于紧张状态,容易出现心、肝、肾功能失调导致睡眠障碍、饮食失调、气血生化不足,肾精不能得以充养而造成肾虚。

◎**嗜烟好酒。**肺与肾之间的阴液可相互滋生,反之,肺虚也可伤及肾阴。另外,肝肾同源,肝藏血,肾藏精,在肝肾作用下,精与血可以相互转化滋生,肾精的充盈有赖于肝血以及脾胃所化生的营养物质来滋养,肝伤胃损自然会影响到肾精的充盈。

◎**久坐不动。**长时间坐着不动,腹腔和下身的血液循环会受到阻碍,气血运行不畅会影响肾功能的发挥。而且肾脏与膀胱相表里,久坐会使膀胱经受到压

迫,造成膀胱经的气血运行不畅,从而牵连到肾。此外,久坐不动的往往是脑力工作者,“肾生精,精生髓,髓充脑海”,过度用脑也会间接伤肾。

◎**性生活过频。**过度性生活也被视为肾虚的一个重要原因。无节制的性生活不仅耗损肾精,还耗伤肾气,也会影响心、肝功能。

◎**机体衰老。**衰老是一个不可避免的生理过程,肾中精气的盛衰是决定人的生、长、壮、老、死的重要条件之一。随着年龄增长,一般女性35岁、男性40岁开始,就会出现肾气逐渐衰退的生理过程,到了64岁以后则因肾气虚衰出现衰老的征象,所谓“年老多肾衰”就是这个道理。

◎**久病及肾。**人体是一个统一的整体,各脏腑、经络之间不仅生理上相互协调制约,病理上也常常相互影响。肾为先天之本,五脏六腑之阴都由肾阴来供给,五脏六腑之阳也由肾阳来温养。而肾中精气除来自先天之精外,也依赖于各脏腑化生的精气。故久病不愈,必然损伤肾中精气,正如明代医家张景岳所说“五脏所伤,穷必及肾”。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

牙周与牙齿有着密不可分的关系,它是牙齿保存于口腔中并发挥重要作用的支持组织,直接或间接地影响着口腔健康和全身健康。因此,保护好牙周具有十分重要的意义。

口腔健康,从保护牙周做起

王永武

1.牙周的构成与功能

牙周由牙龈、牙槽骨、牙周膜、牙骨质四部分构成,是一个完整的、强大的系统。在口腔中能直接看到的只有牙龈,其他三部分是直接看不到的,牙槽骨覆盖在牙龈下面,牙周膜就是牙槽骨表面的那层膜,牙骨质位于牙槽膜与牙根面之间。

牙龈属于软组织,它不能把牙齿牢固地包绕起来,牙龈下面的牙槽骨很硬,它能把牙齿包绕得很结实、稳固。牙周膜的主要成分是纤维,它对牙齿有着牵拉作用,能把牙齿紧紧地固定在牙槽骨里面;同时它又像弹簧垫一样,让牙齿在咬硬物时不产生移位,而是直接扎入到牙槽骨中,相反往外拔牙时也很难拔出。

2.牙周病的成因

牙周遭到不利因素的侵袭危害而引发的病变就是牙周病,主要包括牙龈炎和牙周炎两大类。牙周病是极为常见的慢性口腔疾病,它是导致成年人牙齿松动,甚至脱落缺失的主要原因,也是危害人类牙齿健康和全身健康的主要口腔疾病。

◎牙周病的发生主要是因为牙菌斑和牙结石上的细菌及其代谢产物长期刺激侵犯牙周组织而引起的。牙菌斑是指黏附在牙齿表面的微生物群落及其代谢产物,它不断地刺激侵害牙周组织而发生炎症。牙菌斑是牙周病发生的始动因子,是主要的致病因素。牙结石是指沉积在牙面上矿化的菌斑。牙结石不仅影响到口腔卫生,而且还

会促使菌斑的附着沉积和细菌的滋生繁殖,从而加速加重对牙周的刺激危害而引发牙周病。

◎不良的生活方式,包括长期吸烟、不注意口腔卫生或刷牙方式不正确而导致牙齿间的食物嵌塞和牙齿上沉积菌斑或结石。同时,饮食不均衡、营养不良、体内缺乏维生素等也很容易引发牙周病。

◎牙体形态不良,咬合力异常,使牙周组织受到损伤,也会引起牙周病的发生。

◎长期服用免疫抑制剂或激素类药物等,使内分泌和免疫功能、激素水平等出现异常,也会诱发牙周病。

3.牙周病的危害

牙周病首先危害口腔健康,出现局部的牙龈红肿、疼痛、出血、牙槽骨吸收、牙龈萎缩、牙根暴露、牙齿松动、牙齿移位,进而脱落缺失,严重影响咬合功能。同时,还会导致牙周反复溢脓,持续口臭异味,前牙牙缝变大,影响美观和社交活动。其次,牙周病还会影响到全身健康,会使咀嚼作用下降而加重胃肠功能的负担。如果牙周病持续加重,还会导致糖尿病患者血糖控制困难。同时,牙周炎与心血管疾病、慢性肺病、类风湿性关节炎都有一定的相关性。孕妇若患有严重的牙周炎,发生早产和低体重新生儿的危险也会大大提高。

4.牙周病的预防

牙周病虽是一种极为常见且发生发展较为缓慢的口腔疾病,但造成的危害是相当严重的。因此,平常

一定要加强牙周病的预防。

◎**注意口腔卫生,**养成良好的卫生习惯。坚持做到饭后、睡前刷牙或漱口,清除牙齿上和牙龈上的食物残渣;使用正确的方法刷牙。

◎**注意饮食卫生,**养成健康的饮食习惯。优化饮食结构,保证营养均衡;少喝碳酸饮料,少吃含糖食物,多吃新鲜蔬菜、水果;不抽烟、少喝酒,避免烟、酒对口腔和身体的危害;注意作息规律,避免熬夜。

◎**定期到医院检查和洗牙。**坚持每半年或一年到医院进行口腔及牙齿的健康检查,坚持每半年或一年到医院洗一次牙,及时清除牙齿上和牙龈下的菌斑及结石。

◎**适当运动,**加强体育锻炼,增强体质,提高自身免疫力和抵抗力。

5.牙周病的治疗

一旦患了牙周病,一定要高度重视,及早到医院诊治。牙周病的治疗是一个系统性的过程,也是一个复杂而长期的过程,一般分为四个阶段。

◎**基础治疗阶段。**主要是借助超声波和器械洗牙,实施龈上洁治术、龈下刮治术和根面平整术,以去除牙菌斑和牙

结石,消除牙周炎症。洗牙仅仅是牙周病治疗的开始。

◎**手术治疗阶段。**基础治疗结束后约4周左右,在控制好炎症的基础上,会去除因炎症而出现的感染组织。医生会将牙龈瓣翻开,清除附着于牙龈里和牙根面的染病组织,并纠正牙龈及牙槽骨的外形,植入自体骨或骨替代材料或生物膜,促使牙周组织的再生更新。

◎**修复治疗及固定松动牙阶段。**在牙周手术后2~3个月时,拔出无保留价值的松动牙;对能保留下来的松动牙实施固定术;及时修复缺失牙;对牙齿排列不齐或错合的,予以调整修正,恢复咀嚼功能;需要进行正畸的,也可在这个时期进行。

◎**维护治疗阶段。**主要是定期复查,发现问题,及时进行必要的再次治疗,以维护疗效。这一措施是牙周系统性治疗中不可缺少的环节,它是牙周病疗效得以长期保持的重要条件。通常是3~6个月复查、维护一次。

(作者单位:广安美佳口腔医院)



宜宾市科协 专题培训反邪教志愿者



本报讯5月11日,宜宾市科协在兴文县反邪教协会活动中心举办了宜宾市科协系统反邪教志愿者专题培训会。宜宾市科协、兴文县科协相关负责人出席了培训会。宜宾市老科协、各县(区)科协及兴文县反邪教协会志愿者等60余人参加培训。

培训会上,兴文县反邪教协会负责人从反邪教法律法规、邪教的特征、邪教本质以及案例分析等方面作了“崇尚科学 防范

邪教”主题宣讲,促使参训人员加深对邪教的危害和对邪教邪恶本质的深刻理解和认识。

参训人员一致表示,在今后的工作中,要树立“守土有责”的担当意识,发挥“科普主力军”“防邪反邪排头兵”作用,带头把本地区反邪教科普宣传工作抓好抓实,不断提高社会公众科学素质和破除迷信、远离邪教的能力,构筑起维护国家安全的网络体系,为宜宾经济发展和社会和谐贡献力量。

(省反邪教协会供稿)

遗失声明

四川和众联恒科技有限公司营业执照副本(统一社会信用代码:91510100MA6B2TDL23)遗失,声明作废。

2021年5月19日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。