年轻人渐成腰椎间盘突出“新宠”

随着社会的不断发展,人们的生活习惯和节奏也有了很大的变化,随之而来,疾病也在不断变化着它们损伤的对象。以往,腰椎间盘突出症被认为是中老年高发的疾病,多与劳动或者运动不当造成的腰椎损伤有关,然而近年来,越来越多的年轻人,尤其是一些在工作中需要久坐的白领,成了这种疾病的新宠。

“我从来没想到自己年纪轻轻,居然得了‘腰脱’!”肖小姐沮丧地说:“我是做软件研发的,整天对着电脑,工作一旦进入状态,常常几个小时坐在电脑前一动不动,厕所都不愿意去。最近这段时间特别忙,我也越来越觉得后背常常酸痛难忍,有时候腿也麻,我原以为,我有点腰肌劳损,没当回事,可是疼得越来越严重了,工作也不能专心。前几天我们公司组织体检,我顺便跟医生咨询了一下,医生给我做了检查,让我平躺着,腿伸直往上抬,抬不了多高我就疼得受不了。医生给我照了片子,结果居然是第四、五腰椎间盘突出。我刚开始还不太相信,以前一直听说得这种病的都是一些年纪比较大的人,或者抬东西、弯腰什么的时候突然得的,再就是一些运动员容易得,可我年纪轻轻的,也不干什么体力活,怎么能得这个病呢?结果医生对我说,现在得这种病的大多数都是像我这样的年轻人,工作总是坐着,坐姿又不正确,上下班开车,缺乏锻炼运动。我现在还不严重,不用动手术,等严重到保守治疗无效的时候,就只能手术治疗了。看来我们这个行业的人还真应该在平时多注意,不能总觉得自己年轻,对健康问题掉以轻心,否则日积月累出了毛病,再治疗就难了。”

腰椎间盘突出症,亦称髓核突出症,或腰椎间盘纤维环破裂症,是临床上较为常见的一种腰腿痛。主要是由于腰椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板),尤其是髓核,有不同程度退行性改变后,在外界因素的作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内,导致相邻的组织,如脊神经根、脊髓等遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

过去都认为这种疾病是由于运动不当而引起的,可是最近很多白领都受到了这种疾病的困扰,这是为什么呢?

运动或者劳动的不当的确可以诱发腰椎间盘突出,但是这种病的根本原因在于已经发生退行性病变的腰椎间盘不能承受外界的压力。现在是网络时代,很多人的生活方式就是白天对着电脑工作,晚上对着电视休息,缺乏活动锻炼,长期体位固定,姿势较少变化,腰部肌肉常处于某个方向的紧张状态,肌肉无力,血液循环不畅,造成腰椎间小关节囊松弛,加速了椎体的退行性改变,因此这群人也就成了腰椎间盘突出症的高发人群。

平时生活中应该注意什么才能有效预防腰椎间盘突出呢?

首先,平时要注意保持正确的站姿、坐姿、睡姿,以及劳动的合理性。坐在有靠背的椅子上时,应尽量将腰背紧贴椅背,以减少腰骶部肌肉的疲劳感。电脑操作者,还要确保坐时整个脚掌着地,不要经常跷二郎腿,这样会增加背部肌肉和韧带的持续负荷。

其次,久坐的人和一些特殊职业者,应该多进行体育运动,比如游泳、打球,增加背腹肌肉的力量。工作时也要尽量每隔一段时间站起来活动几分钟,这样可以使疲劳的背腹肌肉和韧带得到松弛。

另外,寒冷天气应注意保暖,风和冷是一种物理刺激,它使血管收缩,血流减缓,容易诱发疼痛,尤其是有过旧患的患者,寒冷天气是疾病复发的一个重要诱因。

据《北京青年报》

齐鲁特色专科及新技术 系列报道之 8

○策划:葛楠 奚道贤 ○协办:山东大学第二医院

热烈祝贺山东大学第二医院肿瘤防治中心开业!

规范化治疗 造福肿瘤患者

中心概况

山东大学第二医院肿瘤防治中心是集医疗、科研、教学为一体的大型综合肿瘤防治中心,是山东大学临床肿瘤学教学基地,是山东大学硕士授予单位。中心编制三个病区、床位180张。现有临床医师、护理人员、工程师、物理师及技师共40余人,其中主任医师(教授)、主任技师2人,副主任医师1人,医学博士4人,所有临床医师均具有硕士研究生以上学历。中心在肿瘤放疗、化疗、靶向治疗及生物治疗等方面积累了丰富的经验,可以根据病人的实际情况选择合适的治疗,确保病人得到合理、规范的治疗。

中心包括肿瘤放疗及化疗两个专业。

肿瘤放射治疗专业由临床治疗、放射物理、放射生物及工程维修四部分组成。拥有国际上最先进的治疗设备,包括:Elekta Synergy和Elekta Presics医用直线加速器各1台,CT专用模拟定位系统1套、核通全数字化常规模拟定位机1台、最新CMS放射治疗计划系统1套。目前可以对肿瘤患者进行常规放射治疗、三维适形放射治疗(3D-CRT)、调强放射治疗(IMRT)、影像引导放射治疗(IGRT)及全身X(电子)线照射。

肿瘤化疗专业包括药物化疗、靶向治疗、生物治疗等,主要任务是运用各种抗癌药物治疗实体肿瘤。在肿瘤内科治疗方面以国际治疗规范为指导,与国际先进的肿瘤治疗方法即时接轨,在强调规范化治疗的同时,能根据病人的个体化特点,制定个体化的治疗方案,确保所有肿瘤病人得到合理、规范的治疗。

中心利用山东大学的人才优势和研究资源,充分发挥临床与基础密切结合的特色,在科研、教学上也取得了丰硕成果。近10年来,中心人员主编、参编、参译著作15部;在国内外核心期刊上发表文章50多篇,其中SCI收录2篇。2000年获省教育厅科技成果三等奖1项。2007年获得医院新技术成果三等奖1项。目前主持省自然科学基金课题2项,省卫生厅课题1项,省中医药局课题1项。已培养研究生6名。

肿瘤防治中心全体人员正以满腔的热情,勇于探索和创新的精神,为把中心建设成为省内乃至国内一流的肿瘤防治中心而奋发努力!

电话:15153169702

专家介绍

姜玉华,男,主任医师,硕士研究生导师,肿瘤防治中心主任,肿瘤专业学科带头人。现任中国北方老年医学研究协会理事,山东中西医结合学会肿瘤分会常务委员,山东省抗癌协会中西医结合委员会委员,山东省疼痛学会科普工作委员会副主任委员。擅长头颈部、胸部肿瘤及腹部肿瘤的放射治疗。2000年获省教育厅科技成果三等奖1项。2007年获得齐鲁医院新技术成果三等奖1项。目前主持省自然科学基金课题1项,省卫生厅课题1项。国内外以第一作者身份发表论文、论著30余篇,其中被SCI收录1篇,主编、参编著作6部。

宫良平,男,山东大学第二医院肿瘤防治中心副主任,主任技师,中共党员;《中华医学实践杂志》常务编委,中国生物医学工程学会会员。长期从事放疗设备管理维护等工作,具有广博的专业理论知识,积累了丰富的实践经验。从事放射治疗工作以来,先后在国内专业期刊上发表学术论文10余篇,其中一篇在“第6届全国医用加速器学术年会”上做了大会重点发言,并荣获大会颁发的“优秀论文一等奖”和奖杯一枚。在国内率先开设《放射治疗设备学》教学课程,填补了一项高校生物医学工程专业的教学空白。

张在云,女,肿瘤学博士,副主任医师,中国抗癌协会会员。从事肿瘤临床工作20余年,在各种肿瘤的诊断及治疗方面积累了丰富经验,尤其对肺癌、胃癌、结直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等肿瘤有较深入研究,擅长应用化疗、放疗、生物免疫治疗、中医药等手段进行综合治疗。承担科研课题5项,目前主持省自然科学基金课题1项,省中医药局课题1项;编写专著8部,在国内外期刊发表论文20余篇。

特色治疗

三维适形放疗(Three-dimensional conformal radiation therapy, 3D-CRT): 又称X-刀治疗,其能使高剂量区分布的形状在三维方向上与病变(靶区)的形状一致,从而有利于提高病变组织的照射剂量,而使周围正常组织和器官少受或免受不必要的照射。目前该技术在我中心已广泛用于临床肿瘤的治疗。

调强放疗(Intensity modulated radiation therapy, IMRT): 是一种高精度的放射治疗技术,可以产生高度适合靶区形状的剂量分布。目前该技术在我中心已广泛用于头颈部肿瘤、前列腺癌等肿瘤的治疗,并取得了可观的临床疗效。

影像引导的放射治疗(Image-guided radiotherapy, IGRT): 由于在患者接受分次治疗的过程中,身体治疗部位的位置和形状、体内靶区的形状以及周围危及器官的位置都可能发生变化,针对这些问题,我们引入了IGRT技术。其是继3D-CRT、IMRT后又一新的放疗技术,它在分次治疗摆位时和治疗中采集图像和其他信号,利用这些图像和信号,引导此次治疗和后续治疗。

χ(γ)线的全身照射(Total body irradiation, TBI): 全身照射(TBI)就是使用外辐射源产生的射线相对均匀照射整个身体。全身χ(γ)线照射主要用于骨髓移植或造血干细胞移植的预处理,其作用在于①杀灭机体内残存的恶性肿瘤干细胞。②免疫抑制,可达到最大程度抑制机体的免疫反应,使移植物能被受体接受。③杀灭骨髓细胞,使骨髓腔空虚,以利于移植的骨髓细胞存活;也可以用于皮肤淋巴瘤(如蕈样霉菌病/Sezary综合症)等的治疗。目前该中心已完全具备开展该项治疗的一切技术保证。

典型病例

病例一 段茂玉(化名),男,69岁,因声音嘶哑就诊,胸部CT示右肺癌并右锁骨上淋巴结转移,行立体定向放射治疗及同期化疗3周期,放疗结束后继续化疗3周期,达到完全缓解,之后定期复查,患者至今生存已5年半,病情仍稳定。肺癌是癌症死亡的主要原因,只有15%的患者在确诊肺癌后能生存5年或5年以上。同步放化疗是目前局部晚期非小细胞肺癌的标准治疗,该患者经此治疗取得了很好的疗效。

病例二 张祥森(化名),男,47岁,中学教师,因声音嘶哑就诊,喉镜检查示右侧声带肿瘤,声带活动轻微受限。病理活检示高分化鳞癌。接受根治性放疗,肿瘤完全消失,患者声音嘶哑缓解。放射治疗后3年随访,生活良好,仍然活跃在讲台上。对于早期声门癌,根治性放疗和手术相比可以达到类似的治疗效果,5年生存率可达97%,但根治性放疗能很好地保留患者喉的功能,提高患者的生活质量。