

千万别把落枕不当回事儿

反复落枕小心“颈椎病”找上门

◎ 骨伤一科 易振宇

近日，我院骨伤一科接诊了一位年轻病人，病人主诉晚上在床上抱着笔记本电脑游戏到凌晨，起床后颈部疼痛，活动不利，颈椎X线检查示生理曲度存在，椎体排列正常，无明显增生现象。易振宇副主任医师询问相关病情后，考虑为落枕引起颈部急性软组织疾病。

落枕或称“失枕”，是一种常见病，现代医学上称为急性颈椎关节周围炎。落枕常由以下原因导致：1.颈部受凉、过度劳累、睡姿不当、枕头不合适等原因，颈部肌肉遭受长时间的过分牵拉而发生的异常收缩或痉挛；2.睡眠时受寒，盛夏贪凉，严冬受寒，使颈背部气血凝滞，筋络痹阻，以致僵硬疼痛，动作不利；3.某些颈部外伤也可导致肌肉保护性收缩以及关节扭挫，再逢睡姿不良，气血壅滞，筋脉拘挛，也可导致本病；4.素有颈椎病等颈肩部筋伤，稍感风寒或睡姿不良，即可引发本病，甚至可反复“落枕”。

导致落枕的不良习惯有：长期低头



看手机，将笔记本电脑放在膝盖上长时间玩游戏或者工作，侧卧在床上玩电脑或手机等，这些姿势会使颈椎长期处于前屈位，筋膜、韧带、肌肉持续被牵拉，进而造成颈椎曲度、角度、椎间隙变化，颈椎力学失代偿而导致落枕。

如何快速治疗落枕？易振宇副主任医师提醒大家做好以下几点：

1.急性期切勿用力扭头抵抗僵硬的颈椎，可以尝试着慢慢活动活动脖子，轻柔地小幅度运动，让僵硬的颈

部逐渐恢复功能；2.热敷+按摩+冲击波治疗：热敷和按摩是公认有效的办法。用毛巾或者热水袋敷在痛的地方，一边敷一边揉捏颈部的肌肉，这样做可以帮助痉挛的肌肉松弛；3.中医推拿、针灸、拔罐、热疗、颈椎牵引之类的一定要去正规的医疗机构进行，以免不恰当的处理方法造成更大的伤害！

虽然落枕看起来只是个小事，但是反复落枕可以引起颈椎病，颈椎病也可以引起落枕。所以千万别把落枕不当回事儿！

我院骨伤一科（脊柱微创科）是我省最早开展脊柱、关节微创治疗的科室之一。多年来学科团队一直潜心脊柱、关节疾病的微创诊治研究，疗效显著。

科室地址：外科楼三楼二病区

联系电话：

0731-85920362（医生办）

85920200（护士站）



男性也要谨防



◎ 肿瘤一科 廖薇

近日，我院肿瘤一科来了一位为胸部而苦恼的男士。

“医生，我最近发现我的左侧胸部有一肿块，而且乳头有溢液，麻烦您帮我看看。平时也没有什么特殊的不适，洗澡的时候按压也不痛，就是有点溢液，感觉有点尴尬。”该男子说。

经过再三检查确认，该男子患上乳腺癌。据我院肿瘤一科傅剑锋主治医师介绍，男性乳腺癌是少见的恶性肿瘤，占男性全部肿瘤的0.2%~1.5%，占乳腺癌的1%左右。从理论上说，乳癌的发生是由于乳房细胞内出现恶性肿瘤组织。男性也具备乳腺组织，所以同样也可能导致乳癌。

男性乳腺癌主要有以下表现：

- 1.无痛性肿块：肿块一般位于乳晕下方，正好是男性乳腺组织集中的地方；
- 2.胸部皮肤改变：男性乳腺癌患者胸部皮肤或胸肌有粘连现象；
- 3.乳头异常：20%的男性乳腺癌患者有乳头内陷、结痂和回缩现象；
- 4.乳头溢液：乳头溢液更容易发生在男性乳腺癌患者身上，而不被引起重视；
- 5.淋巴结：很多初诊的男性乳腺癌患者都可以检测到腋下淋巴结的存在。

男性乳腺癌患者具有年龄较高、病程长、预后差的特点。但如早期发现，及时治疗，治疗预后与女性趋于相同。当然，不管治疗方法和效果有多好，预防疾病才是最主要的。

傅剑锋主治医师提醒大家，预防乳腺癌要做到以下几个方面：

- 1.要建立良好的生活方式，坚持体育锻炼，保持心情舒畅；
- 2.少食高脂、腌制、烟熏、烧烤类食物，远离烟酒，并积极治疗乳腺疾病，不乱用外源性雌激素；
- 3.掌握乳腺自我检查方法，定期自检，积极参与乳腺癌筛查，早发现早诊断是提高乳腺癌疗效的关键。

我院肿瘤一科用中西医结合综合治疗各种恶性肿瘤的方法，尤其以乳腺癌、头颈部肿瘤、肺癌为治疗特色。

科室地址：肿瘤楼一楼九病区

联系电话：

0731-85920369（医生办）

85920220（护士站）

怎么做好皮肤护理？ 有效对抗“痘痘”

◎ 皮肤科 何大伟



“痘痘”是一种由多种因素所致的毛囊皮脂腺慢性炎症性皮肤病。“痘痘”的形成有遗传、饮食、情绪、起居等诸多因素，其治疗亦应综合为之，不可专图求医服药，而在个人原因方面却我行我素，不注意自身“休养”。那么，除了中西医结合治疗外，患者自身应该注意哪些方面的问题呢？

1.注意饮食：饮食不当不一定是发病的直接因素，但却是病情反复、迁延不愈的常见原因。因此，患者要“忌

口”，尤其要忌油炸、辛辣、腥发之品，少食甜食，戒烟酒等，多食新鲜蔬菜、豆制品及粗粮等；2.注意休息：长期熬夜或休息不规律者身体必然会处于亚健康状态，出现眼圈发黑、面色晦暗、丘疹粉刺等问题。所以要劳逸结合，保证每天8小时睡眠；3.调整心态：长期的心理压力、精神焦虑会抑制睾酮和雌激素的分泌，引起内分泌失调，增加发病的可能。所以要学会调整心态，舒缓压力，保持积极乐观的生活态度；

4.注意面部的清洁：用温水或硫磺皂清洗患处和面部，根据面部出油脂的多少，每日清洗2—3次。不可用手挤捏粉刺，防止炎症扩散加重皮损，甚至形成瘢痕；5.专科治疗：患者在治疗上要选择到正规医院的专科治疗，不要擅自使用外用药物，否则，病情反复，更加难治。

我院皮肤科开设有皮肤科门诊、脱发专科诊室、皮肤科病房以及脱发、激光、红蓝光、中药针灸治疗等治疗室。

科室地址：门诊楼三楼 外科楼五楼四病区

联系电话：

0731-85920319

85920204（护士站）

肺腑之言

您该给呼吸道做个体检了



◎ 呼吸科 刘玲玲

在日常生活中，头晕头痛，我们会想到测血压；心脏不舒服，会想到要做心电图；然而当您咳嗽、咳痰，抗炎效果不佳的时，您会想到要做什么检查？我院呼吸科主任胡学军教授指出：肺功能检查是呼吸系统疾病的必要检查之一。

肺功能检查对于早期检出肺、气道病变，评估疾病的病情严重程度及预后，评定药物或其它治疗方法的疗效，鉴别呼吸困难的原因，诊断病变部位、评估肺功能对手术的耐受力、劳动强度耐受力及对危重病人的监护等方面有重要的指导意义，同时也是进行内科气管镜，肺穿刺等项目之前必备的检查。

那么您该如何配合医务人员完成检查？

1.因鼻子被夹住，所以应保持用嘴呼吸。

2.尽可能含紧口嘴，保证测试过程中不漏气。由于测试仪器的不同，有些仪器会需要您在一个密闭的容器里检

查，但不用担心，一般也就几分钟的时间。有时仪器会出现一些异响，呼吸的咬口会出现短暂堵住的情况，这时请不要慌张，这是检查的必要过程之一。

3.尽可能配合医生的口令，注意医生指导时的口令和语气，即时做呼吸和吸气动作。有时医生的语气是缓和的，这时可能需要您做一些平静的呼吸动作。有时医生的口令是急促的，这时就需要您的呼吸也急促一些。当医生的口令发出“用力吸气”，这时您就需要尽最大可能、最快速度吸气。相反当医生的口令发出“用力吹气”时，您就需要以最大力量、最快速度呼出。

肺功能检查与测血压和做心电图一样，属于无创操作，可重复进行，异常者需要定期监测。

我院呼吸科配备有创呼吸机、无创呼吸机、纤维支气管镜，肺功能仪，监护仪，除颤仪等一系列医疗设备；对呼吸内科常见病、多发病、疑难病证等有着丰富的临床经验。

科室地址：内科楼三楼七病区

联系电话：

0731-85920367（医生办）

85920207（护士站）