

老太腰腿疼了30年 其实没啥病

医生检查发现,这些疼痛是劳累所致,经常做保健操可改善

□本报记者 徐日明

11日,哈市82岁的张老太终于睡了这半个月来的第一个囫囵觉。她的腰腿疼了30年,这半个月疼得最甚,每天连两个小时都睡不上。对于老人的病情,疼痛科专家表示:“其实她没有什么病,很多老人全身疼也不是真的有器质性病变。”这是怎么回事呢?

A

腰疼腿疼

老太半个月睡不着觉

8日,已经半个月没睡过一个囫囵觉的张老太来到了市第二医院骨二疼痛科求治。

“全身疼,睡不着觉,实在太折磨人了。”张老太说,自己每天23时睡着以后,到次日凌晨一两点一定会醒。之后到四五点天快亮时还能眯一会儿,随后又醒了。至于为什么疼,老人说“查了不知道多少次了也不知道”。

雷南伟主任随即对老人进行了检查。在手压及老人的头、胸、肩及上肢的时候,老人并没有疼痛的感觉。压迫至老人的后腰、大腿外侧、膝关节及关节内侧时,反应比较强烈,尤其是膝关节。

B

变天就犯

老毛病疼了30年

张老太介绍,这老毛病30年前就开始了,最初还可以忍耐,后来用了一些口服的止痛药和膏药也能缓解,但近日降雨频繁,就疼得连睡眠都无法保证了。“一变天就严重,我这是不是风湿啊?”

“放心,你不是病。”雷南伟表示,从老人疼痛的位置来看,腰腿外侧、膝关节……这些都是平时劳作时受力的位置,在检查中也得出了相同的结论,老人并没有器质性病变,只是腰、背、腿、膝等部位的软组织劳损。做了软组织和肌肉筋膜的松解以及软组织周围环境的改善后,老人的疼痛得到有效缓解。

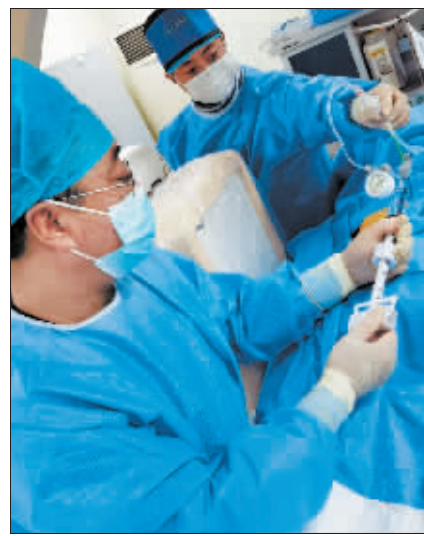
C

算不上病

劳累导致软组织劳损

疼痛科专家表示,在无器质性病变的情况下,软组织劳损后而通常会产生产斑痕,这些斑痕压迫游走在软组织内的神经而形成无菌性炎症并不断地刺激着神经,给患者造成了强烈的疼痛感,这些疼痛其实算不上病,只是劳累所致。

对此,雷南伟介绍:“其实这些疼痛都是可以避免的。”医生建议张老太经常做一些保健操,使肌肉得到拉伸,以此改善劳损软组织周围的血运环境,使处于劳损状态的软组织得到放松。



医生为张老太进行软组织松解及周围环境的改善。



避免疼痛 应该这样做

- 首先要避免长时间超负荷劳动,若肌肉、关节以及软组织长时间处于疲劳状态,易形成劳损斑痕化。
- 其次应减少长时间重复同一个动作。在疼痛科经常会遇到因为长时间玩手机而导致软组织劳损的患者,年纪轻轻就腰酸脖子疼,还有如驾驶员开车、编辑长时间看电脑等工作,都属长时间重复一个动作,易造成软组织劳损并产生剧烈疼痛。

孩子在外地,老伴儿住院时受到亲人般的照顾 72岁郭大娘织坎肩送贴心医护

□康艳立 本报记者 杨艳 文/摄

不是昂贵的丝线,没有时髦的款式,当一件紫色的毛绒坎肩邮寄到黑龙江省医院消化病院消化三科护士长潘焜手中时,感动的泪水瞬间涌上了她的双眼……这件毛绒坎肩出自患者张大爷的老伴郭大娘之手,潘焜将坎肩搂入怀中,内心温暖。

今年年初,72岁的张大爷到省医院就诊发现患上胃粘膜早期病变,消化病院消化三科主任孙晓梅为他进行了内镜胃黏膜剥离术,手术十分成功。

“住院期间,医生、护士对我老伴照顾得特别细心。”郭大娘说,“孩子都在外地工作,我腿脚不好,一个人护理老伴,科室小护士们都来帮助我,老伴打针、吃药、打水、买饭……只要他们能做的都替我做,就像对自己亲人一样。”

出院回家,护士长潘焜和张大爷的责任护士孙璐主动把电话给了郭大娘,告诉郭大娘有任何疑问可以随时打电话。离开医院前,潘焜嘱咐张大爷3个月后要回医院复诊。

与医护人员二次「结缘」

“大爷,您入院的前三天不要吃西瓜、香瓜、猕猴桃等籽特别小而多的水果,三餐要吃清淡好消化的食物。”

“入院前,大爷与大娘需进行核酸检测,要拿着检测结果、两个人的身份证才能入院。”

6月末,得知张大爷要进行术后的胃肠镜复查,潘焜和护士孙璐轮番给张大爷打电话,告知日常饮食注意事项,告知郭大娘准备入院的相关材料。

“这些小护士啊,对我俩真的好,就像是家人一样,入院前告诉我好几遍注意事项。入院后,都是小跑着来给我帮忙。”复诊入院,张大爷与郭大娘再一次被医生护士的关怀所感动。“这次老伴又长了3个良性息肉,切除息肉后,医生、护士反复告诉我如何护理,担心老伴禁食犯低血糖特意送来了糖块。24小时后,老伴一天要吃四五次营养粉,每次孙璐都亲自加粉、加水,那个细心劲儿让我感到温暖。”

经过4天的治疗,张大爷出院回家了。郭大娘给自己布置了一项“秘密任务”——为孙晓梅主任织一件披肩,为潘焜护士长织一件毛绒坎肩。



两个月织成披肩坎肩

“我买来新毛线,泡水、晾干,挑选了三四天,最终确定披肩和坎肩的款式。”郭大娘说,“现在天气越来越凉了,我希望披肩和坎肩能帮助他们保暖,也表达我们的感谢之情。”

收到披肩,孙晓梅立即披上身。“真是一件温暖的礼物,为患者治病是我们的本职工作,大娘送上这样暖身又暖心的礼物,何尝不是我们前行的动力呢!”孙晓梅主任感慨地说。潘焜说:“只要医患之间都用心沟通、用心服务,就能建立起人与人之间最真的信任、最美的情感。”

得了强迫症不去看医生 网上买课程治病 花了30万冤枉钱

本报讯(记者 刘菊)“我真是不明白当时怎么想的,生病了居然不来医院,反倒相信网上一些不靠谱的课程。”近日,在市第一专科医院抑郁症科,陈某说。

陈某今年40岁,2年前开始,她发现自己总是控制不住大脑,琢磨一些无关紧要的事。她说:“我也说不上来在想什么,反正都没什么用。脑子里非常乱,导致我也睡不好,还总是非常焦虑。”

意识到自己可能生病了,陈某立刻到网上找资料,根据症状,自行诊断自己是强迫症。“我不看医生,吃药会吃坏身体。”为治病,她开始在网花钱买心理课程。

两年来,30万元的积蓄都被用来买课程,陈某的症状却一点没见好转,反倒加重了。她开始出现重复动作,反复洗手,手都快搓坏了,上班前还要反复检查门锁好没、手洗干净没,导致门都出不了。家人带她来到了市第一专科医院就诊。

结合陈某的病情和检查,龚子敏诊断她确实是强迫症。龚子敏介绍,“强迫症”又叫“强迫障碍”,是以强迫观念和强迫动作为主要表现的一种神经症,而最明显的特征便是重复。经过对症治疗,陈某症状基本缓解,已经可以回归正常生活。

医生建议

生活中要学会以一份平常心对待挫折,不要太要求完美,给自己设立过高的目标。可以通过健身、听音乐等转移注意力的方式来缓解焦虑。

很多市民喜欢给自己做诊断,甚至上网找治疗方法或“偏方”,这都是不建议的。一旦出现精神、心理问题,要及时到正规医院就诊。强迫症治疗难度大、易反复发作,越早发现,治疗难度越小。如果感觉到自己症状反复,务必及时就医,调整治疗方案。

医生护士待我们如亲人