

体外冲击波疗法止痛更治痛

——访大同新建康医院骨科疼痛科主任李伟

本报记者 王瑞芳

体外冲击波疗法是一种兼备声、光、力学特性的机械波，通过物理学机制介质（空气或气体）传导的机械性脉冲压强波，将气动产生的脉冲声波转换成精确的弹道式冲击波，在穿越人体组织时，其能量不易被浅表组织吸收，可直接到达组织深部。具有缓解疼痛、放松肌肉、松解组织粘连、促进局部微循环、炎症及感染控制等作用；具有“安全、无创、简便、经济”等优势，已被应用于多种骨骼肌肉疾病及亚健康人群。该疗法不仅治疗时间短、间隔长，且有较宽泛的适应症，被形象地称之为“不流血的手术刀”。

足跟痛、肩周炎、网球肘、跟腱炎……这些看起来“要不了命”的软组织劳损时不时在消磨我们的“斗志”，严重影响着生活质量，让人备受煎熬。而近年来，随着体外冲击波问世，慢性软组织损伤治疗也有了新的治疗方案。

52岁的林阿姨，由于平日里要操持一大家子的衣食住行，洗衣拖地抱小孩，繁忙的家务活把她给累坏了。起初她只感觉胳膊有些酸疼，并没有太在意。可随着时间的推移，林阿姨的胳膊疼痛症状却不断加重，持续了半年左右，后来甚至连抬举也变得困难。在尝试过各种缓解疼痛的方法没有明显效果后，林阿姨经人介绍来到了大同新建康医院骨科疼痛门诊寻求帮助。

“医生，这个手臂太疼了，抬不起来，帮我看看。”经过认真检查诊断，医生告知林阿姨她得的是肱骨外上髁炎，俗称“网球肘”，是由于过度劳累，长期反复加重胳膊负担而引起的，建议她打一次冲击波进行物理治疗。在当天进行一次10分钟左右的冲击波治疗后，林阿姨感觉疼痛减轻了不少，抬不起来的胳膊慢慢可以抬起一点了。看到效果如此明显，林阿姨当即预约了一周以后再来进行治疗。

什么是冲击波疗法？

大同新建康医院骨科疼痛科主任李伟介绍，冲击波是一种机械波，具有声学、光学和力学的某些性质。通过在几纳秒的时间内加高压使波加速，波形变化，然后突然释放产生巨大能量。它具有很强的渗透力，能够激活局部的组织细胞以及

骨细胞，对肌腱筋膜病变的慢性疼痛及骨折未愈合有很好的疗效，因其立竿见影、稳定持久的效果，被众多专家推崇为“非手术治疗疼痛的最后一道防线”。

冲击波治疗仪是利用电磁冲击波能量聚焦后作用于人体，激活成骨细胞和组织细胞，其具有的空化效应、成骨效应、代谢激活效应、镇痛效应可以改善局部血细胞吸氧功能，加速微循环，从而松解组织粘连，改善局部血液循环，加速康复。该治疗方法和其他传统治疗方法相比，具有非侵入性、组织损伤小、无痛苦、疗效显著等优点。

作为一种物理治疗方法，冲击波疗法不仅不会对人体造成损伤，还具有激活成骨细胞，促进新生血管形成和细胞修复与再生，减轻慢性炎症，缓解疼痛等作用。目前冲击波已经在临床急慢性软组织疼痛治疗中广泛应用。

运动损伤、身体劳损，冲击波疗法效果好

体外冲击波主要治疗骨骼肌肉软组织疼痛，是介于保守治疗和开放手术治疗之间的一种全新疗法，具有非侵入、无创伤、高疗效的特点，在医学界誉为“不流血的手术刀”“最佳的疼痛物理疗法”。

目前，疼痛科常使用冲击波疗法治疗瑜伽、足球、篮球、马拉松等运动引发的损伤。数据显示，有10%~20%的运动员在职业生涯中曾受到足底筋膜炎的困扰。足底筋膜炎是足底的肌腱或者筋膜发生无菌性炎症所致，常见症状是脚跟的疼痛与不适，晨起时刚踩地或行走过度时，常常会疼痛加剧，严重患者甚至站立休息时

也会有疼痛感。足底筋膜炎是运动引起的慢性损伤，过度训练也可导致跟骨疼痛，冲击波相对于传统的治疗方法，在治疗足底筋膜炎时能取得更好的效果。肱骨外上髁炎（俗称网球肘），是肱骨外上髁部伸肌总腱处的慢性损伤性肌筋膜炎，是骨科慢性软组织损伤中的常见病、多发病，是继足底筋膜炎（足跟刺）之后第二个最适宜用冲击波治疗的疾病。此外，踝关节扭伤、骨折后延期愈合等都可以通过冲击波治疗来实现康复的目的。

除了常见的运动损伤，冲击波疗法还经常用于一些“现代病”的治疗。比如颈肩部、腰臀部肌筋膜炎等上班族最常见的疾病，具有疗效快、针对性强的特点，尤其适合出现顽固性痛点，保守治疗效果不理想的患者。此外，膝关节疼痛、桡骨茎突狭窄性腱鞘炎（妈妈手）、（肘肩膝髌）关节滑囊炎、股骨头坏死等疾病也能通过冲击波得到恰当治疗。

李伟提醒，冲击波疗法虽然治疗范围广，但任何治疗都不是万能的，而且看似容易的冲击波治疗，其实蕴含深奥的软组织损伤治疗理论，不适当的治疗不但功倍事半，而且可能对人体造成伤害。所以，在有相应的病患时，一定要到正规的医院，遵医嘱治疗。

据悉，大同新建康医院骨科疼痛门诊自开科以来，运用冲击波治疗仪器救治了各类疼痛患者，专业规范诊疗各种急慢性、顽固性疼痛，让更多的疼痛患者能够重视疼痛、科学就医、消除疼痛，体外冲击波疗法将帮助患者解决各种令人难忍的疼痛症状。

牙齿只剩残根残冠是拔还是留？

有多少人牙齿快烂的只剩下残根还不管的？别看它平时不痛不痒的，殊不知这颗“烂牙根”如同埋在口腔里的“定时炸弹”，随时准备“爆炸”，今天咱们就来聊聊嘴里的那些“烂牙根”。

什么是残根、残冠？通俗地说就是龋坏到一定程度的牙齿称之为“烂牙根”，专业说法为残根、残冠。残冠，是牙齿暴露在口腔的牙冠部位，且有大面积的缺失。残根，是牙冠部分大量缺失，仅剩余牙根

部位。

残根不处理会有什么影响？首先，可能引起口腔慢性炎症，当牙齿大面积龋坏后，牙髓腔、根管就暴露于口腔的有菌环境之中，形成根尖周围慢性炎症。其次，残根、残冠有着很强的“引菌作用”，会成为细菌滋生繁殖的地方，导致长期的慢性疼痛、牙龈出血、红肿、牙松动、咀嚼无力。严重的牙周炎有时会从病灶处蔓延到邻近的牙齿，导致邻牙松动甚至掉落。

残根、残冠如何处理？牙冠没了，留着牙根“发芽”吗？既然危害那么大，是不是一定要拔掉？其实残根、残冠是否需要拔除，应前往口腔机构咨询医生，根据具体的牙根情况决定。总的原则是：能保留的尽量保留，不能保留的应尽早拔除。如果牙根有保留价值，经过完备的根管治疗后，在牙根上进行牙齿修复，可以在一定程度上避免牙槽骨的吸收和牙齿的松动、脱落。

不论残根是否拔除，都要有相应的治疗方式，不能放任不管。要及时关注口腔健康，预防重于治疗。

书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

谨防低头低出“富贵包”

年轻的徐韵坤去年做了个手术，休养了半年多时间。无所事事，就整天抱着手机刷视频，久而久之颈后竟然长了个“大包”。

这就是人们俗称的“富贵包”。“富贵包”在医学上并没有专门的术语，它其实是颈胸交界处的皮下的一个脂肪的增生，中医的角度，它对应着大椎穴。大椎穴是人体的十字路口，起承上启下的作用，大椎穴不通，气血不能上行于头部，轻则引

发肩颈肌肉紧张僵硬，头痛、头晕、失眠；重则压迫神经及脊髓，出现上肢及手指麻木疼痛、力量减弱、肌肉萎缩、行走不稳、共济失调等症状，有的甚至可能出现大小便功能障碍。

“富贵包”的成因多与长期低头、颈前探、含胸、驼背等习惯有关。其致病机理为，长期低头颈椎承受的重量增加，导致颈部肌肉保护性紧张产生痉挛；低头时脖子前伸前探导致颈椎前凸增加生理曲度

改变，时间长了相应节段软组织增生；含胸弓背胸背部肌肉紧张，出现圆肩、圆背，颈部肌肉僵硬颈椎受力不均匀等。

找出病因及早治疗，“富贵包”大部分是可以消除的。多数患者只要先进行姿势及下肢生物力学评估，然后有针对性地纠正不良习惯和姿势，定期对颈部紧张的肌肉做放松及强化训练，“富贵包”都可以逐渐变小，进而慢慢消失。

（孙晓娟）

