

龙华中医推拿巧治“长短腿”

女子胯部疼痛难忍,经过正骨手法复位,矫正走路姿势缓解疼痛

中医技术

不久前,趁着假期,深圳的刘女士(化名)和家人徒步登山,来了一场接近天空的Citywalk。没想到,这一番运动下来,刘女士的老毛病又犯了——右侧胯部又疼了,她安慰自己:“可能是太累了。”可是,她又有些隐忧:自己也去医院做过各种检查项目,但无异常的报告和持续疼痛的现状让她焦虑不安。这时,她突然想起了曾给她治疗过的民乐社区健康服务中心中医师范佩佩。没想到,在社康找到了疼痛的原因,医师还给出了对症治疗“药方”。

之前,刘女士左半边胳膊和手发麻,晚上睡不好,每天都烦躁。她就找到了在民乐社康中医馆坐诊的主治中医师范佩佩。一番望闻问切之下,范医生马上指出,刘女士是因为枕头太高导致颈椎不舒服,进行针灸治疗的同时,还耐心、细心地为刘女士给出枕头选择到日常护颈操的意见、建议。没想到,跟着范医生的建议调整,刘女士半边胳膊和手发麻的情况有了明显改善。这次愉快的就医体验给予了刘女士足够的信任。

“范医生是我最后的希望了!”这次胯部又疼,刘女士很快找到范佩佩

医生就诊。

听完刘女士的自述,范佩佩思量几秒,向她提出:“走两步,我看看。”“你这是长短腿。”现场看完刘女士的走路姿势,范佩佩当下就给了结论,又进一步向她解释道:“你的左腿是走直线的,但右腿有些轻微外侧划圈。这是长期坐姿、站姿和走路姿势不正确导致的,单侧髋关节受力过大而增加磨损,出现疼痛的情况。”

原因找到了,对症治疗也现场开出。经过正骨手法复位,刘女士明显感觉走路姿势变了,疼痛也减轻了。精准判断且有快速解决了困扰多年的大难题,刘女士对范佩佩医生竖起大拇指点赞:“真应了那句网络热词——你的眼睛就是尺!”事后,她还专门送来一面锦旗,点名称赞范佩佩医生,只见锦旗这样写:你的眼睛就是尺,你的医术就是牛。



范医生获赠锦旗。

医生名片

范佩佩,主治医师,擅长通过中医方药和针灸结合治疗常见疾病,如失眠、梅核气、妇科疾病(子宫憩室、月经不调、崩漏等)、脾胃疾病(胃痛、积食等)、面瘫,以及颈肩腰腿痛等。熟练运用中医辨证论治对体质偏颇及亚健康人群进行饮食、起居、运动、情志等综合调理。

相关链接

为什么会出现“长短腿”?

买裤子的时候,总感觉两条裤腿长度不一样?走久了有一边腿疼,另一边又没事?这是怎么回事?或许就是“长短腿”带来的。

范佩佩指出,其实,有超过90%的人存在腿长差异,腿长差异分为两种情况:

腿长差异 $\leq 20\text{mm}$,一般不会引起症状,但也有少数人差异 $>5\text{mm}$ 时就会出现膝关节、髋关节、腰背部疼痛的问题。

腿长差异 $>20\text{mm}$:会导致肌肉产生代偿性改变,出现跛行、下肢关节疼痛等症状。

不过值得注意的是,较大的腿长差异可能会引发多种健康不适的问题,常见的有:

1.脊柱侧弯:长短腿可能导致骨盆高低不一致,

从而导致脊柱侧弯。长此以往,颈部、背部、腰部和髋关节出现疼痛,进一步加重后还会挤压脏器,出现胃痛、呼吸不畅等症状。

2.骨盆扭转:长短腿可能会使骨盆在两个面产生旋转,从而引发骨盆扭转。

3.髋关节功能紊乱:骨盆出现倾斜和扭转后,为了适应这种不平衡,髋关节会承受不正常的压力和扭力,导致髋关节出现功能紊乱。

范佩佩也提醒,如果是由于外伤或姿势问题导致的,早期可以通过中医推拿复位、调整走路姿势等方式缓解。但如果出现大腿上侧剧痛、双下肢不等长超过 20mm 时,建议就医检查是否有脊椎或者骨骼关节异常问题,“发现越早,介入越早,治疗效果越好。”

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 曾银娟 郑媛琪/文 记者 陈建华/图

健康提醒

警惕猩红热来袭 做好防护避免中招

龙华疾控提醒,孩子出现发热、咽痛、“草莓舌”、皮疹应尽早就医

什么是猩红热?

猩红热是由A组 β 型溶血性链球菌(化脓性链球菌)感染引起的急性呼吸道传染病,冬春季节高发。

龙华疾控特别提醒,猩红热是个“伪装高手”,一开始可能假装普通感冒——发烧、嗓子痛、头疼……但它的“签名”很特别:1-2天后会出现密密麻麻的红色小疹子,摸起来像砂纸,从脖子、胸口开始“涂鸦”,最后蔓延全身。舌头也可能变成“草莓舌”(红彤彤带小疙瘩)。

家长可以找到识别猩红热的“关键线索”,即:发烧+“全身红色皮疹”+“草莓舌”。

谁是高危人群?

2-10岁的娃是猩红热的“重点关照对象”,但大人都可能中招。幼儿园、学校这些“社交达人聚集地”是猩红热的“主战场”——通过喷嚏、咳嗽、共用物品就能“偷偷传播”。

怎么传播?

①空气飞沫传播:通过患者或带

菌者的咳嗽、打喷嚏播散至空气中,易感者与患者近距离交谈或处于同一密封环境时吸入病菌后感染。

②密切接触传播:接触被病菌污染的玩具、餐具、衣物等,就可能引起密切接触传播。生活卫生条件差、居住拥挤等环境因素均有助于传播。

如何预防?

防范“猩红热”有三个黄金办法:

①管理传染源。如果孩子确诊猩红热,应避免上学,及时就医治疗,病好后回校;被患者污染的用具可煮沸消毒,家具书桌要用肥皂水或消毒液擦洗消毒,不能擦洗的物品,可以户外暴晒1-2小时。

②切断传播途径。注意个人卫生,勤洗手,室内勤通风;猩红热高发期,尽量减少带小孩到人群密集通风较差的地方,如果一定要去,尽量佩戴口罩。

③提高孩子免疫力。适当户外运动、均衡的饮食和充足的睡眠都可以提高免疫力。

治疗方法

猩红热的“克星”是青霉素类抗生素。提醒,要在专业医生的医嘱下指导使用。哪怕孩子退烧了,也要完成整个服药疗程,否则细菌可能“装死复活”,甚至引发更严重的问题,比如风湿热或肾炎。

快问快答

Q:疹子退了脱皮,会留疤吗?

A:不会!像蛇蜕皮一样,新皮肤很快长好。

Q:得过一次还会再得吗?

A:有可能!不同链球菌类型可能“杀个回马枪”。

Q:猩红热有疫苗吗?

A:目前暂无疫苗,如有相关症状要及时就诊。

Q:要请假多久?

A:应隔离至症状消失,咽拭子培养阴性或治疗之日起不少于7天,值得注意的是,密切接触者也需要检疫一周。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 陈敏华 陈宏标

注意

