

腰背疼痛是人们日常生活中经常遇到的一种病症，这其中很大一部分是由于腰椎间盘突出引起的。病人多从事需要经常弯腰劳动或者是长期端坐的工作，例如：司机、公司白领、搬运工、建筑工人等都是腰椎间盘突出症的高危人群，同时，吸烟、不经常锻炼、过度肥胖也会增加患该病的风险。首都医科大学附属北京康复医院骨科微创外科首席专家孙凤龙提示，此类人群如果经常出现腰背疼痛的症状，一定要及早检查，警惕腰椎间盘突出发生。

4类人易发腰椎间盘突出 保护腰椎健康 常睡硬床最好

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
骨科微创外科首席专家
主任医师 孙凤龙

记者：腰间盘在身体的哪个位置，在人体中起到什么作用呢？

孙凤龙：老百姓说的“腰间盘”就是我们在医学中说的“腰椎间盘”，顾名思义，就是位于两个腰椎椎体之间的一种盘状的结构，这个结构的中间是一种粘性透明胶状物质，叫做髓核。髓核的外围是斜行紧密分层排列的纤维环，二者组成在一起就像一层衬垫，将上下两个椎体连接起来，是构成我们人体脊柱的重要部分，在维持脊柱高度及支撑人体重量中发挥重要作用；同时它还具有一定的弹性，因此还起到缓冲脊柱压力的作用。

记者：我们常常说的腰椎间盘突出是怎样发生的呢？

孙凤龙：俗称的“腰椎间盘突出”其实是指“腰椎间盘突出症”，它是一个症候群，也即是一组疾病的总称，主要是因为腰椎间盘各部分（髓核、纤维环等），尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在外力因素的作用下，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，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，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。腰椎间盘突出症以腰4~5、腰5~骶1发病率最高，约占95%。

记者：得了腰椎间盘突出症都有哪些表现呢？

孙凤龙：比较常见的表现是腰疼、腿疼、腿酸胀和麻木感，腿疼及腿麻多数情况下累及一条腿，有时也可以是两条腿，严重者会出现腿发沉、没劲儿，走路困难，甚至出现大小便的问题。

疼痛，是因为突出的髓核刺激到神经根，使得神经根发炎、水肿，从而导致局部组织痉挛、缩短，神经末梢受到刺激，就会表现出局部疼痛的症状。

酸胀，是因为突出物的持续刺激，导致疼痛持续，继发产生神经根和肌肉痉挛，从而导致肌肉细胞缺血而产生酸胀感。

麻木，则单纯的就是因为突出物直接压迫到了神经根，导致神经根正常的传导性和敏感性下降，神经末梢感觉不到神经指

令，所以神经末梢支配的皮肤感觉迟钝、麻木了。

记者：腰椎间盘突出症可以治愈吗？

孙凤龙：腰椎间盘突出症是一种容易复发的疾病，往往是由以下原因导致的：

第一，腰椎间盘突出手术后，腰椎的稳定性肯定要受到影响，腰部的肌肉韧带都会被人体的切开破坏，手术结束后虽然缝合了，但是也只能是瘢痕愈合。而一旦患者术后功能锻炼及康复治疗不到位，腰背部肌肉背伸力量不足，就会出现下腰部慢性疼痛，给患者的生活带来很大不便。所以术后坚持康复治疗及功能锻炼是非常必要的。

第二，其他节段椎间盘再次出现突出。人一般一共有5个腰椎间盘，当处理过一节腰椎间盘之后，其他腰椎间盘也可能再次出现突出；还有些患者本身就存在多节段的腰椎间盘突出。

第三，保守治疗仍然是腰椎间盘突出症治疗中应用最广泛的，但是因为并不是针对病因治疗，没有解决腰椎间盘突出问题，故而只能起到缓解症状的作用；如果急性期后未加强腰腹部肌肉力量训练或日常生活中不注意保护腰椎，会很容易复发。

记者：得了腰椎间盘突出症会给我们的生活和工作带来很多

不便，并且容易复发，那么日常生活中我们需要怎样保护我们的腰椎，来预防腰椎间盘突出呢？

孙凤龙：腰椎间盘突出症是在退行性变基础上积累伤所致，积累伤又会加重椎间盘的退变，因此预防的重点在于减少积累伤。减少积累伤很大一部分是调整日常生活中的姿势：

①平时要有良好的坐姿，长期伏案工作者需要注意调整桌椅的高度，并定期变换姿势、避免久坐。

②职业工作中需要常弯腰劳动者，应定时伸腰、挺胸活动，并使用宽的腰带。

③睡眠时的床不宜太软，普通的棕榈床垫就可以。

④还应加强腰背肌和腹肌肌力的训练，增加脊柱的内在稳定性，长期使用腰围者，尤其需要注意锻炼，以防止失用性肌肉萎缩带来不良后果。

⑤如需弯腰取物，最好采用屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力。

⑥另外体重过大者需积极减轻体重，将体重维持在标准范围，并坚持进行腰背肌肌肉量训练，增强腰椎的稳定性。

健康在线

协办

首都医科大学附属
北京康复医院

丰台工商分局 开展成品油市场专项检查

根据工作安排，丰台工商分局开展成品油市场专项检查，严厉打击非法生产经营行为，彻底排查、治理安全隐患。

一是主体资格合法，做到一照两证齐全。要求加油站做到亮照经营，重点检查一照两证的有效期限以及年检工作，确保加油站经营主体资格的合法性。

二是进货渠道正规，做到供油商资质备案材料齐全。对所购进油品的供油商的营业执照、成品油经营相关许可证进行留存备案，确保进货渠道的正规。

三是油品准入规范，做到成品油进货台账和进货票据、检测报告完备。要求各加油站高度重视成品油进货台账建立、进货票据、检测报告留存等工作，每笔进油必须记录进货台账，同时与之相对应的进货票据也要保存好，每批次的检测报告要按月更新，能够证明所销售油品的质量

情况。

四是消费服务保障，要求各加油站做到健全投诉举报处理机制。对于出现的投诉举报问题，要积极配合相关行政部门进行调查；对于确属加油站自身责任或因自身的违法行为，使得消费者合法权益受到损害的，要及时进行解决，避免出现推诿拖延的情况。

(耿欣)



高温天 打火机爆炸伤眼

这些物品也是易爆品

在持续高温的“烤”验下，医院接连收治因打火机爆炸受伤的患者。医生提醒，高温环境下易燃易爆物品容易“暴躁”，市民应妥善保管，以免受到意外伤害。

现在很多车主都喜欢在汽车的前风挡玻璃处放上一瓶车载香水，既能起到装饰作用，又能散发出好闻的味道。可事实上，这样的做法在高温天气里也是很危险的。因为车载香水挥发后会产生一种易燃气体，而前风挡玻璃处又是阳光直射的部位，当照射的温度达到一定程度后，可能会引起爆炸。

除了香水以外，一些碳酸饮料也不宜放在车上。比如可乐、雪碧这样含有压缩气体的罐装饮料，在高温下很容易膨胀变形或



受外力影响发生爆裂。

除了打火机、车载香水以及罐装碳酸饮料之外，还有一些物品也是不宜在高温天气内放到车上的。比如手机，现在手机已经成为许多人必不可少的通信工具了，但许多开车的人总是会把手机放在车里。这些放在车里的手机一旦经日光的强烈照射，就有可能发生爆炸的危险。

因为手机的电池在特殊的温度、湿度以及接触不良等情况或环境下可能瞬间放电产生大量电流，这样就会引发自燃或爆炸。此外，像老花眼镜、数码相机等物品也都不宜放在车内。

(午宗)



【健康红绿灯】

绿灯

菜花的营养吃法



菜花含有丰富的维C、维K和维B6，而且其叶酸、纤维、锰和ω-3脂肪酸的含量也很高。菜花最好的食用方法就是拌沙拉生吃，这样才能最大限度地保留维C和其他可溶于水的营养物质。不过，也可以稍煮一小会儿并弄成蓉，做成低卡路里的食物，以取代土豆泥。

买鸡肉时怎么挑颜色



活鸡被宰后，血放出来，肉的颜色就会发白。如果肉质发红、发黑，这样的鸡不是病鸡就是死鸡；如果鸡肉外层微干，不发黏，用手指压后立即复原，无异味，则说明鸡肉比较新鲜。还可通过看翅膀识别注水鸡，如果发现翅膀上有红针眼，就证明鸡肉可能被注了水。

红灯

街边烤肠少吃为妙



香肠中有一种物质不得不提，就是亚硝酸盐。在香肠的加工中，亚硝酸盐一方面会使肉制品显得鲜嫩，另一方面作为防腐剂，能够防止肉毒杆菌产生肉毒素，延长肉制品的保质期。除此之外，烤肠的香味一般都源于猪肉香精。

酒后脸白者忌过量饮酒



饮酒后，肝脏的负担加重，同时心脏的负担也在加重，为了给主要脏器提供足够的血液，某些人表现出来的是脸白了。酒后脸白者，体内高活性的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶少，主要靠体液来稀释酒精。一次大量饮酒易引起昏迷，甚至发生急性酒精中毒。