



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
社区康复中心副主任医师  
曹斌

记者：哪些人群容易患上腰椎间盘突出呢？

曹斌：腰椎间盘突出症是临床上最常见的疾病之一。60%-80%的人一生中曾发生过腰痛，大多数腰痛患者发病2-3周以内可改善。瑞典的统计学资料显示，腰痛发生率在轻度劳动者中占53%，在重度劳动者中占64%。腰痛患者中的35%将会发展成为腰椎间盘突出症病人。男女发病率比例大概为7-12:1。

记者：腰椎间盘突出病因是什么？

曹斌：退行性病变。退行性病变是椎间盘突出的基本因素，随着年龄增长，纤维环和髓核含水量逐渐减少，使髓核张力下降，椎间盘变薄。同时，透明质酸及角化硫酸盐减少，低分子糖蛋白增加，原纤维变性及胶原纤维沉积增加，使髓核失去弹性，椎间盘结构松弛，软骨板囊变性。

损伤。积累损伤是椎间盘变性的主要原因，也是椎间盘突出的诱因。积累损伤中，反复弯腰、扭转动作最易引起椎间盘损伤，故本症与某些职业、工种有密切关系。

记者：如何判断自己是否有腰椎间盘突出呢？

曹斌：腰椎间盘突出主要有以下几种临床表现。

腰痛，可为钝痛、酸痛、麻痛，弯腰劳累时加重，打喷嚏、大小便时加重，休息后减轻而且大多数患者腰痛伴有下肢放射痛或主要是下肢放射痛。

下肢放射痛、麻木，是腰间

腰部在人体中起着承上启下的作用，是支撑人体大部分重力的关键部位，如今腰椎病潜伏在我们每一个人的身边，今天我们就请首都医科大学附属北京康复医院社区康复中心副主任医师曹斌，给我们介绍一些腰椎病的小知识，让腰椎病远离我们的人体“支柱”，还给我们一个健康的身体。

# 久坐不动 小心腰突找上门

□本报记者 陈曦

盘突出症中比较有特征的临床表现，不同节段椎间盘突出所累及的神经根不同，下肢放射痛的部位也各异。不同神经根受累导致不同的临床表现：

L2、神经根受累可表现为下腹及腹股沟区疼痛；

L3、神经根受累可表现为大腿前内侧疼痛；

L4、神经根受累可表现为小腿内侧疼痛；

L5、神经根受累可表现为小腿前外侧和足背内侧疼痛、麻木；

S1、神经根受累可表现为大腿后侧、小腿后外侧、外踝、足背外侧及足底外侧疼痛和麻木。

腰部表现：腰部僵硬、活动受限或者侧弯畸形。

检查方法有以下几种：腰椎间盘突出急性期，患者受累椎旁或棘突间常存在压痛、叩击痛

及放射痛（多数向臀部，大腿后侧及小腿放射）。

患者仰卧位，髋、膝关节各屈90°，然后抬高膝关节逐渐伸直，出现坐骨神经痛后放松膝关节至疼痛消失，然后压迫腘神经再出现放射痛为阳性，多见于腰椎间盘突出，而其他腰部疾病常为阴性，因此有一定鉴别作用。

股神经牵拉试验，患者于俯卧位屈膝90°，然后抬高膝关节使髋关节后伸，股神经牵拉出现疼痛为阳性提示L4以上的椎间盘突出。

记者：如何在日常生活中预防腰椎间盘突出？

曹斌：日常生活中预防椎间盘突出，第一，要注意保持正确的姿势，多做做伸腰的动作，不要在同一个姿势下保持时间过长；还要注意腰部的保暖，尤其



# 这些异常流汗情况或有大隐患

点祛湿的食物，例如，薏米粥、冬瓜汤。

## 出汗时头晕眼花

夏天温度高，出汗多，当遇到出汗时头晕眼花，那就糟糕了，这样的出汗方式，很有可能是中暑了。

在高温下出汗，需要立即到阴凉的地方止汗，同时伴随恶心、呕吐症状，更需要紧急送到医院去，要立马补水、休息。

同时，在阳光最强烈的时候减少外出。在平时，多喝一点绿豆粥。

## 腋下出汗

有些人出汗方式很奇特，全身都没汗，但是腋下湿了一大

片。的确，腋下是身体重要的排毒口，大量的汗腺会促使汗水的排出。

但要是仅仅是腋下出汗，其他部位不出汗，要注意压力汗，压力大的时候，是很容易造成腋下出汗的。这个时候，要学会缓解压力，进行深呼吸、喝水、吃水果都是不错的方式。

## 颈部出汗

医生在治病时已经寻找了治病的某些规律，例如，对糖尿病患者来说，在平时，通过观察他们的颈部出汗情况就能知道是否出现糖尿病。

很多糖尿病患者会在剧烈运动后出现血糖降低，其最典型表现就是大汗淋漓，在颈部出现较

女性朋友经常穿露脐装会使腰部受凉，长时间也会导致腰部肌肉的损伤。

第二，大家弯腰搬重物的时候会对腰背肌造成非常大的负荷，椎间盘也会相对移位所以很有可能损伤腰部肌肉和椎间盘。因此，我们平时需要搬重物的时候最好是下蹲垂直起立，使重力分担在腿部肌肉上，相对减少腰椎的负荷移位。

第三，做一些针对性的训练。

单膝伸展：仰卧位，屈一侧膝，双手抱住膝关节牵拉直到感觉到下腰部适度的牵伸，另一侧相同。

起身运动：俯卧位，上半身撑起，保持髋关节紧贴床同时保持下腰部及臀部放松，期间做深呼吸。

俯卧髋关节后伸：俯卧位，腹部紧贴床，双手撑于胸两侧，腿部离开垫子8-10cm，另一侧相同。

第四，日常饮食方面需要注意饮食均衡，蛋白质、维生素含量宜高，脂肪、胆固醇宜低，防止肥胖，戒烟控酒，工作中注意劳逸结合。

健康在线  
协办  
首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 多吃酸能缓解焦虑



一项研究发现，食用酸味食物可改善焦虑症状。该研究选取参与者让他们随机喝下一瓶20毫升溶液后给气球吹气。试验结果显示，喝了酸味溶液的人给气球的充气量最高。研究认为，酸味对人们承担和挑战风险都有推动作用。

### 水果甜不一定热量高



判断水果的含糖量高低，不能光靠“尝”，因为甜度会骗人。吃起来甜，含糖量、热量低：西瓜、草莓；吃起来不太甜，含糖量高：火龙果、山楂、百香果；吃起来甜热量也高：樱桃、菠萝、芒果，含糖量为10%-14%，鲜枣、荔枝、甘蔗、香蕉，含糖量>15%。

### 红灯

#### 土豆丝泡水损维C



很多人炒土豆丝的时候，习惯切丝后浸泡防褐变。这样虽然可使烹制出来的土豆丝清脆可口，但土豆丝泡水会不同程度地损耗其中的淀粉、钾和水溶性维生素C。正确方法是土豆削皮后直接切丝，然后用沸水快速焯一下，捞出后即可烹制。

#### 单身的人睡眠差



没钱花、压力大都可能导致睡不好。英国伦敦大学国王学院发表在美国《心理医学》杂志上的研究称，对年轻人来说，单身也会影响睡眠质量。单身引起的孤独感会增加“应激激素”皮质醇，导致睡眠中断；伴侣能够减轻我们焦虑、紧张等情绪，睡眠更稳定。

## 健康贴士

气温升高、夏天到了，天气炎热流汗是不可避免的情况，即使没有做过多的活儿，但是有时身体也会出很多汗；或者其它部位没出汗，手心、脚心却是湿漉漉的，这些不正常的出汗方式，往往有着大隐患。

### 仅仅头部出汗

有些人即使没有做重活，就静坐在那里，也会出汗，并且，流汗仅仅出现在头部。这个情况其实属于气虚。在平时可以吃一点滋肾、清肺的食物，对润肺止汗是好的。

仅仅头部出汗，还要预防湿气重，有些人湿气重，会表现在额头部位，这就需要平时吃一

(张倩怡)