



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
肌骨康复中心康复治疗师
赵迺

当代人普遍有久坐习惯,为数不少的上班族每天坐在电脑前超过6小时,业余时间可能会被手机吸引,也可能长时间开车出游,长期下来腰酸背痛,甚至下肢麻木,被确诊为腰椎间盘突出症。腰椎间盘突出“突出”了,平时生活中应该注意些什么?我们请首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心康复治疗师赵迺为您介绍——



认识腰突 远离腰突

□本报记者 陈曦

什么是腰椎间盘突出症?

腰椎间盘突出症又称椎间盘纤维环破裂髓核突出症,是在椎间盘发生退行性病变之后,在外力的作用下,纤维环破裂髓核突出刺激或压迫邻近的神经根、脊髓或血管等组织,从而产生腰部疼痛、一侧下肢或双下肢麻木、疼痛、无力等一系列腰腿痛临床症状的一种病态。

腰椎间盘突出症会导致长期反复腰痛,常常会给患者造成极大的痛苦,影响生活质量,甚至丧失工作、生活能力。

为什么会产生腰椎间盘突出症?

长期过度劳累 长期保持一个姿势或进行重复性劳动,如长时间久坐、久站、久蹲等,会增加腰椎间盘的压力,导致其逐渐变形和突出。

腰部受伤 外伤、摔跤或扭伤等腰部损伤也是常见原因之一。这些伤害可能导致椎间盘纤维环破裂,内部的髓核组织突出。

骨质疏松 骨质疏松会使椎间盘的支撑力下降,容易发生椎

间盘突出。

哪些人容易得腰椎间盘突出症?

体力劳动者 从事体力劳动,尤其是30-45岁左右,长期处于高强度劳动状态的男性,患有腰椎间盘突出的概率要明显高于其他人。

特殊职业者 司机、运动员等特殊职业者在长期工作或训练中,经常久坐或久站,腰部承重过重,可能压迫局部神经根组织,诱发腰椎间盘突出症。

腰部发育异常者 先天性腰椎间盘发育不良或畸形、腰椎骶化、椎弓崩解等人群,也会影响腰椎正常的功能,增加腰部额外负担而诱发腰痛等腰椎间盘突出症的发生。

腰椎间盘突出症的主要症状是什么?

临床上,腰痛≠腰椎间盘突出,需要医生详细的问诊、查体以及必要的影像检查来进行诊断和鉴别。

腰痛 这是多数患者最先出现的症状,常为持续性钝痛或隐痛,可在劳累、久坐、久站后加重。

下肢放射痛 可从臀部开始,沿大腿后侧、小腿外侧放射至足背或足底,呈放射性刺痛、麻木或电击样疼痛。

下肢麻木 感觉下肢某一区域麻木、感觉减退。

间歇性跛行 行走一段距离后出现下肢疼痛、麻木、无力等,需休息后才能继续行走。

腰部活动受限 弯腰等动作困难。

马尾神经症状 严重时可出现大小便功能障碍、鞍区感觉异常等。

以上症状中,下肢放射痛和下肢麻木感是腰椎间盘突出症比较特别的表现,如您有这些症状,建议您及时就医。

日常生活中如何预防腰椎间盘突出症?

保持腰椎的正确姿势(腰椎前凸位),坐姿时应选择高且有靠背的椅子,卧位应选择硬板床。

学习省力的姿势动作,如搬重物时尽量采取屈膝屈髋下蹲,避免直腿弯腰搬物,同时,重物应尽量靠近身体。

在一定的时间内应随时调节体位,不要长时间处于一种姿

势,如久坐,尤其长时间弯腰最易引起椎间盘突出。

避免在腰椎侧弯及扭转时突然用力,不能避免时,也应先做热身运动,以增强脊柱抗负荷能力。

开车时,驾驶座椅应调校至身体坐正,颈部活动自如,背部和腰部有足够和均衡的承托。

运动时应避免过度冲撞、扭转、跳跃等动作,原则上应避免所有在运动中会产生双脚腾空动作或腰部过度扭转动作的运动。

打喷嚏、咳嗽时,很容易拉伤背肌及增加腰椎间盘的压力,此时可将膝盖、髋关节稍屈曲。

功能锻炼可改善局部血液循环,减轻和消除腰椎间盘周围软组织的水肿,延缓和防止椎间盘突出。但切忌超强度剧烈运动。可做以下腰部保健操:腰部的伸展运动;鱼跃式腰背肌锻炼。

注意腰部的保暖,避免受凉。



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

夏天如何吃凉不伤身



炎炎夏日,酷暑难耐,有很多人喜欢食用冷饮缓解暑热。那么,如何做到在不影响健康的情况下,又能满足自己的口腹之欲呢?建议冷饮最好中午或饭后吃,吃冷饮时,可含5秒钟再咽下。此外,控制每次冷饮的摄入量,选择一些凉性食物替代冷饮。

建议多用两侧牙齿咀嚼



大部分人对单侧牙齿咀嚼食物持无所谓的态度,只要吃得香,不牙疼,就觉得没有问题,但从医学角度看这样会造成偏侧咀嚼。长期用一侧牙齿咀嚼会带来一系列健康问题:大小脸,关节疼痛影响咬合,两侧都有牙齿病症,牙齿畸形咬合紊乱。建议平时可刻意练习用两侧牙齿咀嚼。

红灯

喝错凉茶可能伤肠胃



市面上的凉茶饮品往往由金银花、菊花、桑叶、甘草、夏枯草等寒凉中药,甚至清热解毒的“败火”类中药组成,适量饮用问题不大,长期大量喝容易损伤脾胃、败坏胃气,加重肠胃功能负担。轻则出现腹泻、腹痛、乏力、倦怠等症状,严重的会引发内分泌系统疾病。

空腹吃这些食物会得胃结石



研究证实,空腹吃山楂、黑枣、柿子、芒果、茶、酒等6种食物,进食过量,会增高胃酸浓度,是胃结石发生的主要诱发因素。胃结石会引起胃部不适、疼痛、恶心、呕吐等症状,严重的可能导致消化道溃疡、出血、胃穿孔等并发症。

丰台区市场监管局

·广告·

开展“保护商业秘密 推动强企护链”主题座谈

近日,丰台区市场监管局在南中轴国际文化科技园开展“保护商业秘密 推动强企护链”主题座谈。通过精准服务重点产业、加大宣传力度,加强行政指导帮扶,帮助企业进一步提升商业秘密保护效能。

会上,丰台区市场监管局相关负责人总结了近年来市场监管部门从完善立法、强化监管、探索试点、加强保护等多层面、全方位推进商业秘密保护体系建设中采取的一系列举措。相关负责人强调,商业秘密保护链条长、环节多、涉及面广,不仅需要更完备的商业秘密保护法律法规和行政执法体系,更需要全社会共同努力,特别是中小企业、重点产业、创新空间等发

展主体,构建以企业为中心的商业秘密保护体系。

现场,丰台区市场监管局为南中轴国际文化科技园授牌“北京市商业秘密保护示范基地”,并就商业秘密的定义、侵犯商业秘密的行为、侵犯经营信息、商业秘密案例进行详细讲解,帮助园区企业获取最新市场咨询、畅通政企沟通交流渠道。

下一步,丰台区市场监管局将继续聚焦企业在商业秘密保护面临的困难和问题,不断拓宽服务企业渠道,进一步提升关键领域商业秘密保护水平,切实保护企业核心知识产权,营造良好的营商环境。

(张伟力)

高度警惕

5种危险性胸痛

50%-80%的人在急性心梗前1-2天或更久的时间有预警征兆,如果出现以下几种胸口不适症状,要尤为当心。

进展型胸痛 既往有心绞痛者,近1个月内胸痛症状逐渐加重,持续时间延长,发作频次越来越多,胸痛范围变大,要高度警惕心梗发作。

持续且不耐受的胸痛 胸痛持续时间超过30分钟,程度重,难以忍受,无法通过休息缓解,可能伴随恶心、面色苍白、恐惧、濒死感等。

无诱因的胸痛 若胸痛发作无诱因,静息时也发作,往往提示斑块不稳定,可能是心梗前兆。

夜间胸痛 若胸痛经常在夜间出现,往往见于变异型心绞痛。主要由于心外膜冠脉痉挛导致心肌缺血,痉挛超过30分钟,很可能引发心梗,甚至猝死。

伴随心慌憋气的胸痛 患者近期有手术史、肿瘤史、长途出差史,突然出现胸痛,且伴随心慌憋气,需要警惕肺栓塞,有些患者还会有咳血、乏力等症状。

(刘畅)