

腰椎间盘突出作为现代人的一种常见疾病，对人们的日常工作与生活产生了严重影响。如何判断自己是否患有腰椎间盘突出？该如何进行治疗？腰椎间盘突出症患者在生活中又有哪些注意事项？请听北京友谊医院骨科主任医师于凌佳、主治医师谭海宁科普讲解。

腰椎间盘突出症的保守治疗方法有哪些？

大约80%~90%的腰椎间盘突出症患者通过非手术治疗（保守治疗）都能获得满意疗效。保守治疗有很多方法，包括，急性期，短期卧床休息；药物治疗，如非甾体抗炎药止痛消炎、肌肉松弛剂缓解痉挛、神经营养药等；物理治疗，包括牵引、理疗（超声波、低中频电疗）、按摩、推拿等；封闭注射治疗，如神经根阻滞或硬膜外皮质类固醇注射，能将药物精准送到病灶周围，快速强力消炎。

腰椎间盘突出症保守治疗要坚持多久，才能判断有无效果？

对于腰椎间盘突出症的保守治疗，医学上普遍设定了一个常规的观察周期，通常是3个月。如果在3个月内患者的症状，尤其是腿部的放射性疼痛和麻木，呈现出持续减轻的趋势，日常生活和活动能力得到明显改善，那么说明保守治疗是有效的，可以继续坚持。

反之，如果经过3个月正规治疗后，疼痛依然剧烈，严重影响睡眠和行走，或者出现了肌力进行性下降等神经功能损害的迹象，则提示保守治疗可能效果不佳，需要重新评估病情，与医生共同商讨是否需要考虑手术治疗等更积极的方案。

腰椎间盘突出症手术后，会不会复发？

腰椎间盘突出症手术后存在一定的复发风险，但总体概率并不高，大约在3%到5%之间。这里的复发主要有两种情况：第一种是原位复发，即在原来手术的节



你的腰椎还好吗

腰椎间盘突出 的防与治

□本报记者 宗晓畅

段，又有新的髓核组织从纤维环的破口再次突出；第二种是邻椎病，即手术节段的上或下相邻节段，出现新的椎间盘突出。虽然无法将复发风险降为零，但通过合理的术后康复锻炼，可以将其控制在很低的水平。

预防复发的核心在于两点，一是遵医嘱，循序渐进地进行腰背肌和核心肌群的功能锻炼，强大的核心肌肉是保护腰椎最天然的“护腰”；二是将正确的用腰姿势作为日常生活习惯，避免久坐、弯腰负重等危险动作。手术解决了过去的问题，而术后的保养则决定了患者未来的脊柱健康。

腰椎间盘突出症患者该怎么坐、怎么站、怎么躺？

对于腰椎间盘突出症患者而言，日常生活中的姿势管理是康复的基石。坐时，要选择有靠背的椅子，让腰背紧贴靠背，可在后腰处垫一个软枕以提供支撑。双脚平放地面，保证膝盖与髋部同高或略高于髋部。务必避免坐过软、过矮沙发和矮凳。最重要的是避免久坐，每隔30~45分钟就起身活动一下。

站立时，应保持背部挺直，收腹，双肩放松，双脚微分开承重。不要长时间保持一个站姿，可以

双脚轮换踩在一个矮凳上休息。

推荐仰卧，可以在膝盖下方垫一个枕头，这样可以使腰部肌肉放松，紧贴床面，减轻椎间盘压力。选择床垫不宜过软过硬，理想的是硬板床上铺垫厚度适中、稍偏硬的床垫，它能均匀托身体，特别是腰部。这些姿势的核心原则就是：保持腰椎的放松姿势，避免给它增加额外的负担。

腰椎间盘突出症患者能骑自行车吗？

腰椎间盘突出症患者是可以骑自行车的，但有许多细节需要注意，否则可能适得其反。骑行时，身体前倾的姿势会增加椎间盘的压力，而路面的颠簸会产生持续的震动，这两点都对腰椎不友好。因此，车型的选择至关重要。山地车和公路车由于车身设计，骑行者需要大幅前倾，对腰椎压力较大，不太适合。更佳的选择是休闲型自行车，它的车座较宽，车把较高，能让身体保持较为直立的坐姿，使腰椎承受的压力最小化。

此外，还要注意调整车座高度，以脚踏在最低点时膝盖微屈为宜；选择平坦、平整的骑行路线，避免坑洼路面；最重要的是控制骑行时间，不建议长时间连续骑行，中途应多次下车休息、

伸展腰背。总之，在确保姿势正确、路况良好和时间适中的前提下，适度骑行是可以的。

游泳对腰椎间盘突出症患者有好处吗？

游泳是对腰椎间盘突出症患者非常有益的一项康复运动。水的浮力可以大大减轻人体体重对椎间盘的压力，为椎间盘创造一个难得的“减负”环境。同时，游泳需要全身肌肉协调参与，能有效地锻炼腰背肌、腹肌等核心肌群，增强腰椎的稳定性。

在各种泳姿中，蛙泳和自由泳比较推荐，因为这两种泳姿身体呈平直或略反弓的状态，腰部肌肉受力均匀，不会对腰椎产生额外的扭转力。尽量避免对腰腹部发力要求较高的姿势，比如蝶泳。总体原则是：量力而行，循序渐进，以游完后感到舒适、症状不加重为宜。

有哪些安全又有效的核心锻炼动作？

对于腰椎间盘突出症患者，核心锻炼应从最基础、最安全的动作开始。推荐下面几个动作：

臀桥 仰卧，屈膝，双脚与肩同宽，以肩和上背为支点，将臀部向上抬起，使身体成一条直线，感受臀部和下背部的发力。这个动作对腰椎压力比较小。

五点支撑 与臀桥类似，用头、双肘、双脚五个点作为支撑抬臀，是初学者的理想选择。

鸟狗式 跪姿，双手撑地，缓慢地向前伸直一侧手臂，同时向后伸直对侧腿，保持身体稳定不晃动。

【健康红绿灯】

绿灯

作息规律的人血压控制得更好



研究发现，每晚大约在固定时间入睡，控制血压的效果相当于规律运动和减盐：参试者24小时平均收缩/舒张压降低4毫米汞柱和3毫米汞柱；夜间睡眠时段收缩/舒张压降低降低5毫米汞柱和4毫米汞柱。科研人员表示，不规律的睡眠可能干扰人体生物钟系统，进而影响心血管健康。入睡时间与日之间每增加30分钟的波动，高血压风险就会增加30%。

建议心情不好时做做扩胸运动



焦虑、低落、莫名烦躁时，常常会不自觉地蜷缩身体，可能与身体筋膜前表线紧张有关。如果长期处于负面情绪中，身体就会固化这种不良体态形成恶性循环。扩胸运动不仅能缓解这种紧张，还能间接增强副交感神经活性，减少压力激素的分泌。

红灯

冬天最好不要让臀部着凉



臀部是坐位时人体承重的“基座”，一旦形成寒气就不容易驱散，因此是人体寒气最重的地方。寒气的下沉的特征，而臀部位于躯干的最下端，再加上久坐使得臀部长时间处于挤压状态，血液循环变慢，就会加剧寒气瘀堵。建议早晨起床后，做扭动臀部、屈伸腿部、深蹲等简单运动，可以活血通络，促进血液循环。

电子屏幕伤害的不只是眼睛



现代社会电子产品使用极具普遍性，如果长时间盯着电子屏幕，除了视力会受到直接影响，还会产生更深的危害。中医讲“肝开窍于目”，眼睛是肝的外窍，眼睛能够看清事物靠肝血的滋养。《灵枢·大惑论》曰：“五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。”长期过度使用电子屏幕，不仅伤眼伤肝，还会伤及其他五脏六腑，尤其容易损伤肝、肾、心、脾。

经常内耗的人多做对抗类运动

内耗的本质是一场发生在内心、没有硝烟的战争，是“两个自己”在脑海里互相指责、拉扯，消耗了大量的心理能量，但外在行动上却停滞不前。而对抗性运动，恰恰为这场“内在拉扯”提供了一个具体、可控且有益的外在出口。

目标具体化，行动必须果断 内耗时，目标可能是“我要变得更好”“我不能出错”，非常模糊，导致无从下手。在运动中，目标极其明确：把这个球打过网、把这一拳打出去、突破这个人的防守，将自我拉扯导向外部，是一种健康的释放。

没有时间犹豫，停止无休止的分析 在乒乓球、网球、拳击、篮球比赛中，球速飞快，对手的动作瞬息万变，你必须在零点几秒内做出判断和反应。这迫使你停止无休止的分析，相信自己的直觉和身体。

即时反馈，训练思维闭环 你的每一个发球、出拳、传球，都会立刻带来得分或失分。这种即时、客观的反馈，会让你自然而然地形成“决策——行动——验证——调整”的思维闭环，而不是停留在“决策前”的无限焦虑中。

训练快速翻篇的能力 在比赛中，你没有任何时间为上一个失球而懊悔，因为下一个球已经来了。这强迫你练习“快速接受现实并专注于下一件事”的能力，这正是内耗者需要学习的“快速翻篇能力”。

身体带动心理 当你勇敢地出拳、果断地拦截时，身体会向你的大脑传递一个强有力的信号：“我是有力量的，我可以主动出击，我可以应对挑战。”这种身体的自信会慢慢渗透到你的心理层面。

(刘畅)

房山区城管执法局

·广告·

多措施筑牢冬季燃气安全防线

为进一步加强冬季燃气行业安全管理，及时排查、消除潜在风险，房山区城管执法局依托燃气安全“百日行动”，通过“查改结合、宣教并举”方式全面做好冬季燃气安全执法服务保障，助力责任单位精准消除燃气安全隐患，进一步夯实燃气安全根基。

聚焦燃气供应全链条安全，强化与燃气供应企业的联动配合，督促燃气供应企业压实主体责任，落实用户设备调试、规范操作培训义务，督促建立“检查——指导——整改”全链条管理机制，认真排查企业安全管理制度、应急处置预案落实情况，通过“回头看”确保隐患整改到位，形成监管闭环。

聚焦餐饮等行业燃气非居民用户，开展靶向执法，严格查验燃气供应合同与气瓶二维码溯源

信息，严厉打击“黑气”“私倒气”等行为，从源头阻断不合格燃气流入市场。同时，重点查看燃气燃烧器具及连接管、燃气泄漏装置、调压器、报警装置等环节，逐项做好隐患排查，确保问题整改到位。

邀请商户、市民积极参与燃气安全普法小课堂，通过讲解典型案例、现场演示、解读《北京市燃气管理条例》等方式，普及安全操作规范与应急处置知识，推动安全意识从“被动接受”向“主动防范”转变。

下一步，房山区城管执法局将围绕燃气安全“一件事”全链条，结合房山区燃气安全“百日行动”，持续加大对燃气供应企业及燃气非居民用户的全覆盖监督检查，筑牢冬季燃气安全保障防线。

(李安琦)