

30岁的人 50岁的腰

腰椎间盘突出是这样被“坐”突出的

“忙了一天,有点儿腰酸背痛……”这可能是很多人日常的感受。别忽视这种小疼痛,长久发展下去很可能变成腰椎间盘突出症。骨科医生指出,腰椎间盘突出症常被认为是老年病,但临床上常能见到一些30岁的人“腰龄”已达50岁,检查后才发现,腰椎提前退化或椎间盘已突出。

姿势不对,“坐”出腰椎病

什么是腰椎间盘突出症?脊柱是人体重要的组成部分,是“生命的支柱”,腰椎是脊柱不可缺少的部分。而椎间盘是位于两个腰椎的椎体之间,厚度为8mm~10mm,由髓核、纤维环和软骨板三部分构成。

腰椎间盘突出症,是指椎间盘在某种因素作用下,髓核被挤压出来,压迫刺激周围神经根、血管,出现麻木、剧痛等状况。

腰椎病研究表明,人平躺时,腰椎间盘承受的压力最小,站着时次之,而坐着时腰椎承受的压力比站立时高出4~5倍。办公室一族的坐姿多是耸肩、含胸、身体前倾,大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。

长期如此,椎间盘就会慢慢被损坏:第一阶段,由于长期的不良姿势和疲劳损伤,椎间盘应力增大,导致椎间盘髓核后凸、膨出;第二阶段,甚至椎间盘破裂髓核脱出,压迫硬脊膜囊、神经根,出现腰腿疼痛、麻木、下肢无力;第三阶段,严重者可伴肌肉瘫痪、大小便失禁等症状。

近年来,20~40岁长期伏案工作的白领患腰椎间盘突出症的比例明显增加,几乎占到患病人群一半以上。白领、银行职员、司机都是该病的重灾区。

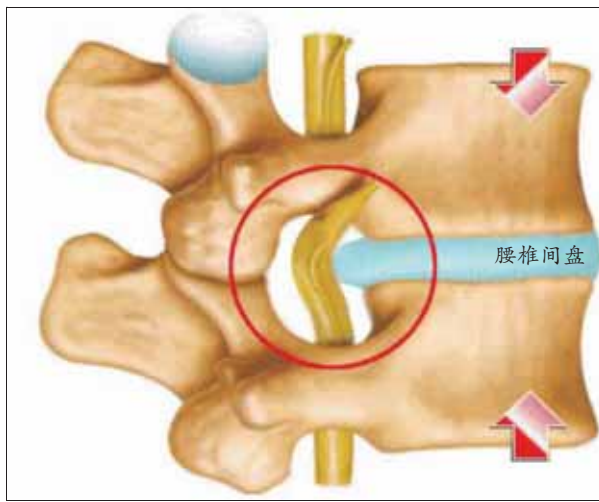
正确的坐姿是这样的

长期伏案的人,要调整好桌椅的高度和电脑的位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。

选一个好靠垫,并要有一定的硬度,让腰椎有依靠,不悬空。

每隔45分钟起身走走,不要保持一个姿势过久。

已经有腰椎问题的人避免用转椅,选择稳定、四腿着地的椅子。



腰椎间盘突出示意图

最毁腰椎的几种生活习惯

除了坐姿不对,生活中一些姿势更是伤腰“大户”。

半躺玩手机 半卧位时,腰椎会因缺乏足够的支撑,导致原有的弧度发生改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘退变突出。

鞋子不合适 穿细高跟鞋走路时,身体会前倾,背部弧度增加。而高跟鞋、平底鞋、人字拖同样糟糕,没有减震缓冲或足弓的支撑,会使步态不稳,体重无法均匀分布在脊柱,增加椎间盘受损的风险。研究表明,需要长时间行走或站立时,最好选择有2厘米跟的鞋子。

未控制体重 过大的体重会增加脊椎负荷,对腰椎和骶骨之间的部位产生更大负荷。

运动不当 坚持运动是好事,但运动方式不当则会导致

脊柱变形。腰部承受压力过大,出现腰椎间盘突出症。建议每天运动时间最好控制在30分钟,并加强背部拉伸运动。

腰部受凉 寒冷或潮湿可引起腰部小血管收缩、肌肉痉挛,使椎间盘压力增加。冬天一定要加强腰部保暖,腰疼患者可在医生指导下加个护腰。

过度按摩 按摩的确能缓解腰部疾患,但频繁按摩会加速腰关节磨损,令其变得异常脆弱。一般情况下,半个月按摩1次即可,最好找专业按摩医生。

床垫太软 床垫过硬过软,都会影响脊椎的正常弯曲度,使肌肉纤维一直处在紧绷状态,一旦剧烈活动,就会发生急性腰椎间盘突出症。床垫的软硬度,以躺上面腰部没有明显下陷最为适宜。

护腰椎推荐两类运动

对健康的人来说,下列运动有助于养护腰椎。

健步走 走路可以锻炼腰、臀及下肢的肌肉力量,增强四肢与躯干运动的协调性,保持腰椎的生理曲度。走路时应尽量挺胸收腹,脚掌先着地,由脚掌过渡到脚尖,缓冲膝关节和踝关节的压力;鞋子最好选择有减震功能的。

游泳 游泳可以锻炼腰背肌肉,尤其是蛙泳,脊椎不承受纵向压力,在不断换气过程中,腰椎和颈椎肌肉不断运动,肌肉得到锻炼和加强。长期游泳对增进腰肌,改善椎间盘突出都很有帮助。建议量力而行,一周游泳2次以上。

已经患有腰椎间盘突出症的患者,应及时到正规医院检查治疗。根据病情的轻重,可选择保守治疗,如服用消炎止痛药、热敷、按摩、牵引、理疗;也可选择微创手术、开刀手术治疗等。建议在正规治疗的前提下进行一些如靠墙深蹲、俯卧撑样平板支撑等辅助锻炼。

(据《生命时报》)

耳朵上长疙瘩,竟是打耳洞惹的祸

晨报讯(百姓热线记者 常凯)“医生,您看我的耳朵边上的三个疙瘩是咋回事?有时候还很痛。”近日,一小伙子来到鹤煤总医院普外烧伤科就诊时焦急地询问该科副主任管进超。

“这三个疙瘩是你打耳洞引起的疤痕疙瘩,应该进行手术整形,术后恢复期还要进行为期一个月的放疗。”管进超耐心地告诉这名小伙子。经询问得知,该小伙子是一名大学生,趁休息日来到鹤煤总医院专门咨询他耳朵上的疙瘩问题,“这三个疙瘩影响美观,困扰了我多年。”该小伙子说。

打耳洞、做双眼皮、文眉等微整形成了不少年轻人的选择,然而不少人没有到正规的医疗机构做,而选择路边摊儿或药房内的门店进行微整形,给自己带来了不少麻烦。

“小伙子耳朵上的疙瘩,学名叫疤痕疙瘩,其首要原因是局部感染,新鲜创伤一期愈合不好,肉芽组织过度增生,激化后演变成疤痕疙瘩;其次,有些人天生具有疤痕体质,不能接受有创刺激,一旦局部有创伤,愈合后就会形成突出皮肤、质地坚硬、难以消退的疤痕疙瘩。”管进超介绍。

管进超2006年毕业于广州医学院,是烧伤整形外科学硕士,2006年至2008年曾在广东省粤北人民医院整形美容科工作,主诊整形,能够开展多项整形美容手术。

针对该小伙子的病情,管进超表示,耳朵疤痕疙瘩处理的方法第一是手术塑形,使耳朵恢复自然轮廓。对于有疤痕体质的人来说,拆线完毕即开始电子束放疗,防止疤痕疙瘩复发,“需要提醒广大市民,在进行美容整形时首先要考量美容机构的资质;其次,还要看医院的手术条件、设备配备、人员配备等情况;再次,要看医生是否是注册合格医生;最后,还要了解整形质量,不要偏听偏信”。

据了解,鹤煤总医院普外烧伤科除常规收治各种烧伤、烫伤、压疮及各种慢性创面之外,还开展了整形手术治疗疤痕、修复受损肌肤、矫正畸形。

近年来,该科室的微整形项目逐步完善,目前已具备了美容外科中做双眼皮、除眼袋、隆鼻等微整形手术的能力。该科室有副主任医师以上职称3人、中级职称4人,具备了层流手术室等专业手术条件。

3岁以下儿童应使用含氟牙膏

网上有说法称:“3岁以下儿童不宜使用含氟牙膏,会导致氟中毒。”那么,真的如此吗?显然不是。

北京大学口腔医院口腔全科医生许桐楷介绍,含氟牙膏是指牙膏中含有氟化物,常见的有氟化钠、单氟磷酸钠、氟化亚锡等。氟化物是有效的防龋成分,是二十世纪牙科最伟大的发现之一。所有人都应该使用含氟牙膏,不论年纪大小,从长出第一颗乳牙起,就应该使用含氟牙膏。

不少家长担心3岁以下的儿童在使用含氟牙膏时会不小心吃下去,最后导致氟中毒。但如果因为害怕氟中毒而不使用含氟牙膏,只会得不偿失。一般来说,要想达到氟过量,需要摄入每公斤体重0.05~0.07毫克氟,比如孩子体重10公斤,那么摄入0.5~0.7毫克氟就有过量的危险。

牙膏中又含有多少氟呢?一般的含氟牙膏的含氟量为1000ppm,即每克牙膏含1毫克氟。据测算,如果将儿童牙刷上挤满牙膏的话,那么将总共有0.75~1克牙膏,即约1毫克氟,而一般刷牙是不可能用到这么大的。对于0~3岁的儿童,每次使用米粒大小的牙膏,3~6岁每次黄豆大小(5毫米长),都是非常安全的,不会漱口也没关系,就算把这些牙膏都吃了也没事。

根据美国牙科学会2014年的最新指南,只要有牙,就该用含氟牙膏刷牙。3岁以内的用量一般建议为米粒大小,从长第一颗牙就可以开始用,操作的关键点是严格掌握用量,并且把牙膏压到牙刷毛里,这样能避免孩子把牙膏当果冻直接吃了。(据《江南保健报》)

刮痧用力过猛 瘀青半月难消

晨报讯(百姓热线记者 李凯)“我前段时间在美容院刮痧,谁知道半个多月了身上的瘀青都没有消,而且疼得难受。到医院一检查,说我皮下毛细血管被损伤了。”近日,福田二区的小梁无奈地说。

小梁说,可能是最近加班比较忙,只觉得身体发沉、腰酸背疼。朋友说刮痧可以缓解酸胀的情况,她就在一家美容店做了刮痧。

“当时肩颈和手臂都刮了,肩颈还好,主要是手臂。刚开始刮就觉得特别疼,工作人员解释,疼就是因为瘀堵得厉害,必须力道大一点儿帮我刮通经络。”小梁说,当时手臂只是有点儿红,但到了晚上,手臂上就出现了瘀青,还有一些红黑色的斑点,手一按也特别疼。第二天她又去美容店询问,工作人员说是正常的,等等就好了。

但半个多月过去了,瘀青一直没有消退,一抬胳膊疼得受不了。小梁担心刮痧有问题,就到医院就诊,医生说刮痧用力过猛了,导致皮下毛细血管损伤。

提起刮痧,很多市民都尝试过,有些人还会自己在家刮。就这一现象,鹤壁京立医院皮肤科乔大夫说,刮痧需要合适的力度,刺激局部穴位,使得毛细血管扩张,达到促进局部血液循环的作用。但如果用力过猛,就会导致毛细血管破裂,出现皮下出血形成瘀斑,建议市民如有需要还是到正规医院进行治疗。



扫码观看
刮痧视频