



生活中你是否遇到这样的情况,常常感觉到腰部明显疼痛,有时呈刺痛,有时呈胀痛或者闷痛,伴随双腿麻木,无力。有的患者以为自己只是过度劳累,休息一下就好了,殊不知,这些都是腰椎间盘突出的典型症状,如果不及时到医院治疗,很有可能造成意想不到的危害。

腰椎间盘突出是骨科临床上一种常见的疾病,大多数是由于过度的劳累或者是其他原因引起的腰椎自身病变,以及外部创伤等,导致腰椎间盘向椎管内突出,继而压迫到神经脊髓,表现出与缺血和神经压迫相关的一系列症状。

当腰椎间盘突出发生时,患者一般

会出现以下几种典型症状:

**1. 腰痛:**这是腰椎间盘突出症最常见、最多见,也是最早出现的症状,95%以上的患者都有这种症状。大多数患者先有多年慢性腰痛的病史,然后逐渐出现腿疼,少部分患者先出现腿疼,不伴有腰痛。腰痛有的是慢性持续性的,有的是间断性,反复发作,劳累或寒冷刺激时加重,弯腰或者蹲坐时可以减轻。

**2. 腿痛:**单侧或双侧腿疼都可能会出现,一般以单侧多见。多出现在大腿或者小腿的后外侧、后侧,足背部或足底。咳嗽或者打喷嚏时可加重,平躺休息可一定程度的缓解。疼痛一般从臀部或大腿根部开始,逐渐向下放射,到达大腿、小腿、脚上。疼痛的具体部位与腰椎间盘突出的节段,以及突出的区域有关,压迫的神经不同而疼痛部位不同。

**3. 腿部麻木、发凉:**由于腰椎间盘突出长期压迫神经,造成缺血,神经受损,逐渐会出现大腿和小腿或者足部的疼痛、酸、胀、麻、木、发凉。比较典型的是

患者常常诉说自己的脚背和大脚趾麻木。麻木的区域和突出节段有关。

**4. 双腿无力、肌力减退或肌肉瘫痪:**由于腰椎间盘突出压迫神经,造成神经缺血,患者会逐渐出现腿上无力、肌力减弱,严重时甚至出现瘫痪,需要长期卧床。

**5. 间歇性跛行:**通常是指出现单侧或者双侧腿部和腰部疼痛、酸胀的现象,无法正常行走以至于出现跛行,但在经过坐下或者蹲下休息后,症状会很快得到缓解或者消失,可以继续行走,在行走过程中会反复出现不适的症状。例如出现腿部肌肉痉挛、有麻木感、酸胀感,并伴随肢体乏力、腿部疼痛等。

**6. 马尾综合征:**这个症状比较少见。腰椎间盘突出压迫神经后,会阴部及肛门、尿道口附近出现疼痛、麻木,大小便无力、排便排尿不利、大小便失禁,甚至性功能障碍,比如男性的阳痿等等。

一旦出现以上几个症状,要怀疑自己是腰椎间盘突出,建议及时去医院进

行相关检查,确定病情并配合医生进行科学的治疗。目前临幊上针对腰椎间盘突出的治疗措施还是相对完善的,一些不太严重的患者,可以通过保守治疗来进行改善,保守治疗又分为一般治疗和药物治疗,如果症状不是十分明显,就可以通过日常的护理调节来进行改善。药物治疗主要包括对乙酰氨基酚或非甾体类抗炎药、阿片类止痛药、糖皮质激素、肌肉松弛剂、抗抑郁药以及离子通道调节剂等等。手术治疗一般是在保守治疗效果不佳时进行,但手术治疗只适用于疼痛比较剧烈,严重影响生活的患者,或者腰椎突出的时间比较长,持续加重的患者。

除此之外,日常生活中也要养成良好的习惯,适当进行锻炼,保护腰部肌肉和骨骼,同时改善不良姿势,避免腰部用力过度,引起腰椎部位的损伤,最终发展为腰椎间盘突出。只有从生活小事做起,才能真正起到预防的作用。

(尹非)

## 如何找到正确的坐姿?

当你认为坐着很舒服时,身体的肌肉会因为坐姿不良,需要用更多的力量来保持身体平衡,因而导致有些肌肉变得紧绷而僵硬,有些则会被抑制而松弛。长期下来,坐姿不良导致的肌肉不均衡用力,就会给关节和韧带造成更多损伤。

常见的不良坐姿如肩膀向前倾,胸部轮廓塌陷,头部前倾的坐姿;跷二郎腿或单手托腮等。那如何才能找到正确的坐姿呢?

首先,找到坐骨。找一把硬椅子坐上去,双手从身体的侧面找到臀部正下方,左右各有一块坚硬的骨头,这两块骨头就叫做坐骨,是骨盆最底下的位置。让坐骨成为承载上半身力量的重点,把重力向下传递。常见的不良坐姿往往是让尾骨承担更多压力。

第二,找到骨盆的中立

位。也就是保持脊柱中立,不要前倾或后倾,也不要左右倾斜。

第三,肩膀自然放松下沉,不要耸肩。双肘可自然垂放在椅子扶手或桌面上,降低胸椎段承受的压力。

第四,头部自然抬起,下巴微收。因工作学习需要低头时,要注意单纯地把头伸出去,会形成伸脖子的体态,增加颈椎的压力。我们可以通过头部和胸腔一起向前送,来实现离电脑或文件更近的目标,还可以用收下巴的方式来实现视线下移。

最后,注意腿部的姿势。小腿呈90°摆放。双脚都要平整地放在地面上,不要只用脚尖或脚跟着地,不要外撇或内扣。坐上1小时,就起来活动一下,做一些伸展运动。

(李林)

## 糖友运动有先有后

众所周知,运动有助于糖尿病患者更好地控制好血糖水平。有氧运动和抗阻训练作为两种最主要的主要运动,具有同等的重要性。

有氧运动,是指持续地运用大肌肉群,让肌肉细胞进行有氧呼吸的运动,主要包括游泳、慢跑、快走、各种球类运动、骑车等。可以在家完成的有氧运动包括在瑜伽垫上做些开合跳、勾腿跳、健身操等,做家务、逛商场也是一种低强度的有氧运动。作为糖尿病管理的重要手段之一,有氧运动不仅有助于改善胰岛素抵抗、降低糖化血红蛋白、增高最大摄氧量、减轻体重、改善肌肉张力及心率和呼吸功能,还能有效减轻心血管危险因素及心血管死亡率。

相比有氧运动,抗阻训练也叫无氧运动。是指肌肉在

“缺氧”状态下高速剧烈地运动。由于速度过快及爆发力过猛,人体内的糖分来不及氧化分解,致使氧分的摄取量非常低,不得不依靠“无氧供能”。这种锻炼以相关肌肉群产生酸痛感为特点,最常见的方法就是去健身房“撸铁”。而可以在家完成的一些较低强度的抗阻训练主要包括弹力带的拉伸运动、深蹲、俯卧撑等。从整体血糖管理和胰岛素水平衰减的角度看,高强度的抗阻训练即无氧运动比低等和中等强度的抗阻训练更有益。

糖友锻炼时要先做抗阻运动,后做有氧运动,以每种运动20分钟至半小时左右,且二者相结合为宜,每周完成3~5次,可以选择不连续的2天作为休息日,运动的具体内容视自身情况来调整。(谊人)

## 每天运动与周末运动,哪个更健康?

在如今快节奏的生活中,许多人面临着时间紧张的困扰。当谈到运动时,一个常见的问题是:是每天都少量运动好,还是周末集中锻炼效果更佳?

一项涉及35万人大规模全国性前瞻性队列研究表明,只要达到指南推荐的运动量,周末集中运动和平时规律运动都能对健康带来好处。

分析显示,中位随访10.4年间,与运动不足的人相比,运动量达标的人中,仅周末集中运动1~2次者及平时一直规律运动者的全因死亡风险均明显

降低,降幅分别为8%和15%。在中高强度运动量相同的情况下,周末集中运动者的全因死亡、心血管死亡、癌症死亡风险与平时规律运动者相似。

当然,平时规律进行身体活动,好处可能更大一些。但比起不运动,周末能运动一下也是好的。

那如果周末也没时间运动呢?

平时高体能的运动,也可以带来健康益处,只要你动起来。2023年7月发表在《美国医学会肿瘤学杂志》上的一项新研究表明,每天只需要花5

## 晒太阳补阳气



民间有“万物生长靠太阳”的说法,阳光是人类生存的基础,大家要懂得利用好大自然的这一恩赐保养身体。

清代养生家曹庭栋特别推崇晒太阳的养生方法,指出这样有助于补充人体阳气。他的老年养生专著《老老恒言》中有云:“背日光而坐,列子谓‘负日之暄’也,脊梁得有微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气。”追溯到农耕时代,百姓每天面向黄土背朝天,在阳光照射下耕田劳作。尽管脸上有深深的皱纹、腰背也弯了,但身体却很硬朗。从中医角度讲,这样的工作有两点好处,一是每天接收大量太阳光,身体阳气充足;二是出汗过程中把身体的湿气都排掉了。而现代人,整日上班早出晚归,吃饭叫外卖、上下班开车,与阳光接触的机会少之又少。中医临床发现,现代人湿重的现象很明显。

现代医学认为,太阳光线有赤、橙、黄、绿、靛、蓝、紫七种,它们协调作用于人体,使人保持心情舒畅、情绪高涨。红外线和紫外线,对人体健康影响尤甚。红外线可以使人的体温升高、血管扩张、新陈代谢加快,促进食欲;紫外线有强大的杀菌能力,能削弱细菌病毒的活力,抑制其生长繁殖。在阴暗角落,可活几个月的结核杆菌,

见到紫外线几个小时就毙命了;顽固的伤寒杆菌,在紫外线面前也只有2个小时的寿命。如果没有阳光,人们周围的流感、麻疹等各种致病因子就会肆无忌惮地横行,疾病和死亡的发生不可想象。在冬季和阴雨连绵的季节里,人们都会有这样一种感受,身心不如夏季或晴天舒畅,这都是太阳照射不足导致的。

阳光不足可以致病,阳光照射就可以防病治病,最简单方便的方法便是日光浴。每天晒上30分钟,阳气就上来了。晒太阳,中医还有一些讲究,一是重要部位要晒到,比如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”,是人体阳气汇聚的地方,能调畅气血,通畅百脉,因此要注意时刻补其不足。后背是人体督脉的循行之处,为“阳脉之海”,总督一身阳经。其还是足太阳膀胱经循行的主要部位,起着防御外邪入侵的屏障作用。因此,这里的阳气也要足。“寒从足下起”,腿部及脚部是阴气下沉的部位,很多人小腿和手足冰凉就说明湿气过重,平时可多晒晒太阳。二是重点人群要常晒。阳气虚弱、先天不足、有慢性疾病的老年人,都要多晒晒太阳扶助阳气。三是选对时间点。晒太阳在夜长昼短的冬季尤有必要,受季节影响,此时人们普遍容易情绪低落,需要阳光的“刺激”。另外,还要充分利用太阳的消毒灭菌作用,经常晒晒被褥、衣服和生活用具,杀灭可能危害身体的致病因子。晒太阳的时间也要合理,每次30分钟左右就差不多了。夏季阳光强烈时,要穿防晒衣、戴太阳镜和帽子,以保护皮肤、头部和眼睛。

(秋凉)