

# 生活中如何预防腰腿痛？

哪些疾病会导致腰腿痛？腰腿痛的好发人群有哪些？如何预防腰腿痛？患了腰腿痛如何治疗？日常生活中应注意哪些方面？中医推拿在治疗腰腿痛方面有哪些优势？3月3日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)推拿科蒋涛主任为读者提供健康服务。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



本期指导专家：蒋涛

主任医师,从事中医推拿临床工作近三十年,擅长通过中医整脊推拿治疗颈椎病、肩关节周围炎、腰椎间盘突出症、膝关节炎、强直性脊柱炎等脊柱关节病。

## 长途开车暂停时应伸展腰肌

读者:我是一名出租车司机,今年45岁。最近老是觉得腰痛,严重时左臀部及整条左腿酸胀麻木,前几天到医院做了个腰部CT,说有腰椎间盘突出,请问应该怎么预防与治疗?

蒋涛:有了腰疼症状,要及时就医,查明原因,并针对病因进行积极的治疗。平时注意驾驶姿势,保持腰背部直立状态。座椅能够调整,配有厚的弹簧软垫,以能够缓冲臀部受到的震荡。有腰椎畸形和腰痛史的机动车驾驶员,平时应加强腰背肌肉的功能锻炼,帮助稳定脊柱。最常采用的锻炼方法是仰卧起坐,一般可每早晚两次,锻炼的次数可以个人承受能力逐渐增多。长途开车暂停时应走出驾驶室活动活动,伸展腰肌。有条件者下班后进行腰背热水浴、按摩理疗,以解除疲劳。

治疗方面:1.卧床休息及限制活动;2.腰椎牵引(有神经根刺激症状者疗效较显著);3.推拿及手法治疗;4.运动疗法;5.封闭;6.其它治疗:冷热疗、电疗、针灸、药物治疗,均可酌情采用。

## 腿屈麻木酸胀 或因腰椎管狭窄造成

读者:我今年75岁,20年来经常腰痛,反反复复,最近一段时间老是感觉右腿麻木酸胀,走100米远,右腿就酸胀的很,得休息一会才能继续行走,

请问这种情况是什么原因导致的?

蒋涛:根据你的症状,很有可能是腰椎管狭窄造成的,建议到医院做个腰椎CT确诊一下。椎管狭窄症多见于中老年人,典型表现为腰痛伴间歇性跛行;症状多、体征少;直腿抬高常呈阴性;症状常在腰椎过伸时加重,腰椎稍屈时减轻;站立、行走特别是下坡时加重,坐位时减轻。可以通过推拿治疗,治疗目的在于消除病理生理机制,控制症状。

## 膝关节炎患者可自己在家锻炼

读者:我今年80岁,患膝关节炎近20年,最近天气变冷,两侧膝关节肿痛加重,上下楼比较困难,请问膝关节炎怎么治疗?平时应注意些什么?

蒋涛:膝关节骨性关节炎一般首选保守治疗为主,如推拿、针灸、物理疗法、中草药治疗等等。平日要多晒太阳,注意防寒湿,保暖,使膝关节得到很好的休息。疼痛缓解后,每日平地慢走一两次,每次20—30分钟。尽量减少上下台阶、跑步等使膝关节负重的运动,避免、减少关节软骨的磨损。不要长时间处于一种姿势,更不要盲目地做反复屈伸膝关节、揉按髌骨、抖晃膝关节等运动。锻炼股四头肌功能,让股四头肌强壮有力,可减轻膝关节疼痛。

适合于中老年人的具体锻炼方法是:坐位或仰卧位,将膝关节伸直,绷紧大腿肌肉,足向头部背屈,同时绷紧小腿肌肉,每次坚持三四秒,每分钟做10次,连续做三四分钟。每天可做三四遍。

## 预防腰腿痛要注意饮食调节

读者:我奶奶腰腿痛几十年了,一到冬天症状就加重,请问如何预防?

蒋涛:在冬季,腰腿痛患者首先要保暖,避免长时间在寒冷当风的地方停留,睡觉时应盖好棉被。中老年人可在平地上进行倒走运动,平衡腰椎,加强腰肌的力量。每天应尽量减少弯腰的次数,可适当做一些腰部顺时针方向旋转活动及腰部后伸的动作练习。但要注意,冬季锻炼不宜起得过早。

还应该注意饮食调节,饮食中应控制总热量,少吃大鱼大肉,多吃含维生素和纤维素的蔬菜和水果。避免长时间的站势和坐势;睡觉的姿势以侧卧、保持髌关节、膝关节恰当屈曲位为宜。一般慢性腰腿痛的病人不宜睡过于松软的床。睡前用热水泡一泡脚,辅以按摩可迅速消除疲劳,对预防和治疗腰腿痛都有较好的作用。

## 下期预告

## 耳朵是不是“越掏越聋”？

年轻人也会得耳鸣吗？耳朵是不是“越掏越聋”？用耳机听音乐会伤害听力吗？人工耳蜗的最佳植入年龄是多少？3月10日上午9:30~10:30,本报健康热线(0551-62623752)将邀请安徽省第二人民医院耳鼻咽喉头颈外科主任胡金旺为读者提供健康服务。

胡金旺,主任医师,长期从事耳鼻咽喉头颈外科临床工作,具有丰富的临床诊治经验和娴熟的手术技术,对本专业的疑难病症有一定的见解,擅长耳显微外科手术如各种中耳炎手术、鼓室成形听小骨重建、人工耳蜗植入、眩晕手术、面神经手术等。

夏鹏程 记者 李皖婷

## 一周病情播报

## 倒春寒易感冒 门诊患者增多

早春的天气,大风伴着降温,对于抗病能力差的老年人、婴幼儿、孕妇及一些有其他疾病的人来说,在冷空气的刺激下,呼吸道黏膜的防御能力降低,易诱发感冒等呼吸道疾病。记者昨日获悉,近日前往医院就诊的感冒患者明显增多。

据合肥市一院呼吸内科主任李秀介绍,由于天气变化较快,加之春节期间饮食生活不规律,人体抵抗力下降,容易出现如鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽部不适及畏寒、低热等感冒症状。她提醒市民,切不可掉以轻心,要及时来医院就诊,以免发生肺部感染

等严重并发症。

李秀主任强调,想要预防感冒,就要在天气一冷一热,室内外温差较大时,及时增减衣物。注意远离感冒病源,尽量避免去人员密集或空气污浊的公共场所,经常开窗通风,保持室内空气新鲜。多加锻炼身体,增强体质,注意保暖和防止疲劳。生活中应注意调养身心,保持舒畅的心情。在饮食上宜清淡,避免老姜、生葱、芥末等辛辣食物,或者熏烤、肥腻的油炸食物等,多喝白开水,多吃瓜果蔬菜。

苏洁 记者 李皖婷

## 皮肤奇痒 时珍本草霜一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、疱疹刺痛痒,还是糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、

鹅掌风、烂脚丫、手脱皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路交叉口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

好消息:迎新年买1疗程本草霜赠送巴马汤2盒,买2疗程赠送巴马汤5盒(数量有限赠完为止活动仅限市内送货)

## 睾丸炎阴囊潮湿 不吃药不手术 根围爽一喷就好

睾丸是制造精子和分泌雄激素的重要器官,阴囊潮湿是睾丸炎的早期症状,并非由肾虚、前列腺炎引起,而是细菌、病毒随精液一起渗透到阴囊表皮形成的分泌物,很多人误认为是皮肤病而耽误了治疗,久拖不治会有三大隐患:1.睾丸毒素淤积导致睾丸硬化萎缩,睾丸肿块恶变成睾丸癌;2.睾丸生理功能下降导致雄激素分泌减少,男性功能下降甚至完全丧失;3.睾丸造精功能衰竭导致少精、无精、不育。

【根围爽】采用独有的超低温纳米萃取技术,从十多味中药中提取出“透皮净睾素(GT)”和“抑菌活睾因子”,能强力穿透阴囊表皮,直达睾丸。附睾炎症病灶,杀死细菌病毒,迅速消炎止痛;修补睾丸内膜,防止精液渗漏,净化精索静脉血管,活血化瘀,排出

血栓及睾丸垃圾,净化睾丸周边环境,抑菌活睾。

经大量患者验证:只需轻轻一喷,当天止痒止痛,3天就能破坏致病菌的生存环境,使病菌萎缩死亡,7天能从细微处调节皮肤微循环,激活基因免疫细胞达到干爽无异味,1-2疗程修复附睾溃烂面,从而彻底治愈阴囊潮湿及其症状,康复不复发。

以下症状急需根围爽:阴囊潮湿、精索静脉曲张、睾丸硬化萎缩;睾丸疼痛、连带阴囊、大腿根部以及腹沟放射痛;睾丸肿胀、压痛、下坠、化脓,睾丸周围可摸到团状软包块;阴囊瘙痒、湿疹、臊臭、发热怕冷。

咨询热线:0551-62623191【市内免费送货】 地址:合肥养生大药房(长江中路418号,天都大酒店对面)

## 耳朵里“开火车”要及时就医

3月3日是第16个全国“爱耳日”。据了解,我国现约有3~4亿人群在与耳鸣抗争,随着中国逐步进入老龄化社会,这部分人群还在扩大。

来自亳州的郝女士,今年30多岁,春节一过,她就总感觉右侧耳朵有声音,像是从很远的地方传来,而且所有外界声音变得脆尖,跟左耳听到的声音完全不同,像在“开火车”。诊断后发现,她患上了神经性耳鸣,是由于神经系统异常放电导致耳朵里面轰轰隆隆一直有声音,轻者为重听并伴有听力下降,重者为聋。安徽省中医院耳鼻喉科主任刘刚介绍,

中耳炎、外耳炎以及高血压、糖尿病等全身性疾病都会导致耳鸣。一旦出现类似郝女士这样耳朵里“开火车”的情况,应及时就医。

专家建议,平时应养成良好的用耳习惯,不要置身噪音环境,如常去K歌;不要听尖锐刺耳音量大的音乐等;不自行用利器掏耳朵等。小儿感冒、腹泻用药要特别注意,尽量避免使用庆大霉素、链霉素等氨基糖苷类抗生素,如果需要使用,最好在医生、药师指导下准确掌握用量和时间,使用不当易导致药源性耳鸣、耳聋,千万要避免。

张依帆 胡蝶 记者 李皖婷