

预防腰痛 选择适合自己的桌椅

腰痛是临床常见的症状,以腰部一侧或两侧疼痛为主,常引起腿部疼痛,引起腰痛的原因很多,除运动系统疾病与外伤以外,其他器官的疾病也可引起腰痛。4月24日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请了合肥市三院康复医学科行政主任张朝兵与读者交流。

■ 傅喆 记者 马冰璐 文/图



张朝兵 康复医学科行政主任,从事康复医学临床、教学、科研工作10多年,擅长对各种颈肩痛、腰腿痛、骨折内固定术后关节功能障碍、关节镜术后的功能障碍、骨关节炎、以及运动性损伤和骨骼关节疼痛性疾病的诊疗,尤其对颅脑损伤及脑卒中后偏瘫、脊髓损伤、周围神经病损等疾病的临床诊疗及综合功能康复治疗有较深研究。

疼痛原因 最可能来自于肌肉等力学结构

读者:腰痛的原因是什么?

张朝兵:1.以腰部疼痛为主:大多数疼痛位于腰部,但是可能扩展到臀部和腿部。疼痛原因最可能来自于肌肉、关节或韧带等力学结构。一类腰痛活动后加重疼痛,这种类型的腰痛表明在腰椎上,常见原因包括:腰椎间盘突出症、椎管狭窄、腰椎滑脱等;另一类活动后会减轻,此类腰痛病因多在腰部软组织上。常见原因包括肌筋膜炎、关节突关节综合征和韧带劳损等。

2.以腰和腿部疼痛为主:大部分疼痛位于腿上,并且可能扩展到脚上。任何活动时通常都会有尖锐的放电样疼痛,而休息后缓解。这种类型腰痛表明在神经或脊髓上有压力,通常称为“坐骨神经痛”。这可能由椎间盘压迫神经、椎管狭窄或者肌肉内神经卡压引起。常见原因有椎间盘突出、神经根受压和梨状肌综合征等。

明确腰痛病因是 标本兼治的有效方法

读者:如何有效治疗腰痛?

张朝兵:早期干预显得极其重要,明确腰痛的病因是标本兼治的有效方法。

1.保持适当活动

腰痛患者一般都被告知要卧床休息,但长期

而言,长时间绝对休息让腰痛更加糟糕。因为活动能够保持关节的润滑和营养,而长时间绝对休息可能导致肌肉萎缩进而关节失稳。虽然腰痛患者注意休息避免劳损是需要的,但是仍需要保持基本的日常生活活动。此外,通过正确的腰腹部肌肉力量训练,能够保持脊椎稳定,从而有效预防腰痛复发。

2.前往医院予以腰椎必要的检查,明确腰痛的病因,针对性予以口服活血祛瘀、消炎镇痛药物治疗;局部外用膏药敷贴;腰椎局部物理治疗等,同时加强腰背部肌肉力量的训练。

3.通过运动和保守治疗无效的,须手术治疗,解除病因。

选择适合自己身高体态的办公桌椅

读者:如何预防腰痛?

张朝兵:首先,要选择适合自己身高和体态的办公桌椅。其次,要保持正确的坐姿,最好的坐姿是抬起头让头部和身体基本保持一条直线,办公室人员一定要加强自身防护,在坐的姿势上应该上身挺直,收腹,下颌微收,两下肢并拢,还可以在办公桌下面放一可以垫脚的物体,使膝关节微微高出髌部。另外,有些习惯性动作,如勾着头伏在键盘上打字,或把电话听筒夹在肩膀和头之间打电话,都应该改掉——要经常改变姿势,每隔一段时间休息一下。再次,要加强腰背部的活动,做做后伸、左右旋转等腰部活动。

下期预告

高血压病有什么症状?长期高血压有什么危害呢?高血压病人该如何选择降压药?下周五(5月4日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽中医药大学第二附属医院老年病二科科室副主任汪瑛与读者交流。

汪瑛,女,副主任医师,医学硕士,安徽中医药大学第二附属医院老年病二科科室副主任。擅长应用中西医结合、针药并用治疗中风后遗症、面瘫、高血压病、糖尿病、高脂血症、冠心病、偏头痛、脾胃病、颈肩腰腿痛、失眠及亚健康状态等。

■ 王津淼 记者 马冰璐

女子因病驼背十年 截骨矫形后挺直腰杆

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 驼背65度,腰杆弯成“C”形,40岁的周女士因患强直性脊柱炎导致脊柱严重畸形,近十年来只能低头行走。由于驼背重心不稳,周女士站立、走路时常要双手撑膝,睡觉只能侧身睡,无法正常工作生活。日前,周女士在安医大二附院接受了脊柱截骨矫形术,专家团队成功“拉直”了她的腰杆。术后,周女士终于能够平躺睡觉,而且“一下子长高”10厘米。

2003年,25岁的周女士莫名出现腰背部疼痛症状,直到2007年确诊为强直性脊柱炎。

2009年,周女士开始出现胸腰部后凸畸形,换句话说就是她开始驼背弯腰,而且越来越严重。

最近几个月,周女士突然再次出现背部疼痛难忍的症状,在朋友的推荐下,她来到安医大二附院脊柱外科就诊。经过检查,除了强柱伴脊柱后凸畸形,她还被诊断伴有一处脊柱骨折。

该院脊柱外科主任医师荆珏华带领专家团队经讨论决定为其施行后路腰椎经椎弓根截骨矫形内固定术。经过术后进一步治疗护理,术后2周周女士已经可以下床行走,腰杆挺直了,走路再也不用“逢人哈腰”,身高也“长高”了10厘米。

医疗新闻

92岁老人结肠癌复发 成功接受根治手术

星报讯(李瑞 记者 马冰璐) 近日,合肥92岁的齐老因反复粘液脓血便入住合肥市第一人民医院,肠镜及病理检查提示结肠癌,胃肠外科团队在充分准备、反复探讨手术期处理、多学科会诊模式下,成功为其实施结肠癌根治术,目前齐大爷已康复出院。

其实,22年前齐老就已经在合肥市一院做过一次结肠癌根治术,没想到在92岁高龄该病再度复发。考虑到齐老如果不做手术,随着病情发展,最终会出现肠梗阻,痛苦异常,而且在过去半年里,胃肠外科已经成功为数十位85岁以上高龄患者实施普外科III、IV类手术,包括胃癌根治术、胰十二指肠切除术、超低位直肠癌根治术等高难度复杂手术。斟酌再三,齐老的家属最终同意了手术建议。

虽然手术难度较大,但好在患者术后康复良好,未出现任何相关呼吸道、心脏、腹腔并发症,现已安全出院。专家提醒,医学的进步让高龄病人不再是绝对的手术禁忌,在充分的术前准备及围手术期处理基础上,高龄直肠癌患者手术同样能取得满意疗效。

工作中若会接触有害因素 务必做好自我防护

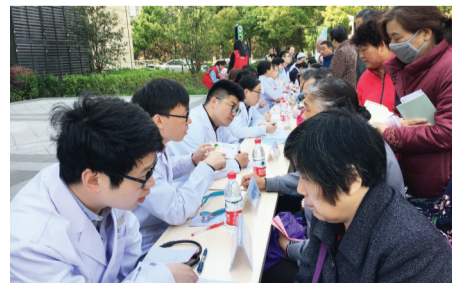
星报讯(夏鹏程 记者 马冰璐) 4月25日~5月1日是我国第16个《职业病防治法》宣传周,今年的主题是“健康中国,职业健康先行”。安徽省第二人民医院(安徽省职业病防治院)主任医师陈葆春提醒,如果在工作中会接触各种有害烟尘、化学物、生物和物理有害因素,务必做好自我防护。

据介绍,工作中接触的各种有害烟尘、化学物、生物和物理有害因素,其重要的吸收途径是呼吸道、消化道和皮肤,因此,个人防护应做到:降低工作场所空气中的有害物质浓度,正确使用配备好的通风、排毒系统;合理使用个人防护用品,并保持其洁净;养成良好的个人卫生习惯,学会自救、互救知识,掌握基本的常用救护知识,包括意外事故的应急处理。

手术麻醉及术后镇痛有新招

星报讯(吴博 鲁燕玲 记者 马冰璐) 近日,安徽省中医院麻醉科副主任医师张丁为乳房炎性组织切除患者实施超声引导下胸部神经阻滞(PECS),这也是该院首例PECS手术。与传统的镇痛模式相比,患者在术后既能大大减轻疼痛,还能降低术后镇痛费用。

据张丁介绍,近年来,国际上流行在超声的精确引导下,麻醉医生采用神经阻滞进行麻醉。这种新技术既可以让麻醉效果更精确,又能减少麻醉的副作用,特别对于大型胸腹腔手术,采用神经阻滞联合全麻既能减少全麻药物用量,减少麻醉费用,又能使患者术后长时间无痛,促进患者快速康复。现在神经阻滞麻醉更加成熟,已能独立运用于一些如四肢手术、前列腺手术等短小手术,但是省内关于胸部神经阻滞的报道很少。



日前,中国科大附一院(安徽省立医院)在合肥市沁湖社区举行大型义诊活动。来自骨科、呼吸内科、儿科、心血管内科、内分泌科等多个科室的医生现场为居民答疑解惑。除了健康咨询外,现场还有量血压、测血糖等义诊服务项目。

■ 朱丽云 记者 马冰璐 文/图