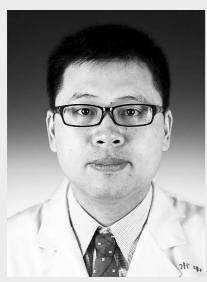


专家问诊

守护腰椎间盘远离腰酸背痛

改正不良姿势,学做核心肌群运动



■记者程雪

公务员赵先生今年35岁,长期对着电脑办公,日积月累,腰酸背痛就找上了门。半年前,赵先生出现了腰痛,伴有左小腿疼痛,他自己在家休息、吃镇痛药以及推拿理疗一番后疼痛好转,但半年内腰腿痛反复发作,也越越来越难以控制。

赵先生去医院脊柱外科看病,磁共振检查结果显示腰椎间盘突出,医生建议进行微创手术。

这些姿势无形中给腰椎间盘“施压”

腰椎间盘突出症是脊柱外科常见的疾病,是腰腿痛最常见的原因之一。其中像赵先生这样的上班族,因长期伏案办公、久坐不动等生活中常见的姿势,以及一些不良工作生活习惯均可能引起。

“很多不经意间的不良姿态和生活习惯导致我们的腰椎间盘压力山大,日积月累,腰椎间盘渐渐退变,最终会导致腰椎间盘突出的发生。”丽水市中心医院脊柱外科主任医师朱科军列举了几种易加速腰椎间盘退变的错误姿势,并予以一一纠正。

朱科军 医学硕士,丽水市中心医院脊柱外科主任医师,疼痛诊疗中心副主任,温州医科大学兼职副教授,中华中医药学会脊柱微创专家委员会委员,中华中医药学会经皮脊柱内镜技术研究组委员,浙江省康复医学会脊柱脊髓损伤学组委员,浙江省中西医结合骨伤分会脊柱学组委员。专注于脊柱疾病的诊治,擅长脊柱内镜下颈腰椎间盘突出髓核摘除术、经皮穿刺颈腰椎间盘射频消融术、椎体成形术、椎体后凸成形术、胸腰椎骨折后路微创复位内固定术、斜外侧腰椎间融合术等脊柱微创手术。

坐着的时候,座椅不要离桌面过远,否则腰部会不自觉地过度弯曲,应使座椅贴近桌面,挺腰收腹坐立办公。有研究表明,同站立位、坐直位相比较,人体在前倾20度坐位时腰椎间盘所受的压力更大,容易导致腰痛。坐靠在椅背上的时候,“老人式”式窝坐的姿态也可以导致腰部过度弯曲,建议人们挺直腰背,脚底垫起,使膝关节高于髋部。

当大量购物的时候,有人习惯于用单手拿所有的东西,此时躯干紧张、失衡,易导致腰椎间盘压力增高。正确的做法是用双手均匀地提重物,有利于身体两侧平衡。需要弯腰搬起重物的时候,应避免直膝深弯腰,最好屈膝和髋,以减轻腰椎间盘的压力。

长期直立工作者,容易引起腰肌紧张,可以双足轮流踩在垫脚物上,防止腰部过凹。仰卧的时候,要注意支撑颈和腰部,可以在脖子下方垫平枕,膝盖起来,用抱枕支撑,这样可以避免腰背肌紧张,使腰部放松。

微创手术有效率超过95%

朱科军介绍说,腰椎间盘突出

症是在腰椎间盘退变的基础上,因外力作用下纤维环部分或全部破裂,单独或者连同髓核、软骨终板向外突出,刺激或压迫脊椎神经和神经根引起以腰腿痛为主要症状的一种病变。

除了积累性损伤、妊娠、遗传因素、发育异常也是腰椎间盘突出症的致病因素。

据相关文献报告,有80%的成年人不同程度受到该病的困扰,20~50岁的人群为高发群体。

腰椎间盘突出症患者治疗方案包括保守治疗和手术治疗。保守治疗包括卧床休息、口服镇痛类药物和针灸、推拿、冲击波、微波照射等物理治疗方法。

手术治疗有多种方法。如果适应症合适,比较推荐通过脊柱内镜技术治疗腰椎间盘突出症。“我们医院每年要进行400多台此类手术。”朱科军告诉记者,这是一种具有创伤小、效果好、术后康复快等优点的脊柱微创手术,有效率超过95%。

大部分患者术后当天就可以下床。 **核心肌群运动让久坐少动者远离腰痛**

该如何科学锻炼,保护我们

的腰椎间盘呢?朱科军向大家推荐了一个不花钱就能让久坐少动的您远离腰痛困扰的办法——核心肌群运动。

核心肌群是指负责维持脊椎稳定的肌肉群,简单来说就是我们腰背部的肌肉。其运动方法包括“拱桥式”运动:仰躺,双脚弯曲,屈膝同时向上挺腰、臀部抬高离床,保持5~10厘米,“飞燕点水”运动:俯卧,双手置于背后,四肢及胸部同时上抬,离开床面。

以及用脚趾和前臂做支撑且腹肌收缩的“平板支撑”运动,用同侧的前臂和脚的外侧支撑起身体“侧桥”运动、异侧的手肘和膝盖支撑起身体且另外的手脚保持水平的“交叉支撑”运动。

以上动作分为一组,每个动作都坚持10秒,做10个,一共至少做三组,每天可以做两三次。

此类运动可增强腰背核心肌群的肌力,为退变的椎间关节提供一个动力性的稳定。适当的锻炼可以增加腰椎的稳定性、平衡性、协调性,从而减少慢性腰痛的发生率及复发率。

健康资讯

连续工作56天,先后转战4家方舱医院

浙江国家紧急医学救援队凯旋

本报讯 通讯员陈娜报道 昨天,浙江省人民医院31位国家紧急医学救援队战士胜利凯旋。

浙江国家紧急医学救援队是转战方舱医院最多的援鄂医疗队,他们敢担当,勇作为,善于领导,善于打硬仗,召之即来,来之能战、战之能胜。2月4日抵达武汉,连续工作56天,先后转战江汉方舱医院、黄陂方舱医院、光谷日海方舱医院和袁家台方舱医院4家方舱医院,其中在黄陂方舱医院和袁家台方舱医院建设初期均由何强队长担任院长全面负责医院工作。累计收治新冠肺炎患者800多人次,并组织院感防控培训28场,培训安保、保洁人员约1250人次,荣获“全国卫生健康系统新冠肺炎疫情防控工作先进集体”称号,其中何强和俞平同志被表彰为先进个人。

下一步,根据规定,31名队员将赴集中修养点进行隔离休整。

两岁半小童遭遇车祸肝破裂

医生开出了“保守治疗”方案

■通讯员徐莉、凌燕

痛,车祸带来的惊吓,她经常在病房哭闹,有时甚至从睡梦中惊醒。怎样才能让这个29个月大的孩子“安心卧床”?肝胆外科一的医护团队想尽办法,精心护理。

姜继华查房时经常在恬恬床边多留一会儿。“乖乖躺几天才好得快哦!”现在地玩耍,肚子会痛,肚子痛了就不能出去玩喽”……有着俩娃经验的他总是想着法儿逗恬恬开心,下班回家也不忘叮嘱同事多关心恬恬。科室护士长齐向飞,在晨会上反复叮咛:“这个小病号病情特殊,护理的时候大家要多留心。”责任护士汪娅君,更是把恬恬当作自己的女儿一般,抱着她,哄着她,经常握着她的手耐心安抚,温柔的呵护渐渐消除了恬恬的恐惧,慢慢地配合治疗。

3月21日,车祸后的第六天,再次复查腹部CT时,恬恬肝脏挫裂的范围已经明显缩小,这让一直担忧着的恬恬父母终于松了一口气。

“小家伙能恢复这么快,要感谢医务人员耐心细致的帮助……”恬恬的父母露出了欣慰的笑容。

日前,恬恬已康复出院,此时,距离住院仅过去12天。

“回家后还要静养一段时间,不能急着跑跑跳跳。”姜继华提醒,“疫情渐渐消退,现在正是出游玩耍的好时节,带娃外出游玩,放飞心情的同时,家长要留心小朋友的安全,避免意外。”

浙江新生儿又有新福利

出生缺陷三级预防 全程买单

本报讯 记者程雪 通讯员陈娜、徐玮报道 省卫生健康委、省财政厅两部门于日前联合印发《关于做好出生缺陷预防项目工作的通知》,明确在出生缺陷预防“六免”政策(免费婚前医学检查、孕前优生健康检查、补服叶酸、母婴艾梅乙阻断、新生儿遗传代谢病筛查、新生儿听力筛查)基础上,新增免费产前筛查和产前诊断、新生儿先天性心脏病筛查,向全省城乡居民免费提供公平可及、优质普惠的出生缺陷三级预防全程服务。

近年来,我省出生缺陷三级预防体系不断健全,各级财政每年累计投入项目经费2.4亿元。《通知》明确对符合条件的孕

妇新增实施免费产前筛查和产前诊断,对染色体畸形、神经管畸形等出生缺陷提前进行产前干预,预计各级财政每年新增经费投入6000万元。

以唐氏综合征为例,通过产前筛查和诊断每年可减少600例患儿出生,按每例患儿最低经济负担45万元计算,可减少社会经济损失2.7亿元,投入产出比巨大。

与此同时,聚焦我省出生缺陷发生率最高的病种,新增实施免费先天性心脏病筛查,推动先天性心脏病的早筛查、早诊断、早治疗,有效降低重症先天性心脏病发生率,保障儿童健康与生命安全。



健康提醒

过度甩肉

当心“老朋友”与你绝交

记者洪茵婷 通讯员邓月月报道 “只有瘦下来才能成为‘女神’。”近日,“女神”小凉(化名)忧心忡忡地来到杭州市妇产科医院生殖内分泌中心。原因是她好不容易成功甩肉10公斤,可老朋友“月经”已经久违了好几个月。

小凉原本并不胖,20岁芳龄,170cm的个头,体重56公斤,计算她的BMI体质指数是19.4,在正常范围的低水平。可是,以瘦为美的小凉并不满足,使出了各种招数让自己在短短半年的时间内瘦了10公斤,这一瘦硬是把自己瘦出了月经病,连续4个月没有来月经。

“女性发育建立正常月经周期后,原有月经周期停3个月以上称之为继发性闭经。”医生说,妊娠、子宫或者卵巢的病变(如子宫切除的手术,流产手术以后的内膜损伤、子宫宫腔粘连等)可以引起闭经。而没有妊娠也没有器质性病变的情况,大多是通过影响中枢下丘脑或者垂体导致的中枢性闭经,常见的有精神打击(高考、工作压力,家庭变故)、环境改变,持续剧烈运动(运动员),节食、药物(抗精神病药物、抗抑郁药物、紧急避孕药、甲氧氯普胺),下丘脑垂体肿瘤手术等。

小凉就是因为过度、过快的体重下降,引起体内多种促性腺激素分泌紊乱,导致月经失调,甚至闭经。

“脂肪对月经的影响也是

非常重要的。”该院医生介绍,性激素来源于胆固醇,当脂肪非常低、胆固醇非常少的时候,机体要协调,要把仅存的能量用于满足心脑等重要脏器功能对代谢的需要,就会关闭一些机体认为并不重要的功能,比如女性的月经。一般,当身体脂肪含量小于17%就不能维持正常月经甚至闭经。假如1年内体重下降≥10%,即使下降后体重仍在正常范围也可引起闭经。所以,适合的体重、一定比例的脂肪很重要。

针对小凉的情况,医生给出了人工周期治疗的药物治疗方案,即一定剂量的激素药物模拟卵巢周期性分泌的雌孕激素,让子宫内膜在外源性药物的影响下周期性生长脱落恢复月经,同时刺激下丘脑早日恢复工作。雌激素对骨量积累非常重要,由于长时间雌激素处于低水平,小凉姑娘除了补充激素,适当补充维生素D和钙可以把骨质疏松的风险降到最低。

同时,杭妇院营养科医生还针对小凉的情况开具了一份增重食谱,建议小凉把体质指数恢复到至少18.5以上,按照她的身高计算体重至少要达到53.5公斤。在增重的过程中,医生建议小凉姑娘增加肌肉的锻炼,因为在短时间内减重过快也会消耗掉部分肌肉,而肌肉对于女性的塑形以及骨骼、骨关节的保护具有相当重要的作用。

清明粿儿又飘香



随着清明节的临近,金华市磐安县市民开始忙着手工制作“清明粿”。“清明粿”也是磐安有名的小吃,这款清明时节的特色美食,

用新鲜的“清”配上糯米粉,再用新鲜笋丝、肉丝、豆腐或萝卜等作馅捏成月牙形,蒸好后绵软可口,油煎后松脆喷香,深受市民喜爱。

通讯员孔德宾 摄

宝宝多大可以喝纯牛奶

■主持人许瑞英

宝妈们近来都发现奶粉悄悄地涨价了,无奈一岁以下的宝宝因为肠胃条件必须喝配方奶,那么小宝宝多大可以喝纯牛奶了呢?

事实上宝宝一岁以后,就可以喝纯牛奶了。不过市面上牛奶品质参差不齐,让妈妈们挑选的时候非常纠结。究竟哪些牛奶适合小宝宝喝呢?

其实真正适合宝宝的是无

添加的纯牛奶。比较常见的纯牛奶有巴氏奶和常温奶。从营养角度讲,钙和蛋白质不易受到温度的影响,因此,这两种牛奶的营养价值差别不大。从储存来说,常温奶便于携带和存放,更具有优势。

给宝宝喝的纯牛奶究竟要怎么选呢?一般我们认为一款合格的纯牛奶,蛋白质含量要高于2.9g/100g,蛋白质的含量低于2.3g/100g的那是饮料。除此之

外,给娃喝的纯牛奶碳水化合物不能太高,碳水化合物越高,乳糖含量就越高,不利于宝宝健康。

配料表里只有生牛乳,没有其他乱七八糟添加物的给孩子喝完全可以放心。此外,家长最好不要给宝宝喝生牛乳,因为其中含有太多的致病菌,潜藏着巨大的安全隐患。如果要喝的话,必须高温煮沸。但煮沸会破坏牛奶的营养成分,水分挥发会增加矿物质浓度,给宝宝的肾造成负担。

健康警示

忽而闷闷不乐忽而精力充沛

易误诊的双相情感障碍很糟心

■记者王艳 通讯员谢佳瑜

孙女士,48岁,从事保险行业,平时交友颇广。前段时间因为业务量不佳导致对自我能力的怀疑,整天闷闷不乐的,情绪很低落,甚至还产生过自杀等消极想法,不得不请假在家休息。可近期孙女士一反常态,每天精力充沛还有些亢奋,不思茶饭,一天只睡两三个小时,有时甚至半夜给客户打电话,邀人投资开保险公司,说自己能力强;还说自己是老板娘了,把自己的存款到处分给亲戚朋友。单位上司屡次接到客户的投诉,家人也觉得她不对劲,便带她来到了绍兴市第七人民医院。

双相情感障碍易误诊

该院精神心理科副主任医

师、心身障碍科一病区诊疗副组长陈莹介绍,双相情感障碍是一种以情感的异常高涨或低落为特征的精神障碍性疾病,其病因尚不明确,兼有躁狂状态和抑郁状态两种主要表现,可在同一病人之间交替反复发作,也可以一种状态为主反复发作,具有周期性和可缓解性,间歇期病人精神活动完全正常,一般不表现人格缺损。

相关调查显示,69%的双相情感障碍患者曾被诊断为单相抑郁、焦虑障碍、精神分裂症、人格障碍和物质滥用等。首次出现确诊的双相情感障碍临床症状后,平均8年才能得到确诊,发病后大约10年才能得到首次治疗。梵高生前被认为患有双相情感障碍。为了纪念他,国际双相障碍联盟、亚洲双相障碍联盟、国际双相障碍基金会联合发起倡议,将

每年的3月30日,定为世界双相障碍日,提升公众对双相情感障碍的认知。

有抑郁和躁狂表现及早就医

生活中,我们经常会觉得自己的情绪波动。比如,莫名其妙感到悲伤,又会莫名其妙高涨,甚至冲动消费等。陈莹提醒,当有下列表现时,应该警惕双相情感障碍的可能,尽早到专科医院就诊,以免贻误病情。

有抑郁和躁狂的表现。抑郁发作时,闷闷不乐或悲痛欲绝,提不起兴趣,全身乏力,消极自卑,脑子反应迟钝等;躁狂发作时,反应敏捷,言语增多,滔滔不绝,自我感觉良好,爱管闲事,行为鲁莽冲动等;抑郁表现持续时间两周

以上,躁狂表现持续一周以上,并且每天大部分时间都有抑郁和躁狂的表现;职业、社会功能明显受影响,病人感到痛苦或给别人造成麻烦。比如,难以维持学业,无法继续工作等;同时需要排除某些躯体疾病及用药、毒品等引发的情感反常。

陈莹同时提醒,当发现自己的情绪出现问题时,不要慌张,请正视它的存在,像对待感冒、发烧一样,去治疗它。如果身边的人出现了情绪问题,请不要把他当成疯子、怪物,请给他一些尊重和帮助。在精神障碍性的疾病面前,我们已有证实有效的医学可以治愈,当自身或别人的情绪出了问题,积极地寻求医学的帮助,是对双相情感障碍最负责的方式。