

春节后腰椎间盘突出患者激增 如何预防和缓解？专家支招

春节假期结束后，兰大二院骨二科主任张海鸿发现，他的门诊就诊量明显上升，其中多数患者是因为腰背疼和腰椎间盘突出前来就诊。

“春节长假，许多人因长时间驾车、打麻将、看手机、久坐等习惯，腰酸背痛和腰椎间盘突出症状加重或复发。节后匆忙回归工作，进一步加剧了病情，因此，节后腰椎间盘突出患者病发率高，就医人数也相应增加。”张海鸿解释道。



张海鸿



2 不建议腰椎间盘突出患者吊单杠和倒走

如何判断是否是腰椎间盘突出？张海鸿介绍，“初期症状是久坐后腰酸胀，也就是腰疼，洗个热水澡可以缓解；中期症状是腿疼，臀部、大腿后侧放射性疼痛，也就是坐骨神经痛；后期则是既腰痛又腿痛，特别是小腿出现放射痛，脚趾麻木无力，大小便异常，出现这样的情况时必须及时就医。”

患上腰椎间盘突出后，很多患者会选择倒走或者吊单杠缓解腰痛症状，对于这两种方式，张海鸿并不提倡，他认为，倒走是可以锻炼核心肌群的力量，改善腰部血液循环及核心肌群的协调模式，从而增加腰椎的稳定性，很多患者会因为倒走时身体出现不平衡性容易摔倒，反而适得其反。吊单杠可以增加椎间隙，缓解腰部肌肉痉挛，调整小关节紊乱，松解神经与周围组织粘连，但也有一定局限性，而且这种方式不适合所有的腰椎间盘突出症患者，“如果患者想靠这种方式治愈自己的腰椎间盘突出症，是比较困难的。许多患者在离开单杠后不久症

状有所反复，这是因为破损的髓核牵引过程中并未得到修复，一旦身体回到地面，椎管空间将会再次被重力压缩，突出物将会原路返回，症状将重现。”

张海鸿建议，急性期患者更不应该倒走和吊单杠，应以卧床休息为主，也可进行物理和药物治疗。

对于出现腰椎疼痛、僵硬或其他不适症状的患者，张海鸿建议应及时采取正确的处理方式以有效缓解症状，如在休息时调整姿势，避免长时间坐立或弯腰，疼痛明显时选择躺下休息，保持脊柱自然放松的状态。需要久坐时，可以选择放置靠垫支撑腰部，以缓解腰椎的压力。每天用热毛巾或暖水袋热敷腰部20分钟左右，可以有效缓解肌肉紧张，促进局部血液循环。若热敷效果不佳，可以选择到医院接受包括低频电疗、超声波治疗等理疗，通过刺激血液流动和放松肌肉，帮助减轻疼痛。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

1 久坐会导致腰椎间盘突出

有研究表明，久坐时腰椎的压力比站立时高出40%—90%，长时间久坐会使腰部肌肉处于超负荷工作状态，整体肌肉维持腰椎稳定性的能力会下降，椎间盘所承受的压力增加，腰椎退变，椎间盘突出等问题便会滋生。

“我们的腰椎像一摞积木，每节骨头之间有个‘减震弹簧’——椎间盘，它的外层是坚韧的‘纤维环’，包裹着果冻状的‘髓核’，当长期弯腰、久坐时，这个‘弹簧’被压变形，就像汤圆皮破了个口。里面的‘馅儿’漏出来压迫神经，这就是腰椎间盘突出。”张海鸿生动描述了腰椎间盘的发病原因，并解释，相较于站立，人坐着的时候，腰肌处于一种紧张、牵拉状态，腰部的

负重更大；且坐着时大多为前屈的状态，更容易导致腰肌过度的疲劳，短时间容易出现急性劳损，长此以往，极易引发腰部不适，从而导致腰椎间盘突出。

很多人经常会出现腰酸背痛的症状，“引起腰痛的原因有很多种，其中最容易混淆的就是腰椎间盘突出症和腰肌劳损。”张海鸿说，腰椎间盘突出和腰肌劳损在症状上有一些相似性，两者都会出现腰酸背痛等症状，但是两者是完全不同的两种疾病，“现在很多人只要一腰痛就以为自己得了腰椎间盘突出症，其实多数人日常所体验到的腰痛属于腰肌劳损的范畴，跟椎间盘突出没有任何关系。”

睡前饿了，吃还是不吃？

一到晚上，你是不是有过纠结：要不要弄点夜宵？

很多人说睡前吃宵夜不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

但也不能毫无顾忌，太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生，比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食(每周超过3次，持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

那么，“饿肚子睡觉”会更健康吗？实际上，如果选择不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往，可能会出现营养不良问题，比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。

对于消化道有溃疡的病人，不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班)，夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说，只有在两种情况下，可以“饿肚子睡觉”：一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多，或是下午吃了许多水果、零食，晚上也没有运动计划，那么，今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃一两

顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”，选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。如果严格坚持断食，是能看到减肥效果的，因为它帮你减少了能量摄入，说白了就是让你少吃。

不过，断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥，容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良，头晕头痛，烦躁焦虑，白天犯困，晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝，是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日本就吃得不多，肉蛋奶不足，怕凉怕冷，消化不良，那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃夜宵才健康？

还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐，“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃宵夜。如果想要吃宵夜，建议尽量做到临睡前1至2小时吃宵夜。临睡前大量进食很容易影响睡眠，可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合当宵夜。另外，宵夜也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

据《光明日报》

多药物同服须有间隔？

有人觉得，在同时吃好几种药时必须得间隔一段时间，否则一把药同时吃下去，会在肚子里“打架”，轻则影响疗效，重则产生毒素。

其实，这是一个常见的误区，同时服用多种药物不必间隔时间吃。特别是许多老年人，因为需要服用多种药物，可能会将药物间隔半小时或一小时服用，这样做可能会影响药物的给药时间，进而影响生活质量。是否需要间隔服用药物

应根据药物的特性和相互作用来决定。例如，某些药物如左甲状腺素和钙片之间可能需要间隔两小时以上服用，以避免吸收环节的相互影响。

然而，对于大多数药物而言，如果没有明确的相互作用数据，它们可以同时服用，并且通过定期监测药物的有效性指标来确保安全。因此，是否需要间隔服用药物，应咨询医生或药师的专业建议，而不是自行决定。据《北京青年报》

定期输液能疏通血管？

每到冬季，不少老年人都会“未雨绸缪”，希望通过输液给血管做清洁，希望能把血管里的脏东西都冲走，从而预防心血管疾病。

不过，借助输液能疏通血管、预防心血管疾病的说法并不完全正确。一些所谓疏通血管药物，如具有抗血小板聚集和改善微循环作用的药物，在急性事件如脑梗塞中可能有助于改善症状，但并不建议

长期用于预防心血管疾病。心脑血管疾病的预防更多依赖于长期服用证据明确的抗血小板和调脂药物。此外，改善症状的药物通常按需使用，并非定期使用。对于老年患者，心肾功能可能已有所下降，频繁输液可能增加心衰、水肿等风险。因此，我们应遵循“能够口服的一定不选择输液”的原则，避免长期定期使用输液类药。据《北京青年报》

登革热发烧用布洛芬？

患登革热发热时应以物理降温为主，比如用温水擦浴，并强调高热不退的患者可使用对乙酰氨基酚等退热药物，慎用阿司匹林、布洛芬和其他非甾体抗炎药物，避免加重胃炎或出血。

此外，有心脏基础疾病或是脑血管疾病长期服用氯吡格雷、替格瑞洛、华

法林、利伐沙班、达比加群酯及使用肝素等影响的患者，应及时咨询医生，在医生指导下用药，避免引起出血。有蚕豆病史患者，就诊时应及时告知医生，以免不当使用解热镇痛类药物诱发溶血。

据《北京青年报》