

人还年轻 腰先老了

刘女士是个白领，没事就在电脑前鼓捣她的小资情调。最近她开始被腰腿疼纠缠上了，有时感觉站起来都没法弯下腰了，且腿部逐渐有让人恐惧的麻木感。当她去医院检查时，医生告诉她——腰椎间盘突出。“这不都是老年人才有的病吗？为什么缠上我了？”刘女士百思不得其解。

专家表示，目前造成很多人腰腿痛的罪魁祸首——腰肌劳损和腰椎间盘突出已非常年轻化，35岁以下患者几乎占了一半，其中大多数为从事伏案工作的白领人群。同时开车一族也成了腰椎间盘突出症的“重灾区”，不正确的驾驶姿势和汽车对腰椎的持续震动会导致腰椎间盘突出的高发。

如果生活中反复出现腰痛，并伴随出现臀部或腰部发散性的疼痛、麻木，走路没有力气，就要注意是不是有腰椎间盘突出病了。严重的会影响行走，甚至还会引起大小便异常——小便尿不出来，或是小便控制不住等情况。

大部分患者可通过保守方式进行治疗。对于严重的病例，比如保守治疗3个月以上都没有效果，出现下肢麻木、无力、肌肉萎缩，出现大小便异常，就应该马上进行手术。

健康知识

腰肌劳损与腰椎间盘突出

腰椎间盘：位于相邻两脊椎椎体之间，由内外两部分构成，外部为纤维环，由多层呈环状排列的纤维软骨环组成，围绕在髓核的周围，可防止髓核向外突出，纤维坚韧而有弹性；内部为髓核，是一种富有弹性的胶状物质，有缓和冲击的作用。

成年人腰椎间盘发生退行性改变，纤维环中的纤维变粗，发生变形以致最后破裂，使其失去原有的弹性，不能担负原来承担的压力。在过度劳损，猛力动作或暴力撞击下，纤维环即可向外膨出，从而髓核也可经过破裂的纤维环的裂隙向外突出，就演变成了让人痛苦的腰椎间盘突出症了。

腰肌劳损：又称“功能性腰痛”或“腰背肌筋膜炎”等，主要是指腰骶部肌肉、筋膜等软组织慢性损伤。在慢性腰痛中，此病占的比例最大。多由急性腰扭伤后失治、误治，反复多次损伤；或由于长期维持某种不平衡体位引起。

一般情况下，酸痛在劳累后加剧，休息后减轻，并与天气变化有关。在急性发作时，各种症状显著加重。（新京）



健康提醒

不良坐姿导致腰部增压11倍

不良坐姿包括弯腰、跷二郎腿盯着电脑；胳膊肘支在桌上，身体前倾，盯着电脑等，长时间保持这些姿势，就会导致腰椎呈弯曲或倾斜状态，从而导致机体反应能力下降，并加重对腰椎间盘的压力。一些轻微举动，如弯腰捡个东西或一转身，都有可能造成腰椎关节扭伤或腰椎间盘突出等。

据专家介绍，不良坐姿会让腰椎间盘压力升高到平卧位时的11倍，腰椎间盘因长期处于高压状态，很容易导致腰椎间盘退变、撕裂、腰椎间盘突出，也容易使腰背部肌肉因长时间牵拉而引起腰背肌劳损，引起慢性腰腿痛及腰椎稳定性的破坏，进一步加大了腰椎间盘突出症的发病可能性。

居家族

低矮沙发、弯腰洗碗伤腰椎

生活中的一些习惯也会对腰椎产生不良影响，比如很多年轻人喜欢买低矮的“沙包式”沙发，人一坐上去就会深陷其中。有的人会一两个小时“陷”在里面看电视；还有的厨房里洗菜池太低，“煮夫”、“煮妇”们需要长时间弯腰在里面洗菜洗碗等，这些都会对腰椎产生不良影响。

学生

长时间打游戏致腰椎间盘退化

千万不要以为年轻就可以为所欲为，腰椎间盘从18岁开始就已走下坡路。学生这样的年轻群体也同样是腰腿痛青睐的对象。目前，很多学生的凳子仍是没有靠背的，这会大大增加肌肉的疲劳感。同时学生中电脑普及率非常高，游戏高手比比皆是，长时间在电脑前工作，腰椎间盘的退化速度会明显增加。

驾车族

“共振”诱发腰椎间盘突出

因为由于驾驶时腰部的不良姿势过久、座位与方向盘的高度不协调，以及腰骶部受到长时间的颠簸，非常容易引发腰椎间盘突出症。比如座位过低，双肩会有上耸的感觉，过高则易使腰椎过度拉伸，增加了腰部的负荷，诱发腰椎间盘突出症。（新京）

时尚误区

按摩者：“按着舒服就是好”

不少腰椎不好的人爱做按摩，认为“按按就舒服了！”有位男士患有坐骨神经痛，就去一家按摩室按摩，按的时候挺舒服，不知不觉他就睡着了。服务员也很敬业，睡着了还在不停地按，等他过三个小时后醒来，突然发现腿痛得动不了了，出现神经水肿。

专家指出，选择按摩机构一定要慎重，人体的有些组织不能长时间按摩。现在社会上，规模大小不一、相关医师资质不明的按摩医疗室随处可见，而按摩穴位的正确与否事关消费者的生命安全，如不具备相关按摩资质，容易起到相反的致伤作用。

按摩人员：“不疼没效果”

在一些按摩机构，面对顾客“轻点儿”的要求，有些按摩人员会说“不疼没效果”。由于用力过度，结果按骨折的、局部软组织按出损伤的在门诊中并不少见。

其实在按摩中，肌肉神经紧张的地方张力大，一按自然会感觉痛，但只有知道疼痛的原因，并根据损伤的肌理调整，才能缓解疼痛，否则造成的损伤会越来越大。很多从事按摩的人员不具备医学知识，有的甚至都没有经过培训，就给人按摩，效果可想而知。

专家表示，真正的推拿按摩医师都是具有医学专业背景，了解常见疾病的原理，上大学期间就不断练功，毕业后还要在医院经过一年以上的实习、考核，才能独立给病人治疗，而这也才是新手。

因此，对于存在腰肌劳损、腰椎间盘突出等问题的人来说，出现疼痛等不适，最好去正规医院进行治疗。大多数人都可以通过保守治疗治愈，只有少数在保守治疗无效的情况下，才需要手术治疗。临床上，椎间盘突出症只有5%的严重患者需要手术治疗。（新京）

医热线

市中医院

急救电话:3353120

2659562 2659966

鹤煤总医院

老区急救电话:2920000

新区急救电话:2960000

鹤煤二院

急救电话:2816120

市传染病医院

咨询电话:3922861

中古友好眼科医院

咨询电话:3291120

按摩医院肛肠科

咨询电话:2647015

3320085

范氏骨科

咨询电话:3313380

2612120

张志刚皮肤科

咨询电话:13939285245

原有全肛肠科

咨询电话:6988554

13939241809

军分区门诊部皮肤科专科

咨询电话:3322774

3976644



乙肝患者 停药莫随意

□鹤壁市传染病医院 医学硕士 主治医师 史保生

我们一般按功效把乙肝用药分为:抗病毒药物、保肝药物、免疫调节药物、抗肝纤维化药物。

抗病毒药物:目前抗乙肝病毒药物主要是 α -干扰素和核苷(酸)类似物。干扰素基本的疗程在半年至一年，必要时可以适当延长。核苷(酸)类似物只能最大限度地抑制病毒，目前还没有固定的疗程，主张长期服用。乙肝抗病毒治疗是一个相对长期的过程，用药不规范尤其是疗程不够、达不到停药标准而随意停药，会导致治疗无效、疗效降低、病毒耐药、病情反复甚至恶化等不良后果。

保肝药物:临床种类最为繁多，最常见的是甘草、五味子等制剂。它们可以起到护肝降酶、退黄、改善蛋白代谢、促进肝细胞再生等作用。不同病情疗程有别，基本的原则是肝功能正常后还要至少巩固治疗1个月~3个月，根据病情适当延长。

免疫调节药物:免疫调节药物包括免疫增强和免疫抑制两类。免疫增强剂可以提高机体细胞免疫功能 and 诱导内源性干扰素产生，辅助抗病毒治疗。临床有胸腺肽、多糖、苦参等类别制剂。免疫抑制剂可用于淤胆型肝炎、自身免疫性肝炎和重症肝炎，最常用的是糖皮质激素。免疫增强剂临床应用较广，停药不当主要影响疗效。而糖皮质激素减量不当或突然停药可能会带来不良后果。

抗肝纤维化药物:中医中药在抗肝纤维化的治疗中却越来越受到人们的重视。具有代表性的有复方861合剂、复方鳖甲软肝片、传统中药大黄蛰虫丸等，但疗程普遍在3个月~6个月或者更长。