

良好习惯可防腰椎间盘突出

黄剑 记者 王松青 李皖婷/文 倪路/摄

什么是腰椎间盘突出症？患有腰椎间盘突出症时应注意什么？腰椎间盘突出症如何治疗？中医治疗腰椎间盘突出症有何优势？5月24日上午9:30-10:30，本报健康热线0551-2623752，邀请安徽中医学院附属针灸医院骨伤科苏国宏副主任医师与读者交流。以下内容根据电话录音整理，未经其本人审定。



本期指导专家
苏国宏

安徽中医学院附属针灸医院骨伤科副主任医师、中华医学会疼痛分会委员、安徽省针灸学会理事、安徽省中药学会骨伤专业委员会委员。长期从事中医骨伤、针灸、推拿临床、教学工作。

独家秘笈

擅长用手法、针灸、中药治疗腰椎间盘突出症、颈椎病、筋膜炎、腰肌劳损、肩周炎及各种关节疾病。

地址：合肥市寿春路300号 安徽中医学院附属针灸医院

电话：0551-2665045

间盘突出主要表现为腰痛

读者：请问什么是腰椎间盘突出症？一般有哪些表现呢？

苏国宏：腰椎间盘突出症是椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板)在不同程度退行病变后，又在外界因素作用下，致使纤维环破裂，髓核从破裂处突出而致相邻组织受刺激或压迫，从而使腰腿产生一系列临床症状。是常见的腰部疾病之一。一般表现为腰痛、下肢放射痛、下肢麻木、冷感及间歇性跛行等，腰痛和一侧下肢放射痛是该病的主要症状。腰痛常发生于腿痛之前，也可二者同时发生；大多有外伤史，也可无明确之诱因。

长期伏案工作易导致发病

读者：听说腰椎间盘突出症多发于体力劳动者，我是做文职工作的为什么也会患上腰椎间盘突出症？

苏国宏：腰椎间盘突出症的发病原因，有内因也有外因，内因主要是腰椎退行性改变；外因则有外伤，劳损或过劳，受寒受湿等。从职业上讲，以劳动强度较大的产业工人多见，但目前来看脑力劳动者的发病率也并不很低。文职工作人员一般坐姿工作时间较多，工作姿势不良，长期伏案，易使腰部肌肉疲劳。腰姿不当，当腰部处于屈曲位时，如突然加以旋转则易诱发髓核突出，从而患上腰椎间盘突出症。

中医治疗方法多样

读者：我有腰腿疼痛病史多年，影响工作和生活，请问中医有好的治疗方法吗？

苏国宏：中医治疗腰椎间盘突出症方法较多，历史悠久。第一，中药治疗。根据疾病处于早、中、后期的不同，使用不同的中药或者中成药(包括中药外用等)。

第二，使用针灸、火罐及TDP等方法治疗。第三，采用牵引、推拿(也有叫手法复位的)的方法治疗。第四，有中医特色的微创疗法。如小针刀、臭氧、射频消融等。具体采用哪种方法治疗，最好到医院检查后，和医生商讨决定。

良好生活习惯预防发病

读者：请问腰椎间盘突出症可以预防吗？

苏国宏：一般来说本病是可以预防：①、保持良好的生活习惯，防止腰腿受凉，防止过度劳累。②、站或坐姿要正确。脊柱不正，会造成椎间盘受力不均匀，是造成椎间盘突出的隐伏根源。正确的姿势应该“站如松，坐如钟”，胸部挺起，腰部平直。同一姿势不应保持太久，适当进行原地活动或腰背部活动，可以解除腰背肌肉疲劳。③、锻炼时压腿弯腰的幅度不要太大，否则不但达不到预期目的，还会造成椎间盘突出。④、提重物时不要弯腰，应该先蹲下拿到重物，然后慢慢起身，尽量做到不弯腰。⑤、尽量选用硬质床板。

日常保健至关重要

读者：我的腰椎间盘突出症治好了，如何保健？

苏国宏：腰椎间盘突出症是一种退行性病变，更应对腰部加以保护，尽量避免不必要的损伤。无论是睡眠、休息、学习、工作，甚至日常一些动作，都要保持良好的习惯。①加强锻炼，增强腰部肌肉。长期缺乏身体锻炼，腰部肌肉力量减弱，不利于保护椎间盘。如仰卧起坐进行三点、五点支撑挺腹锻炼，俯卧飞燕后伸锻炼等。②睡硬板床。睡硬板床可以减少椎间盘承受的压力。③注意腰部保暖，尽量不要受寒。避免着凉和贪食生冷之物，不要长时间在空调下，加强腰背部的保护。④避免长久弯腰、久坐和过度负重，以免加速椎间盘的病变。

下周预告

下周二，省立医院专家告诉你

如何做到安全美容整形

美容整形行业目前处于高速发展阶段，但为利益的驱使，造成了很多欺骗、虚假等不实手段，美容手术失败，造成患者毁容的事件不在少数。美容外科这个特别的领域，手术无“大小之分”，无论是双眼皮成形术，还是抽脂术等等，对每一个患者而言，都是至关重要的。

腋臭微创治疗效果如何？隆鼻术如何做到持久？隆胸是否存在隐患？双眼皮成形术会不会失败？脂肪抽吸瘦身塑形效果到底如何？下周二(5月31日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-2623752，将邀请省立医院主任医师、整形美容外科行政副主任杜晓扬教授与读者交流。杜晓扬在重睑成形、眼袋祛除、颧成形、隆鼻术、乳房缩小、隆胸、面部除皱、脂肪抽吸瘦身塑形等积累了丰富的临床经验，国内较早创新性应用保留皮肤腋臭微创根治手术。读者可登陆星空社区(www.xksq.net)，向医生提问。

一周病情播报

谨遵医嘱慎用降压药

高血压作为人类健康的“杀手”，除了不良生活、饮食习惯外，气象因素也是发病原因之一。近日，天气忽冷忽热，前来合肥市一院门、急诊就诊的高血压患者明显增多。

周二的晚上，市一院急诊抢救了一名呼吸困难的高血压患者。患者被送来时，血压监测显示波动较大，最高达到220/95mmhg，负责抢救的心内科副主任周炳凤介绍说，“当时病人的情绪较为激动，我们先予以镇定治疗，缓解情绪后，针对个体差异采用钙离子拮抗剂对症下药。”

合肥市一院心内科副主任周炳凤提醒广大市民，降压药一定要谨遵医嘱慎用。因为个体存在差异性，降压药的适应性也各不相同。医生采用的用药方案，都是根据患者病情变化、以及药物特点、副作用、病人用药史等综合信息汇总后再做决定的。如果擅自用药、换药，用了不对症的药，会隐藏着极大的风险，严重的会产生副作用，血压急速下降，甚至诱发中风、心肌梗塞等危及生命的疾病。另外，在降压过程中，心理因素也很重要。焦虑的心理会产生消极影响，导致血压极不稳定。

夏天是一个对心血管病人具有“挑战性”的季节，因为炎热，人容易出现血管状况改变的情况，以往的降压药也需要相应的调整剂量服用，否则血压稍不留神便会急速下降或者上升，严重危害身体健康。所以，专家提醒广大高血压患者，一旦察觉血压有变化，应该尽快到医院就诊，在医生的指导下用药，保证用药的安全性、合理性，平稳降压。

苏洁 记者 王松青

炎炎夏日，酸奶助你好胃口

夏天，很多人因为天热往往没有胃口，特别是儿童，容易厌食，这时可以多喝酸奶补充身体所需的营养。另外，资料显示，夏天人们大量排汗，导致了体内钙的流失，而饮用酸奶是人体补钙的良好方式。

在这个夏天到来之时，国内乳业龙头光明乳业给大家带来一个好消息，5月24日，在比利时布鲁塞尔，光明乳业研发生产的中国首款长效酸奶莫斯利安摘取世界食品品质评鉴大会大奖。光明由此成为世界食品品质评鉴大会成立50周年以来惟一获奖的中国企业。

据悉，莫斯利安之所以能够以独特口感和出色品质征服了国际食品界的“诺贝尔奖”评审组，秘诀在于光明采用了独特的益生菌L99、颠覆性的高科技生产工艺以及“精品运动”的全程质量管理体系。

莫斯利安酸奶的名字起源于“酸奶之乡”保加利亚长寿村莫斯利安，光明长效酸奶里富含的活性益生菌L99就发源于这里，也是它造就了莫斯利安独特的醇厚丝滑口

感。诺贝尔生理暨医学奖获得者梅契尼科夫在保加利亚旅游时曾来到莫斯利安这个村落，发现那里百岁老人众多，研究发现，原来当地的村民每天都饮用自酿酸奶，而他们的酸奶中含特有的活性益生菌L99，能够平衡肠道健康，保持身体活力。

据介绍，光明独创的“从牧场到餐桌”全程的质量体系的丰富内涵在于：以“良心+勇气”为贯穿业务流程始终的“剑魂”，以“持续改进、精益求精”为基业常青的经营理念，以业内唯一的“高科技金字塔”为依托，以光明国内首创的“工厂千分”标准和全球首创的“牧场千分”标准为合璧双剑，以世界级制造等各种精准管理体系为运营工具，率先推进国产乳品质量与发达国家优秀水平全面接轨。

“莫斯利安另一独特之处在于高科技含量的‘新鲜杀菌 常温保存’生产工艺，它不仅颠覆了传统酸奶的存储模式，更是酸奶品类的一次巨大创新。

(大河健康)