

只是打个喷嚏 怎么就伤了腰?

泉州一六旬女子疼得起不了身;经查患腰椎间盘突出,突然的外力作用引起症状加重;医生教你如何护腰

N海都记者 刘薇 通讯员 吴佳弘

今年65岁的泉州胡阿姨很倒霉,不过是打了个喷嚏,第二天早上醒来,竟发现腰疼得动不了。医生仔细一查,原来,吴阿姨是一名腰椎间盘突出患者,突然的外力作用引起症状加重。

医生提醒,日常生活中,一些不良体态会给腰椎带来伤害,比如“葛优躺”、久坐、跷二郎腿等,应尽量避免。

打了一个喷嚏 她住进医院

退休后的胡阿姨,每天忙着带孙子、做家务。近半年来,胡阿姨明显感觉到站久坐久后,腿会酸;有时候走路久了腿都会痛。最近,胡阿姨感冒了,上周的一个晚上,她打了个喷嚏,第二天早上醒来,竟发现腰疼得动不了。

当天,在家人的陪同下,胡阿姨前往泉州市正骨医院就诊。该院推拿二科医疗学科带头人、副主任医师吴铅淡为胡阿姨仔细检查,确诊她为腰椎间盘突出症。

“打个喷嚏,怎么就腰椎间盘突出了呢?”胡阿姨和家人觉得不可思议。

“这是因为椎间盘髓核发生了退变。”吴医生解释,

椎间盘内的髓核富含水分,因其良好的形变而富有弹性,具有吸收震荡和协调腰椎活动的功能。椎间盘突出症是在椎间盘髓核脱水退变后,其弹性下降、脆性增加的基础上发病的。“在突然的外力作用下,如蹲下搬重物、扭腰、大力打喷嚏,甚至用力排便,都会使失去弹性的髓核突出,压迫刺激神经,导致疼痛。”

吴医生指出,腰椎间盘突出若压迫到神经根,可能会造成坐骨神经痛、感觉异常、肌肉萎缩和肌力下降,甚至二便失禁。“但并不是说咳嗽、打喷嚏会引起腰椎间盘突出症,确切地说,应该是咳嗽、打喷嚏会引起腰椎间盘突出症症状加重。”

注意! 这些姿势最伤腰

腰椎是人体很重要却又很脆弱的部位,然而,我们日常的一些不良体态会给腰椎带来伤害。吴医生总结了日常生活中最伤腰的几种动作(习惯),大家可以对照看看。若不正确,及时纠正。

1.“葛优躺”

在沙发上半躺姿势让肌肉、韧带处于紧张状态,失去原有的固定作用,脊柱生理曲度变直,久而久之易造成慢性劳损,而慢性劳损累积会致使腰椎的椎间盘突出。

2.久坐

随着生活节奏的改

变,生活压力的增大,都市白领往往在电脑前一坐就是一天。他们的坐姿多半是前倾、耸肩、含胸,再加上使用电脑时双手向前伸以及伏案等姿势,都加重了脊柱的负担。其他有害的坐姿还包括靠着椅背仰躺、趴着睡觉,这些长期的不良姿势下会加速椎间盘退行性变,容易诱发腰椎间盘突出。

3.穿不对鞋

穿细高跟鞋走路时,身体会前倾,背部弧度增加;无跟鞋、平底鞋、人字拖同样糟糕,由于没有减震缓冲作用,会造成步态

不稳,体重无法均匀地分布在脊柱上,从而导致椎间盘受损。建议穿平底鞋时最好垫个足弓垫;长时间行走或站立时,最好选择2厘米左右跟的鞋子。

4.床垫不合适

正常腰椎都有一个向前的弯曲度,长期睡在硬床垫上会令这种弯曲消失,肌肉纤维会一直处在紧绷状态,一旦剧烈活动,就会发生急性腰椎间盘突出。床垫过软则会让脊柱在睡眠过程中凹陷变形,使腰部肌肉时刻处在紧张状态,拉伸能力变弱。床垫的软硬度,以躺在上面腰部没有明显

下陷最为适宜。

5.弯腰做家务

很多人做家务时总是弯着腰,扫地、拖地时常常一侧用力,这样容易让背部承受更多压力。建议做一会儿家务休息一下,同一种动作别持续太久。拖地、洗碗、择菜的时候,要尽量保持上身直立,减少对腰椎的伤害。

6.跷二郎腿

长时间跷二郎腿会导致骨盆倾斜,腰椎承受压力不均,造成腰肌劳损,同样也会导致腰椎间盘突出受力不均,长时间保持这个姿势易造成腰椎间盘突出。

如何预防腰痛? 应保持正确的姿势

生活中,我们经常会受到腰痛的困扰。吴医生提醒,预防腰痛,应该保持正确的姿势。

1.搬重物的姿势:千万不要直接弯腰搬重物,正确的姿势是:先屈膝、

屈髋,再用双手持物,伸膝、伸髋,慢慢站立。

2.站的姿势:胸部挺起,腰背平直,小腿微收,两腿直立,两足距离与双肩宽度相等。

3.坐的姿势:上身挺

直,双下肢并拢,使腰部处于松弛状态。

4.驾驶的姿势:长期开车者因腰骶部震动,腰椎负荷增大和椎间盘内压增加,长期如此,可产生腰肌劳损,甚

至椎间盘突出。依据生物力学原理,座椅靠背应稳妥地依托住驾驶员的腰部,靠背后倾角度以100°为宜。头部保持端正,肩部放平,背部挺直。

吹着海风慢跑 一觉醒来眼歪嘴斜

面瘫在冬春发病率较高,以中青年多见;医生提醒,早晚温差较大,注意防寒保暖,避免面部直接吹冷风

N海都记者 刘薇 实习生 王浩杰

吹着海风慢跑锻炼,看着舒服惬意,却不料埋下了隐患。泉州一小伙就在海边慢跑20分钟,结果第二天起床发现眼歪嘴斜,患上了面瘫!

据了解,冬春季节正是面瘫的高发期。医生提醒,早晚温差大,注意防寒保暖;室外风比较大,避免面部直接吹冷风,以免诱发面瘫。



杰清/漫画

海边慢跑 小伙不注意保暖

泉州35岁小伙小尹(化名)家住泉州东海片区,平日工作挺忙,很少运动。前两天有空,见天气不错,他决定去户外跑步,锻炼下身体。当天,小尹沿着海边一路慢跑,冷冷的海风呼呼地吹着,跑了20分钟,他停了下来,散了一会步后,回

了家。

第二天一觉醒来,小尹发现不对劲——晨起那杯白开水没全部进到喉咙里,反倒从他的左侧嘴角往外流;吃早餐时,食物也从嘴角漏出来。拿镜子一照,他发现嘴巴歪到了一边,一边眼睛也闭不上。

小尹赶到福建医科大学附属第二医院神经内科就诊,经检查,诊断为面神经炎,也就是常说的“面瘫”。接下来,他需要接受大约一个月的治疗。

“这位小伙面瘫,跟他在海边跑步有关。当时天气较冷,平时较少运动的他也没做什么防护,吹

了较多冷风,便诱发了疾病。”神经内科叶励超主任医师介绍,像小尹这样的面神经炎患者,近段时间有所增多,其中以中青年患者居多。“相对于老年人,中青年群体的生活方式更随意一些,容易熬夜、吹风,不太注意防护,更容易中招。”

医生:预防面瘫 可以这样做

据了解,面神经麻痹俗称面神经炎,也称为“面瘫”,是面神经受损导致面肌瘫痪的一种神经缺损症状。它是一种常见病、多发病,一般症状是口眼歪斜,患者往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。

“面神经炎的发病病因尚不完全清楚,目前主要有两种因素,一是面部神经受到病毒感染,二是受外界寒冷刺激因素诱发,如冬天突然吹了冷风,夏天吹多了电风扇、空调,导致血管痉挛,面神经缺血,造成损害。”福建医科大学附属第二医院神经内科叶励超主任医师介绍,面瘫绝大多数为一侧性,多数患者往往于清晨洗脸、漱口时突然发现一侧面颊动作不灵、口角歪斜。面神经炎是自愈性疾病,但也要及时治疗,否则可能遗

留面部抽搐、疼痛、口角歪斜等后遗症,90%的患者需要一个月的时间恢复。

据了解,面瘫在一年四季均可发病,但在冬春季节发病率相对较高,一是与温度密切相关,一是春季是各种病毒多发季。“需要注意的是,一些患者表现出来的嘴歪症状不一定是因面瘫导致,还可能是中风引起。如果无法甄别,应及时就诊,查明病因,好对症治疗。”叶主任提醒。

面瘫影响形象,预防很重要。叶主任建议,不要熬夜,避免过度劳累;合理饮食、适当锻炼,提高机体免疫力。冬春交替,早晚温差大,应注意防寒保暖;室外风比较大,避免面部直接吹冷风,出门可以戴顶帽子做防护。夏季时候,避免空调、电扇直接对着面部与耳朵吹,容易引起面瘫。