

# 腰椎间盘突出症勿当岔气治

李先生平时很喜欢跳广场舞,但最近他总觉得腰疼,李先生认为自己的腰疼是因为活动不当导致的岔气。听朋友说腰部按摩可以治疗岔气,所以他就去附近的小诊所进行治疗。但是,经过按摩后,李先生的腰疼非但没有好,反而越来越严重。李先生只好到医院诊治,经过检查,李先生患的是腰椎间盘突出症,并不是岔气。

## 腰椎间盘突出症和其他腰疼感觉不同

岔气在医学上又叫急性腰扭伤,也就是大家常说的“闪了腰”。它是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织因外力作用突然受到过度牵拉而引起的急性撕裂伤。而腰椎间盘突出症是在外力作用下,压迫脊神经根所致

致的疾病。急性腰扭伤与腰椎间盘突出症是两种疾病,在患病特征上有明显的不同。

首先,腰椎间盘突出症和其他导致腰部疼痛的疾病感觉不同。腰椎间盘突出症是放射性疼痛,对患者而言,他们最明显的感受是没有一个明确疼痛的点。腰椎间盘突出症的疼是一种比较深层的疼。

其他腰部疾病的腰疼,如急性腰扭伤、慢性腰肌劳损的腰疼,在疼痛时,腰部一般会有一个比较明确的点。通常表现为,活动时或者用手按压时,腰上某点明显感知到疼痛,而且这是一种比较浅层的肌肉性疼痛。

其次,腰椎间盘突出症患者和其他腰部疼痛的患者,在一天

之内不同时间会有不同的表现。

腰椎间盘突出症患者在清晨起床时往往觉得身体比较“轻松”,但是,到了下午,患者腰部疼痛的表现会加重,感觉较为明显。而其他腰部疼痛的患者表现往往与其相反,他们在清晨起床时一般觉得身体较僵硬,但是在经过活动后,症状会明显减轻或者消失,总体呈现疼痛感下降的趋势。

## 急性腰椎间盘突出症患者别乱按摩

生活中,很多老年人认为,腰疼需要按摩,按摩后腰疼立马就好,而且没有副作用。其实,这是错误的认识。按摩并不适合所有腰部疾病导致的疼痛。

一般不建议急性腰椎间盘突出



突出症患者使用按摩治疗,因为急性腰椎间盘突出症患者在按摩时,很容易神经受到刺激,造成不良影响,轻则腰疼越来越严重,重则导致大小便失禁甚至下肢瘫痪,十分危险。

如果要使用按摩来减轻腰部疼痛,一定要到正规医院,让专业医师或按摩师进行有针对性的按摩治疗,不要到小诊所进行不正规的按摩治疗。

郑州大学第一附属医院骨科主任医师 王珏

## 眼睛太突出 或为甲状腺功能异常

如果眼球突出到了给人一种怒目瞪眼的感觉,就要小心了,因为可能患上了甲状腺相关性眼病。

甲状腺相关性眼病是一种自身免疫性眼眶炎症性疾病,一般多发于女性,而且随着年龄增大呈严重程度增加趋势。该病常伴有甲状腺功能异常,如甲状腺功能亢进症等。

甲状腺相关性眼病主要表现为:

1. 眼睑裂隙增宽,少瞬和凝视。
2. 眼球不能向内聚拢。
3. 眼向下看时,由于上睑板肌的紧张牵制,上睑不能随眼球下落,因而露出一定范围的角膜上部的巩膜。
4. 眼向上看时,前额皮肤不能皱起。
5. 严重者眼球固定,眼睑不能闭合,复视,角膜溃疡,甚至失明。

因为具体机制不详,甲状腺相关性眼病目前缺乏有效的根治手段,需要进行长期的观察与随访,及时对症处理。如果视力出现明显下降与角膜溃疡,内镜下眶减压手术可以达到对症治疗效果。

陈兵/文

## 老年人饮食应做到十个“宜”

### 一、食物宜杂。

人体需要从不同食物中获取营养,建议老年人每日选择谷薯类、蔬果类、鱼肉蛋类、奶豆类及油脂类等多种食物,注意荤素、粗细、色泽、口味、干稀搭配。

二、质量宜高。以补充蛋白质为例,常见的牛奶、鸡蛋、豆腐、肉类等都能为老年人提供丰富的优质蛋白质。肉类选择上,建议多吃鱼、虾。

三、蔬果宜鲜。颜色鲜艳的蔬果往往含抗氧化物质较多,能调节免疫力、预防慢性病。紫色的蔬菜富含花青素,如茄子;绿色的蔬菜富含叶绿素、叶黄素,如菠菜。

四、饮水宜勤。老年人对口渴的敏感度下降,因此要养成自觉喝水的习惯。每日饮食要适量搭



配稀粥、汤、豆浆、牛奶等,另外,单独补充900~1200毫升水和茶。

五、数量宜少。老年人基础代谢率降低,建议61~70岁的老年人总能量摄入较青壮年降低20%,71岁及以上的老年人总能量摄入降低30%。摄入食物量虽然减少,但品种不能少。

六、饭菜宜精致。老年人的饮食制作要更精致,注重色、香、味、形调配。

七、质地宜软。由于老年人的消化液、消化酶及胃酸分

泌减少,会影响食物消化吸收,所以老年人的饭菜质地以软烂为宜,应采用蒸、煮、炖、烩、炒等烹调方法。

八、饮食宜热。食物的最佳消化吸收过程是在接近体温的温度下进行的,因此,温热的饮食最适合上年纪的人。

九、吃饭速度宜缓。细嚼慢咽有利于保证食物的粉碎效果和胃部健康,同时也有利于消化吸收。

十、口味宜淡。年纪大了,不免出现胆固醇和甘油三酯等升高,需要控油;老年人的糖耐量会下降,需要减糖;老年人要避免高血压的出现,需要减盐。此外,还要避免吃腌制食品、罐头、快餐、各种熟食等。

北京医院营养科 李长平

## 糖友肢体麻木更要积极运动

肢体麻木是糖友容易出现的一个问题。说到肢体麻木,大家很容易联想到糖尿病周围神经病变,除了周围神经病变,其他如腰椎间盘突出、颈椎病、风湿关节炎、骨质增生等,都可能导致肢体麻木。

对于糖尿病患者来说,有肢体麻木症状的,更要积极参加体育运动,这样可以保持肢体灵活性,使四肢的血液循环通畅。可以尝试保健操、太极拳、八段锦、慢跑、骑行等,以增强体质,达到气血流畅的目的。尤其是肥胖糖

尿病患者,更需要积极参与运动。

需要提醒的是,糖友一定要先让医生诊断是哪种原因导致的肢体麻木,针对原发疾病进行治疗。

中国中医科学院广安门医院内分泌科 倪青

## 饭后劳累 易加重胃下垂症状

胃下垂较轻的患者一般无不适感觉,下垂明显者常见腹部不适、饱胀重坠感,尤其是在餐后站立或劳累的情况下会导致症状加重,且伴有食欲不振、嗝气、消化不良、便秘等。

胃下垂患者饮食的首要原则是减少每次用餐量,增加用餐次数,以每日4~6餐为宜。

质地偏硬的食物进入胃内不易消化,还会损伤胃黏膜而导致胃炎发作。因而,胃下垂患者吃的食物应以柔软、清淡、易消化为宜,应尽量少吃刺激性强的食物,饭后若感觉不适,可短时间平卧休息。

田会哲/文

### 专家提醒

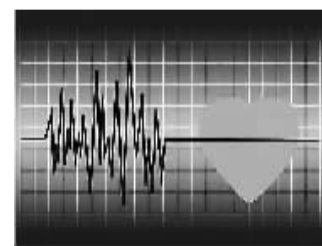
## 超声心动图“预警” 心脏未必有问题

卢女士做了超声心动图,看到报告上有很多不正常的描述,担心心脏出了问题。

超声心动图是应用超声波探查心脏疾病的一种检查方法,可以为临床医生提供重要的诊断依据。

超声心动图报告上有许多看似不正常的描述,其实并不是什么严重的心脏疾病,有些情况正常人也可以出现,并不会引起任何症状,例如主动脉瓣及二尖瓣钙化,老年人有时可见,属于瓣膜老化现象。所以,看到超声心动图的诊断报告上密密麻麻的数字及文字描述时不必惊慌,及时找大夫寻求帮助。

北京朝阳医院西院超声科 万超



### 讲文明树新风 公益广告

挥洒激情 收获梦想  
这火树金花 不夜天吻  
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国