

# 腰疼或与骨盆前倾有关

59岁的张女士在跳广场舞时,突然一阵腰痛袭来,她脸色苍白地扶腰原地站了好一会儿才缓过来。

原来,张女士年轻时就有腰疼的毛病,她一直觉得自己是腰椎间盘突出,这些年来膏药贴了不少,却不见有好转迹象,每隔几个月就要犯一次。这次犯病在家休息了一周,张女士腰疼的症状依然没有得到缓解。为了早日继续跳广场舞,她到医院就诊,被查出骨盆倾斜。

**骨盆前倾和后倾都会对身体造成伤害**

骨盆是由左、右髌骨和骶骨、尾骨及之间的骨连接构成,

是脊柱和下肢的连接部位。一般情况下,人体的骨盆是处于中立位的,但骨盆倾斜患者由于不良坐姿、外伤、脊柱和髋关节发育不良等原因,导致自身骨盆发生倾斜。

骨盆倾斜一般分为前倾和后倾。骨盆前倾时,人体的腰椎也会承受更多的压力,还可能导致错位。

骨盆后倾则会出现腰椎代偿性变直、驼背以及臀部下垂等一系列的症状,如不及时进行纠正,会造成代偿性的驼背、膝关节压力增加,以及盆腔脏器受挤压等不良后果。

如果患者到医院拍片检查

的话,可以通过影像看出骨盆两侧高低是否一样及两侧是否对称。患者自测的话,可以找一个平整垂直的墙壁,将臀部、背部及脚后跟贴在墙面上,右手握成拳后,塞到腰和墙壁之间,在正常情况下,腰椎弧度和墙壁之间的空隙刚好塞满一个拳头。

如果拳头放在腰椎和墙壁之间,除了拳头还有更多的空间,则可能患上了骨盆前倾。如果腰椎和墙壁之间距离过窄,拳头不能从两者之间顺利通过,则有可能是骨盆后倾。

**四个方法改善骨盆倾斜**

治疗原发病。如果是因疾病引发的骨盆倾斜,应先治疗

原发病。

减肥。如果是因肥胖、腹部脂肪多导致的骨盆倾斜,应先减肥。

锻炼腹肌。骨盆倾斜也可能与腹部肌肉松弛有关,因此要锻炼腹肌,也可以通过仰卧起坐、慢跑、举哑铃等运动方式来改善。

避免跷二郎腿。跷二郎腿时两侧的髋关节一高一低,导致骨盆偏离原来位置造成前倾,严重者还会导致腰椎、脊椎变形。骨盆倾斜严重的患者,应尽快到正规医院就医,以免延误病情。

河南省洛阳正骨医院颈腰痛中心主任 宋永伟

## 专家提醒

### 头痛久治不愈应先找准诱因



许多人都体会过头痛的滋味,大约有4%的人长期受到头痛困扰,备受煎熬。其实头痛分类较多,病因复杂,但经过正规治疗,可以减少发作、减轻痛苦。

不少头痛发作都有一定的诱因,如睡眠质量差、情绪激动、过劳、摄入酒精或咖啡等兴奋性食物等,因此建议有头痛病史者尽可能避开这些诱因。

头痛患者生活要有规律,保持心情舒畅,这样才能减少头痛复发的概率。同时也告诫头痛患者切莫依赖止痛药,长期吃止痛药会导致大脑内调控疼痛的机构功能紊乱,致使头痛发作得越来越频繁。当出现不明原因的头痛并伴有发热、抽搐等症状时,应尽快就医。

郑州人民医院神经内科二病区主任 袁学谦

## 心脏病的特殊信号

气短、胸痛是心脏病,尤其是劳力型心绞痛的典型症状,但生活中有很多心脏病人的症状并不典型,牙龈出血、男性秃顶等一些体征也可能是心脏病的危险因素,却常常被忽视。以下是容易被忽视的心脏病危险因素:

1.下肢浮肿。手指按压脚踝或小腿,手指松开后按压部位呈一凹陷,常常不能立即恢复,称为“凹陷型水肿”。当心脏不能好好工作,身体不能有效完成血液循环时,由于重力作用,液体会滞留于下肢,此时常常伴有其他一些心衰症状,如尿频、尿量减少、体重增

加、夜间咳嗽。这种水肿也称为“心源性水肿”,它首先出现于下肢,尤其是踝部,然后逐渐发展到全身,出现这种情况要赶紧去检查。

2.男性脱发。年轻男性头顶脱发,心脏病风险增加。研究已证实,与头发浓密者相比,头顶头发减少,心脏病风险增加23%,而男性秃顶者心脏病风险增加36%。研究认为,男性脱发与雄激素有关,而该激素可能与动脉硬化有关,所以秃顶的男性,一定要多关爱心脏。

3.皮肤出现黄色脂肪瘤。黄色脂肪瘤是一种脂肪沉积

性疾病,主要损害皮肤。当皮肤,特别是眼角附近出现黄色、橘黄色结节、丘疹或斑块时,应该考虑是否为黄色脂肪瘤。有黄色脂肪瘤的人往往会有脂质代谢紊乱,心脏病风险也相应增加,因此要留意自己的血脂水平,及时检测,把血脂调到正常范围。

4.牙周疾病。牙龈肿痛、出血是口腔卫生状况不佳的标志,也是心脏病的征兆。研究已证实,牙周疾病与心脏病密切相关,保持口腔卫生,保护牙周健康可以降低心脏病风险。

李家俊/文

## 夜间呼吸困难不能轻视

一般情况下,人在休息时出现呼吸困难、喘气不顺、呼吸过快等症状,多见于心脏病或者呼吸系统疾病。如果出现夜间阵发性呼吸困难,憋醒后改半坐位后方能缓解,可能有如下原因:

1.支气管哮喘:如患者有支气管哮喘的家族史或有过敏体质,儿童时期有哮喘史,现闻到异味后,诱发哮喘的可能性较大。确诊需到医院进行支气管激发试验,或发病时到医院就诊。

2.左心功能不全:如有冠心病、风心病等心脏疾病,夜间出现心功能不全时易出现呼吸困难。确诊需到医院进行心脏B超、心电图等相关检查。

3.睡眠呼吸暂停综合征:患者多有打呼噜症状,由于睡眠时上气道有阻塞,可以出现憋醒的症状,确诊需到医院进行呼吸睡眠监测。

4.严重的胃食道反流:由于睡眠时胃内容物反流至呼吸道致呼吸困难症状出现,确

诊需进行胃镜检查 and 食道24小时PH监测。

总之,所有呼吸困难的病症都有可能是一种重大疾病的症状,不能轻视。特别是出现夜间呼吸困难时,应当及时到医院找医生检查,详细向医生介绍病情,避免重大疾病漏诊和治疗的延误。此外,如果是吸烟的患者,建议睡觉前不要吸烟,最好完全戒烟。

广州军区广州总医院呼吸内科主任 黄文杰

## 用药知识

### 选择镇痛药须对号入座

**解热镇痛药:**如阿司匹林、扑热息痛、去痛片、复方氨基比林、安乃近、赖氨匹林等,可以抑制或减少前列腺素合成,起到镇痛作用。这类药物具有中等程度的镇痛作用,一般对钝痛效果较好,对外伤性剧痛、内脏平滑肌绞痛则无效,常用于头痛、牙痛、肌肉痛、关节痛、月经痛等,但副作用较大,常见的有胃痛、呕吐、恶心等,故患有胃、肝、肾、血液等疾病,以及孕妇、过敏体质者不宜服用。

**非激素类抗炎镇痛药:**如消炎痛、消炎灵、炎痛昔康、抗炎酸钠,双氯灭痛(又名双氯芬酸、扶他林),消痛灵(又名奈普生)、布洛芬、抗炎灵等,特点是消炎作用较强,镇痛效果显著,常用于风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎等非特异性炎症所引起的疼痛。其不良反应及禁忌证与解热镇痛药大致相同。

**平滑肌解痉药:**如阿托品、东莨菪碱、颠茄酊等,能解除平滑肌痉挛,缓解平滑肌痉挛引起的各种内脏绞痛,常用于胃肠痉挛性疼痛、肾绞痛、胆绞痛等。这类药物使用剂量过大时可出现口干、心悸、视力模糊、眩晕、排尿困难等副作用,因此,凡是有青光眼、前列腺肥大、幽门梗阻等疾病的患者应禁用,老年人及心功能不全的患者也应慎用。

据《家庭医学》



图说  
我们的  
价值观

祖国  
是  
我的  
家



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中国网络电视台  
人民电视网  
中国网络电视台