

从腰痛发作时间 判断不同疾病

不同的腰痛有不同的发作时间,而不同的发作时间能够提示不同的病因。仔细留意腰痛的特点,更容易了解自己的腰痛病因。

腰肌劳损:晨起痛,活动后减轻

这类疼痛多见于中青年,往往是长期姿势不正确或外伤留下的肌肉劳损。肌肉劳损形成的疤痕卡住腰部肌肉内的血管或神经,导致疼痛出现。疼痛部位集中在劳损的肌肉,特点是睡觉久了会痛或早上起床前后会痛,走路或按摩后则感觉疼痛减轻,患者往往还伴有局部怕冷、怕风等症状。

腰椎间盘突出:早上不痛,坐久腰痛,时有腿痛、脚麻

由于腰椎间盘突出压迫或刺激其周围的神经,导致疼痛。如果腰痛合并有腿痛或腿麻,可以明确为腰椎间盘突出症。腰椎间盘突出症患者睡觉时突出的腰椎间盘环稍稍复位,疼痛会减轻,早上甚至完全不痛,而且腰痛或腿痛部位的表面用手压下去不会感到疼痛。

骨质疏松症:转身痛、起床痛

骨质疏松症以老年人多见,常常表现为腰背部痛,伴全身酸痛,严重的会转身痛,一起床就痛,弯腰、咳嗽或用力时疼痛加剧。通过X线查腰椎或同位素检测骨密度,可及时发现和诊断骨质疏松症。

骨癌:不明原因半夜痛

如果半夜三更突然从梦中痛醒,这样的腰痛也许提示有癌症的可能。骨痛的疼痛是所有癌痛当中最剧烈的,它的特点是活动痛,类似骨质疏松的



椎骨压缩骨折痛。这种病与腰肌劳损经过按摩敲击后感觉会更舒服的症状正好相反。特别强调,疼痛没有明确诊断时,不要盲目做按摩和理疗。一定要到医院诊疗,切勿忍痛,耽误治疗时机。

广东省第二人民医院麻醉疼痛科主任 黄乔东

专家提醒

骨质增生要 加强补钙

骨质增生是中老年常见的疾病,很多患者认为是身体内的钙多了,其实不然,骨质增生不但可以补钙,而且要加强补钙。这是因为,人体内的钙大概可以分为骨质中的钙和血液中的钙,其中血液中的钙是维持生命所必需的,要比骨质中的钙对人体重要得多,所以人体首先要保证血钙的水平。

血液中的钙与骨质中的钙大约20分钟交换一次,二者维持一个动态的平衡。人体由于各种原因导致钙的丢失后首先表现为血钙降低,机体为了维持生命需要,要从骨质当中摄取钙来保证血钙水平的稳定,这样经历一段时间后骨质中就缺钙了,这就是骨质疏松。

骨质疏松后,机体如果再有钙质的摄入会将血液中的钙质沉积到骨质,这个沉积的过程并不像我们想象的那样均匀地沉积到骨质,而是首先沉积到受力比较集中、活动比较多的关节部位,这样就形成了关节部位或应力部位的骨质增生。

所以骨质增生的病人要补钙,避免“骨钙入血-骨质再沉积”这一过程的发生,就能防止骨质增生的发生。

河北医科大学第一医院骨科主治医师 刘国彬

血糖控制不佳,当心引发肩周炎

胡先生近来总感觉肩膀疼痛不适,最初并不怎么在意,可是这几天疼痛突然加剧,甚至胳膊都抬不起来,去医院一查被诊断为肩周炎。医生进一步问诊得知,胡先生有8年糖尿病史。于是便告诫胡先生,他的肩周炎可能是血糖控制不好引发的并发症。

由于长期糖代谢紊乱,糖尿病不仅会引起动脉硬化,也容易造成肩关节周围的血管、神经缺血,周围软组织肿胀,从而诱发肩周炎。另外,如果糖尿病患者平时不注意正确的坐姿,肩膀长期处于不运动状态,肩部肌肉则会处于缺血状态,这也是肩周炎的一大诱因。

事实上,临床上发现糖尿病并发肩周炎的案例并不少见。所以,糖友要提高警惕,特别是对于50岁以上的中老年人来说,无外伤等原因出现一侧肩关节疼痛、活动受限,在到骨科就诊前,先检查血糖,以明确是否为糖尿病引起的。

一旦确诊是糖尿病导致的肩周炎,在严格控制血糖的基础上,需进行局部的治疗,一般常用推拿、针灸等中医手段,配合舒筋活络、消肿止痛的药物。但提醒糖友在进行针灸等治疗时,要特别小心,避免出现外伤,因为糖尿病患者的伤口不易愈合,很容易导致感染。另外,肩周炎是可以自愈的疾病,一般来说,通过一年左右的自我康复锻炼,就能逐渐好转。

林建/文

肥胖人群体检 四项检查不可少

1.查血脂。肥胖是体内脂肪,尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。所以,肥胖者要注意查血脂,如胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇等。

2.查血糖。胖人患II型糖尿病的风险是正常人的三倍,

所以,肥胖者应注意查空腹血糖和餐后两小时血糖。

3.血液流变学检查。肥胖的发展过程包括肥胖、代谢综合征、心脑血管疾病。血液流变学检查,主要包括血液的黏度、流动、凝集等流变性及红细胞的变形和聚集、血小板的聚集等指标。这些指标与动脉

硬化、高血压、冠心病、心肌梗塞、糖尿病、脑血管疾病等关系密切,定期进行体检,对预防或早期发现很有帮助。

4.查甲状腺功能。甲状腺功能减退(俗称“甲减”)可引起肥胖,突然发胖应当心“甲减”,所以应注意查甲状腺功能。

会哲/文

头晕有时是情感障碍

在头晕的众多类型当中,有一种称为精神性头晕,它不是指特定的精神疾病,而是一类由多种精神心理障碍引起的头晕病症的总称。

精神性头晕的发病机制,一般认为由于患者的恐慌发作,引起过度换气,使血中二氧化碳大量排到体外,导致血

管收缩,血管壁阻力加大,心跳加快,病人有心悸的感觉。

引起精神性头晕的原因,一方面可能是继发于某些疾病,比如患者得了某些疾病,而他对这些疾病产生了恐惧感,从而导致失眠、焦虑、抑郁,就会出现头晕的感受。另一方面可能是源于情感障碍,

如精神不舒畅、不愉快,造成患者的心境不良,就可能以头晕的方式来表现。

精神性头晕的治疗与其他前庭疾病不同,大部分病人在门诊就能处理,关键是要减轻病人的各种压力和解除焦虑不安的情绪。

戚晓昆/文

透析患者喝水 需慎重

对长期进行血液透析的患者而言,口渴的感觉更容易出现。但血液透析患者请注意,喝水也要慎重,谨防心脏功能出现问题。

一般情况下,规律透析患者每天摄入的水量是前一天的尿量加500ml。但由于种种原因,如天气温度、空气湿度等,导致患者有强烈喝水的需求,以至于喝水过量,导致一系列的不良后果。因为当血液透析患者摄入过量水分,体重增加过多,超滤有剩余之后,水分滞留在体内,可能会出现心力衰竭、水肿、高血压等并发症,严重时可能危及生命。

透析病人控制不住喝水时,可以通过限制盐分摄入、使用小杯子喝水、保持口唇湿润、含冰法喝水等方式,缓解口渴症状,减少饮水量。

用小杯子喝水。透析病人口渴时使用大杯子喝水不容易控制饮水量,建议换成小杯子喝水,可以较有效、方便地控制饮水量。

口唇湿润法补水。透析病人可以使用漱口法喝水,先喝一口温水含在嘴里,漱口后吐出,也可以使用棉签、棉球蘸水后湿润口唇,这样既可以缓解口干,又能有效控制喝水量。

含冰法喝水。透析病人可以将饮用水冻成小冰块,感觉口渴时就含一块。小冰块融化可以缓解口渴的情况,水的摄入也会得到控制。

限制盐分摄入。透析病人一般要求低盐饮食,每日摄入盐应低于2克。日常烹饪时尽量少放食盐、酱油等调味品,尽量避免食用咸菜或者腌制品等。在钠盐的摄入量减少后,病人口干舌燥的感觉会减轻,继而喝水量也能够得到控制。

总之,透析患者一定要牢记,哪怕口渴严重,仍需要严格控制饮水量,避免自身体重增加过快,导致透析不彻底,从而加重心脏负担。

晓亮/文

讲文明树新风 公益广告

勤劳人 吉祥人

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达



中国网络电视台
中国广电三网融合