

看腰痛发作时间 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。

腰肌劳损：晨起痛，活动后减轻

这类疼痛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。

■ 专家提醒 ■
夜间肩膀酸痛 或是肩袖撞击症



朱先生前段时间运动后，肩膀一直酸痛，做做理疗感觉就舒服点。但最近症状加重，到了晚上有时疼得无法入睡。到医院检查后，朱先生被诊断为肩袖撞击症。

随着年龄增长，肩峰（肩的外角，与锁骨构成关节）因慢性劳损会引起不同程度的退变和滑囊炎，从而导致肩关节活动受限和疼痛。肩关节当中，肩袖（又叫旋转袖，是包绕在肱骨头周围的一组肌腱复合体）最容易损伤，一旦损伤或过度运动，就会出现肩部疼痛，尤其是夜间疼痛会更加严重。如果难以指出疼痛部位，或手臂很难举过头，此时有可能就是肩袖撞击症的一种表现——肩袖撕裂。

一旦肩部出现这种不良反应，必须立刻停止锻炼，进行冷敷以缓解肩部损伤。如果保守治疗不能缓解，或治疗效果不明显，则需改变治疗方式。一般在关节镜微创手术治疗后，症状可明显缓解。

暨南大学附属第一医院骨科副主任 郑小飞

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突出环稍稍复位，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却不会感到疼痛。

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。骨癌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，以免耽误治疗时机。

广东省第二人民医院麻醉疼痛科主任 黄乔东

五种原因会导致血尿

98%的血尿是由泌尿系统疾病引起的，2%的血尿由全身性疾病或泌尿系统临近的器官病变所致。导致血尿的原因主要有以下几方面。

1.泌尿系统疾病

以下这些泌尿系统疾病都可能导致血尿：肾小球疾病，IgA 肾病，遗传性肾炎，薄基底膜肾病，各种间质性肾炎，尿路感染，泌尿系统结石、结核、肿瘤，多囊肾，尿路憩室、息肉和先天性畸形等。

2.全身性疾病

感染性疾病：败血症、流行性出血热、猩红热、钩端螺旋体病和丝虫病等。

血液病：白血病、再生障

碍性贫血、血小板减少性紫癜、过敏性紫癜和血友病。

自身免疫性疾病：系统性红斑狼疮、结节性多动脉炎、皮炎、类风湿性关节炎、系统性硬化症等引起肾损害时。

心血管疾病：亚急性感染性心内膜炎、急进性高血压、慢性心力衰竭、肾动脉栓塞和肾静脉血栓形成。

3.尿路临近器官疾病

会导致血尿的尿路临近器官疾病包括：急性前列腺炎、慢性前列腺炎、精囊炎，急性盆腔炎或脓肿，宫颈癌，输卵管炎，阴道炎，急性阑尾炎，直肠和结肠癌等。

4.药物或化学物品所致的尿道损害

药物或化学物品所致的尿道损害包括：磺胺类、吗啡美辛、甘露醇及汞、铅、镉等重金属对肾小管的损害；环磷酰胺引起的出血性膀胱炎；抗凝剂如肝素、华法林过量等也可出现血尿。

5.功能性血尿

平时运动量小的健康人，突然加大运动量也可出现运动性血尿。

出现血尿时常规需要做的检查有：尿沉渣、肾功能、自身抗体、血管炎谱、泌尿系超声、泌尿系 CT 等。

河北医科大学第二医院肾内科 陈娴

肠道菌群失调会导致哪些疾病

肠道菌群对人体的健康有着非常重要的影响，小到保障正常的营养代谢和免疫功能，大到引发癌症、糖尿病等疾病。

与肠道菌群失调相关的常见疾病

1.皮肤疾病。肠道菌群失调会影响激素水平，引起皮肤疾病。肠道菌群紊乱会使我们的皮肤长痘、变得暗沉。

2.心脑血管疾病。当肠胃中的有害菌大量繁殖后，产生的代谢产物会使机体出现炎症反应，导致血栓形成、动脉硬化、血压升高等，从而引发心脑血管疾病。

3.消化系统疾病。在我们

的消化系统有一种特别的细菌叫幽门螺杆菌。幽门螺杆菌在我们的体内会产生胃酸，导致炎症的发生。幽门螺杆菌感染改变了胃肠道的内环境，从而导致肠道菌群失调。幽门螺杆菌感染还会导致胃黏膜的萎缩、肠化、异型增生甚至胃癌。

4.心理疾病。肠道菌群失调容易使人出现腹胀、消化不良、便秘等症状。这些症状会影响患者的心理，可能导致抑郁症等心理疾病的发生。

易导致肠道菌群失调的因素

1. 腹泻和便秘。腹泻和

便秘会使肠道水肿，破坏肠道细菌的生长环境，经常腹泻、便秘的人，肠道菌群更易失调。

2.饮食不均衡。长期进食高油、高盐、高脂、高蛋白的食物，会导致体内双歧杆菌、乳杆菌等有益菌的数量下降，肠球菌、肠杆菌等有害菌的数量增加，引起肠道菌群失调。

3.不注意饮食卫生。有害细菌依附在食物和水中进入人体，在肠道这个营养丰富、温度适宜的“乐园”疯狂繁殖，导致肠道菌群失调。

浙江医院消化科主任医师 郑培奋

晚餐远离四种食物 有助睡眠

导致失眠的原因有很多，比如生活压力、精神疾病、环境因素等。除此之外，睡前饮食状况与睡眠质量也有很大关系。晚餐经常进食以下食物，可能会导致睡眠质量越来越差。

辛辣食物。常见的辛辣食物包括辣椒、生葱、洋葱、生蒜、生姜、韭菜等。辛辣食物中大都含有辣椒碱等刺激性物质，它们进入人体后会刺激大脑中枢神经和身体各部分的神经末梢，导致心跳加快、体温上升及情绪上的兴奋感；另外，辛辣食物还会对胃产生刺激，使胃部有灼烧感，甚至出现“烧心”、消化不良的症状；此外，相关研究发现，辛辣食物在人体的消化过程会消耗掉体内的促睡眠介质，从而影响睡眠。

高盐食物。如果睡前高盐食物摄入过多，会使钠离子摄入过量。钠元素会促使人的血管收缩，从而导致血压上升、情绪紧绷。另外，晚上睡觉前吃得太咸，夜里还可能因为口渴而辗转难眠，从而影响睡眠质量。

高糖食物。当人们的味蕾和嗅觉感受到甜味时，会激活大脑中的多巴胺神经元，继而释放一种阿片类化学物质刺激神经末梢，从而让人感到兴奋，难以平静入眠。

胀气食物。胀气食物是指那些吃了以后腹部容易产生气体，产生腹胀感觉的食物。常见的胀气食物有豆类、洋葱、红薯、芋头、玉米等。胀气食物除了会引起腹胀，还会引起消化不良等问题，从而影响睡眠。

国家一级营养师 王桂珍



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝

中国福
中国喜

天津日报传媒集团

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台