

坐骨神经痛 根源在腰椎

坐骨神经是人体中最粗大的周围神经,起始于腰骶部,向下延伸至臀部后侧、大腿后侧以及小腿后外侧,止于足部。坐骨神经痛,其实就是顺延坐骨神经分布区域的疼痛。

一般而言,当腰椎间盘突出、脊柱产生炎症、脊柱及骨盆区域肿瘤等疾病压迫坐骨神经,就会诱发坐骨神经痛。人们常说的“腰腿痛”,往往就是坐骨神经痛。

如何治疗本病

坐骨神经痛不是疾病,而是疾病

的一种表现。治疗坐骨神经痛,首先要找到病因,再针对病因治疗。

以腰椎间盘突出引发的坐骨神经痛为例,突出部位在早期并没有压迫到神经,往往只有腰部不适的症状,此时并未出现明显的疼痛,可以随访或保守治疗。

此时,建议患者尽量卧床休息,减少不必要的弯腰久坐,使用医用腰托进行腰部保护。其次,可以口服消炎镇痛及营养神经的药物,同时辅助外用贴膏、贴剂等,注意严格控制用药时间,以防皮肤过敏。如果疼痛比较剧

烈,可酌情使用激素及脱水药物治疗。除此之外,还可进行康复疗法,包括理疗、针灸,以及腰椎牵引。

如果腰椎磁共振或CT检查显示患者椎间盘突出比较严重,已经压迫到神经,并且疼痛剧烈,建议手术治疗。

保持健康生活方式

想要预防坐骨神经痛,除了减少久坐弯腰、保持坐姿端正之外,还可以采用以下方法。

不要突然进行剧烈的腰部活动。

如弯腰拎重物,最好先做适当的腰部准备活动,避免直接弯腰拎起,年纪大的人群应格外注意。

加强腰背部核心肌群锻炼。可进行游泳等运动,强化腰背部周围核心肌群,这样能有效预防腰椎间盘突出,同时,运动前需要注意做好热身且循序渐进,以防运动损伤。

科学选择床垫。卧床休息是最好的腰椎释压方式。床垫软硬要适中,能给予脊柱良好的支撑即可。太硬的床垫会对腰部施压,睡醒反而会浑身酸痛。 上海市健康教育协会 虞舜志

居家体育锻炼不妨「循环」进行

居家锻炼,不妨采用循环训练法。循环训练是一套结合了有氧运动和无氧运动的综合性训练方式。根据锻炼部位不同而规定训练方式和时间,慢慢地循环,让我们的身体逐步接受运动量。

此训练能够有效地帮助我们锻炼肌肉,更好地塑造肌肉线条,提高自己的运动耐力和心脏的承受能力。这种训练方式无需用到专业器材,也不会占用很大地方,很适合居家进行。对健身新手也很友好,很容易被掌握,不会因为用力过猛使自己的身体受伤。

在动作选择上,建议优先选择一些运用到全身肌肉的动作,比如深蹲、开合跳、弓箭步等,这样在短时间内可以刺激到全身的肌肉群。尽量不要只训练单一部位,而应更注重全身锻炼。假如你以前有过运动经验,那可以增加一些跳跃动作等,增加自己的心率,加强自身的承受能力。

循环训练最好采用全身轮流锻炼的方式。比如先做上身动作,然后开始腹部或者臀部训练,随后背部训练,最后下半身训练。这样轮流的方式可以让身体的肌肉有休息的时间,还可以活动到位。

上海市健康教育协会 沈立

千家药方

治丘疹性荨麻疹方

苦参、薄荷、白鲜皮、蛇床子、地肤子、百部各30克,60%酒精1200毫升。将上述药材共同放入酒精中,浸泡1周后即可使用。使用时用医用棉签蘸药液外涂患处,每日4~5次。一般连用3~4日后可愈。

治神经性皮炎方

白蒺藜、合欢皮各30克,白芷20克,乌梢蛇6克,当归、羌活、茯苓、蝉蜕、柴胡各10克。水煎服,每日1剂,分早、中、晚3次服。一周为1个疗程。一般服药1~2个疗程可愈。

上海市中医医院内科 刘晏(主任医师)

五类人群 慎食春笋

春笋中含有丰富的粗纤维以及草酸、植酸、单宁、亚硝酸钠等物质,味道虽美,但并不利于消化,大量食用后会刺激肠胃、损害胃黏膜。以下几类人群,应慎食春笋。

肝硬化患者 肝硬化患者大多伴有食管胃底静脉曲张,春笋中大量的纤维素很容易擦伤消化道,导致食管胃底静脉曲张破裂出血。这类患者一旦发生消化道出血,可能引起大出血,或危及生命。

肾功能不全者 春笋富含钾,慢性肾功能不全患者体内的钾不容易排出,吃大量春笋容易造成钾在体内蓄积,可能引起高钾血症。

过敏体质者 春笋属于蔬菜类食物,但仍可能引起过敏反应,如皮肤瘙痒、红肿、呼吸急促等,因此过敏体质者应慎食。

各类结石患者 春笋草酸含量高,尿道结石、肾结石、胆结石等结石患者吃了容易加重病情。



图片来源:IC photo

消化性溃疡病史的患者 春笋中的植物纤维会加重消化道负担,造成消化性溃疡复发,甚至引起消化道出血。有消化性溃疡病史的患者尽量少食用。 上海市健康教育协会 许诗琨

常生闷气 易成“结节体质”

临床上遇到一些患者,身上除了肺结节,还会有甲状腺结节、乳腺结节,甚至有胃肠息肉、卵巢囊肿等多种肿块。这些病人总会抱怨说:“身上到处都是肿块,好烦人。”

对于这样的患者,医生总会告诉他们,这是“结节体质”引起的。其实,

这样的说法并不准确。目前,医学上并没有明确指出什么是“结节体质”,仅仅将易生结节的人笼统归纳到这一范围而已。但长期的临床实践中发现,所谓“结节体质”的人,的确有很多共性。

有“结节体质”的人,大部分是女性,她们最大的共同点就是性格急躁、

爱生气,尤其是生气后不愿意与旁人沟通。中医认为“女子以肝为先天”,女性长期心情不畅,就会导致肝气郁滞,从而引发多种疾病。

“结节体质”的人更容易患癌症吗?答案是“不一定”。“结节体质”的人只是生结节数量、部位较多而已,人体出现的结节又多为良性。因此,“结节体质”的人更易患癌,这种说法并没有科学依据。 上海市健康教育协会 彭海波

巧用生姜治疾病

生姜是药食同源的佳品,如生姜切片泡水喝,可清洁口腔、治疗口腔疾病,且能防治感冒、助眠。生姜泡脚,能促进血液循环、温暖身体,同时有祛风湿、改善睡眠、防治感冒等作用。用生姜片敷肚脐,可暖宫缓解痛经,并可改善因受寒或消化不良引起的腹泻等。

姜汤也常作为药品用于治病。用生姜熬成汤汁,代茶饮,有出汗驱寒、预防



图片来源:IC photo

感冒的作用,但只适用于风寒感冒。姜汤加大枣,有助散寒、止咳,且能补中益气、养血安神。姜汤加小葱,可用于腹痛腹泻,能起到杀菌的作用。 卢伟

“糖友”要当心酮症酸中毒

在糖尿病众多的并发症中藏着一个“隐匿的杀手”——糖尿病酮症酸中毒。

糖尿病患者由于自身胰岛素缺乏,机体不能利用葡萄糖,于是就转而通过分解脂肪来获得能量。脂肪在分解过程中会产生酮体。如果酮体含量过高,在体内积聚,就会导致各系统紊乱引起酸中毒。

当酮体在血液中增多时,最早出现的症状就是饭量减少甚至厌食,“糖友”一旦出现酮症酸中毒时,除了厌食,还可能明显的口渴、乏力、腹痛。因此,当糖尿病患者出现胃肠道不适、精神萎靡不振、呼气带有烂苹果味等症状时,往往提示很可能是发生了酮症酸中毒,需要及时就诊。

宋亮

常吃核桃能降血压

《美国心脏协会杂志》近日刊登一项新研究表明,心血管疾病高风险人群在保持低饱和脂肪饮食的同时,常吃核桃有助于降低高血压风险。

美国宾夕法尼亚州立大学招募了45名30岁到65岁的超重或肥胖参与者,展开了核桃饮食与心脏健康随

机对照试验。

结果表明,核桃中富含的 α -亚麻酸(一种植物基欧米伽-3脂肪酸)对血压可产生积极影响。用核桃等富含健康脂肪物质的食物替代饮食中的饱和脂肪,对于降低血压和预防心脏病具有重要意义。 金也

“好吃懒做”容易得病

能坐着决不站着,能躺着绝不坐着。懒,似乎成了流行的通病。如今便利的生活条件更是滋生了“懒一懒”的条件。贪食美味又懒于做饭,叫个外卖、去个餐馆就能解决问题。可身体在不知不觉中发福了不说,还可能被慢性病缠上。

中国疾控中心进行的“餐馆就餐者膳食营养消费调查”显示,外出就餐有三大突出问题:油盐多、禽畜肉类多、主食相对少且过精。而长期摄入这类高油盐、高蛋白、高热量食物,易引起高血脂、高血压、糖尿病等慢病疾病。

与之相反,越常在家吃饭的人得糖尿病几率则越低。这是哈佛大学研究员追踪了26年的调查结果。一周在家吃晚餐5到7次的人,比一周只在家吃2次晚餐的,罹患糖尿病的几率降低15%。

和“好吃”相比,懒懒的生活状态更可怕。世界卫生组织的一项研究表明,全球超过四分之一的成年人缺乏锻炼,尤其是高收入国家的成年人“最不活跃”。缺乏体育锻炼的人群,罹患心血管疾病、糖尿病、痴呆症和癌症等风险更高。 据环球网

「小」筷子也有「大」学问

筷子是中华饮食文化标志之一,也是最常见的进食工具,一日三餐都会用到。清洗及保存筷子有不少讲究,错误的方法会对健康造成危害。

筷子如果存放不当,容易滋生细菌与霉菌。存放在筷筒时,最好将筷子尖朝上竖放,这样有利于水分蒸发。建议使用带有滤水功能的筷筒,以免筷子长期浸泡于水中导致发霉。

正确清洗筷子的方法是,先用流动的水把筷子表面冲净,再用洗洁精仔细搓洗,然后筷子尖朝上在流动水下冲洗干净,待水渍沥干后才能放入筷筒。

筷子在反复使用和搓洗的过程中,表面容易变得粗糙,会出现细小的凹槽,易使污垢、细菌及清洁剂等残留。因此,建议每3~6个月就要更换一次筷子。

上海市健康教育协会 杨琴文

抑郁需要“双重对待”

抑郁症是以情绪低落为主要表现的一种心境障碍,但抑郁症患者的情绪也会上下波动。因此,与他们相处时,需要“双重”对待。

当抑郁患者情绪状态正常时,要把他们当普通人看待,可以与之正常地交流。切不可把他们当成患者,刻意地照顾他们,使之成为群体中的例外。旁人过多地关心,反而会让她们感到自卑、孤独与无奈。

当其处于情绪低落等发病状态时,家人要认真地听他倾诉,并站在患者的角度,理解他的言行与痛苦。旁人是否真正理解与接纳他,病人只需从眼神、表情与身段等体态语言就能看出。 心理咨询师 杨司佼