

健康教育

腰痛原因多 你是哪一种？

专家提醒：多种身体疾病可导致“腰痛” 应避免不辨原因盲目锻炼

■周洁莹

如果你是经常久坐的人,突然有一天发现后腰不舒服了,坐不住也站不久,换了多少椅子都坐立不安,只有躺着才舒服……你会觉得自己是什么问题?腰痛就是腰椎病腰肌劳损、腿痛就是关节炎吗?

专家提醒,其实,“腰痛”也可能是肾结石、女性可能是盆腔问题。哪怕真的是“腰痛”,腰部疾病也分很多种,不是网络上找几个康复锻炼的视频跟着做,就能缓解的。还有的时候,腿痛也可能是腰部疾病所致,而不是“关节炎”。

究竟如何简单判断“腰痛”是什么原因?日常怎样锻炼和护腰?南医三院康复科主任陈俊琦教授来支招。

分清“此腰”和“彼腰”

大部分情况下,腰痛是腰部疾病。但在医院,骨科和泌尿科、肾内科乃至妇科,也不时会有互相转诊的情况发生。陈俊琦提醒说,大家要分清“此腰”和“彼腰”。

引发“腰痛”的原因非常多,腰椎疾病如骨质疏松、腰肌劳损、腰背部筋膜炎、肿瘤等可以引发腰痛;泌尿系统疾病如泌尿系统结石、妇科疾病如子宫肌瘤、宫颈癌等也都可能引发腰痛。

有肾结石病史的患者在腰痛发生时自然要考虑肾的问题;既往没有病史的,如果觉得腰痛,还明显往下腹部放射,或者夜间“腰痛”厉害,还有绞痛,甚至痛得翻身打滚出冷汗的,可能要考虑肾结石。

女性生理周期感受到的“腰痛”也不难分辨,但日常的“腰痛”,最好也结合盆腔的健康综合考虑一下。

真正的“腰痛”也有好几种

排查了非腰部疾患,腰部的问题也分很多种类型。常见的腰部疾病如何简单预判?

腰肌劳损:常年久坐的人确实容易诱发腰肌劳损。劳损引发的腰痛以腰骶部的酸痛感为主,采取平卧的体位可以得到缓解,腰肌劳损也是临床上最常见的腰部疾病之一。

腰肌劳损的原因分很多种。

首先是积累性损伤,由久坐、久站、姿势不当或经常搬抬重物等导致腰肌长时间处于高张力牵伸状态所致;其次是体弱、内脏病变使腰背部应激能力下降,产生疼痛,例如妊娠后期腰部负重增加。

此外,急性腰扭伤在急性期治疗不彻底也会导致劳损,让患者常感到腰部无力,在阴雨天则腰酸背痛。

腰椎间盘突出:表现为反反复复腰痛,继而影响到下肢出现线样放射痛和麻木感。这种“放射痛”可以一直蔓延到膝部,所以说腿痛也不一定是关节问题。

腰椎间盘突出(脱)出症的诱发因素有腰部外伤,突然负重、腰姿不正、腹压增加等。剧烈的咳嗽喷嚏、大便秘结等均可使腹压升高而破坏椎节与椎管的平衡。

腰椎失稳症:下腰椎失稳症是下腰部椎间关节在正常负荷情况下不能保持其生理对合关系,并引起松动、失稳,甚至出现脊椎滑脱的一系列症状。这种情况,前期往往表现为腰部酸胀,无法负重,休息后能够得到明显缓解,且腰部喜欢有依靠。腰椎不稳还会带来一些神经根性刺激症状,比如腿麻腿痛等。



腰背部筋膜炎:长期久坐的人还容易诱发腰背肌膜炎,由此引发的腰背部疼痛,多数表现为晚上痛得特别厉害,

严重者影响睡眠。受凉、受潮、劳累都可能诱发腰背肌膜炎。其发病机制主要是寒冷引起腰背部血液循环改变,致局部炎症;潮湿也会引起腰背部软组织高张力状态,渐而出现微小的撕裂样损伤。一些慢性损伤皮肤代谢功能失调也会导致疼痛。这种痛主要是腰背部乃至臀部的弥漫性疼痛。

总的来说,这些腰痛情况还是比较好鉴别的。也有一些腰痛由比较隐匿的疾病引起,比如脊柱腰椎的峡部裂、腰骶尾椎隐裂等,这些平时难以发现的问题,容易在运动后引发疼痛,出现比较局限性的疼痛,疼痛部位的肌肉明显紧张、压痛也很明显,这个时候通过影像学检查就能跟前述的疾病做出鉴别诊

断。日常如何护腰?

保护腰椎健康,首先注意休息,避免剧烈运动、避免不良的姿势、避免搬运重物。

同时,日常要注意坐卧姿势。有人喜欢半卧床上看书,或者斜靠在椅子靠背上。这时候腰部悬空,对腰椎是十分不利的。驾车时靠背过度向后倾斜同样对腰椎不友好。

另外,通常人们觉得腰疼患者的床越硬越好,这也是不对的。床软硬适中才是最好的,一般来说,床的硬度以双手用力下压时,下压幅度在3-5厘米为宜。

腰痛时,“什么运动都不能做”的观点也是错的,不过,运动应在医生的指导下选择正确的运动方式,不要自己盲目锻炼。

(据《广州日报》)

慢性病防治

每天自查足部 预防糖尿病足

鞋袜合脚避免赤脚行走光脚穿鞋

■许震颖 郭敏祯

糖尿病足是糖尿病最严重和医疗费用最高的慢性并发症之一,严重的可以导致截肢和死亡。天津医科大学朱宪彝纪念医院糖尿病足病科主任常柏表示,糖尿病足是糖尿病患者合并神经病变及各种不同程度末梢血管病变导致的下肢感染、溃疡和(或)深部组织破坏,好发部位依次为:足趾>前足底>足跟>足踝,建议糖尿病患者每天自查这些部位有无异常,加强足部护理,降低足病的发生和发展。一旦发现足部有破溃应立即就医,并避免洗脚以免发生感染。

足趾部位皮肤较薄,易发生破溃,因此糖友每天要检查每个足趾间皮肤是否完好、是否存在不正常挤压和是否有真菌感染的情况,以尽早发现破口或溃疡。

前足底溃疡发病率仅次于足趾溃疡,主要是由于人在行走时,前足底发挥着重要的支撑性作用,属于足部高受压区域。而足底压力上升属于糖尿病足溃疡的重要独立危险因素,因此需要定期检查足底是否有胼胝俗称“老茧”以及足底皮肤是否异常,如干燥、脱屑、破溃。

足跟是依靠胫后动脉来进行血液供给,糖尿病患者常伴有周

围血管病变,胫后动脉病变,易导致足跟部位供血不足,皮肤颜色发白、红肿,诱发溃疡。足跟是行走过程中主要的受压部位之一,也是胼胝的高发地带,日常要注意足跟处皮肤是否有干燥、皲裂的情况。在糖尿病足溃疡中,足跟溃疡的愈合时间最长。

足踝处于骨突部位,此部位皮肤较薄,且皮下脂肪也较少,缺乏自我缓冲与保护能力。在受压时,局部组织极易缺血、缺氧,进而出现破溃现象。同时,足踝部位组织血流灌注量较低,也要注意可能会引发局部营养供给障碍,进而导致足踝溃疡较难愈合。

常柏还提醒糖尿病患者,除了每天检查足部外,选择合适的鞋袜也很重要。相关资料显示,有近3成的糖尿病足是鞋袜不适所致。不管是室内还是室外,都应穿着合适的鞋袜,要避免赤脚行走和光脚穿鞋。每天用手检查鞋子内是否有异物,不要穿太紧的鞋子或边缘粗糙和接缝凹凸不平的鞋子,鞋子内部的长度应比脚长1至2厘米,宽度与脚的跖趾关节(足部最宽处)宽度一致,鞋的高度要满足脚趾的空间高度。

(据《天津日报》)

健康提示

皮肤红痒脱屑八年 竟非湿疹而是肿瘤

我国首个蕈样霉菌病放射治疗临床指南公布

■任珊珊 徐依韵

八年前,小王(化名)得了一个怪病,全身红斑、瘙痒,每次穿脱衣服都会像下雪一样落下一堆皮屑。这些年,小王和家人跑遍了各大医院,却始终没有好转。

广州日报全媒体记者近日从中山大学肿瘤防治中心(以下简称“中肿”)获悉,小王得的并不是皮肤病,而是一种叫蕈样霉菌病的肿瘤,临床上常被误诊,让患者苦不堪言。近日,国家癌症中心/国家肿瘤质控中心发布了由夏云飞教授等中肿专家领衔制定的《蕈样霉菌病全身皮肤放射治疗临床指南》,填补了这一领域空白,也为患者规范诊治提供了指引。

狡猾!这个肿瘤披着“皮肤病”的外衣

蕈样霉菌病是最常见的皮肤T细胞淋巴瘤,但它却非常“狡猾”,难以确诊。它总在疾病早期披着“皮肤病”外衣,一般表现为皮肤上的症状,如红斑、脱皮、干燥等,这些症状使这种T细胞淋巴瘤总被误认为湿疹、皮炎等皮肤病。它“伪装”得十分全面——临床和组织病理学特征都与某种皮肤病极其相似。但是,它的“狡猾”还不止于此,从疾病早期到最终的肿瘤期,进展非常缓慢,往往需要数年甚至数十年。到了晚期,皮肤上几乎是红斑、皮屑布满全身,肿瘤还可能入侵淋巴结和内脏。由于误诊,被它缠上的患者往往长期辗转于各大皮肤科医院,尝尽各种治疗手段而无法痊愈,身心饱受折磨。

中肿放疗科夏云飞教授介绍,对于蕈样霉菌病患者可以采用放射治疗,用放射线照射肿瘤细胞,使其DNA断裂,不能再生长。多项回顾性研究显示,放射治疗可以使蕈样霉菌病获得较高的长期完全缓解率和5年总生存率,全身皮肤放射治疗已经被证明是治疗皮肤蕈样霉菌病的有效

方法。

一般!患者治疗时要穿潜水面服

首次发布的《蕈样霉菌病全身皮肤放射治疗临床指南》(以下简称《指南》)规定了蕈样霉菌病诊疗的常规、综合治疗原则,强调放疗靶区的名称、定义、确定手段、危及器官定义、处方剂量、危及器官限制剂量、调强放疗实施方法、计划设计方案、流程、评价方法等。

蕈样霉菌病患者在放疗前,需要放疗团队给患者提前量身定制一套潜水面服,包括潜水帽、手套和脚套等。在放疗实施时,这套潜水面服起到了关键的作用。射线经过潜水面服的“修饰”,皮肤肿瘤靶区能够获得更多的照射剂量。而TOMO刀(螺旋断层放射治疗)是加速器和CT的“最强组合”,适合对全身进行大范围的精准照射。

该《指南》还详细介绍了采用潜水面联合真空袋的体位固定方式,以及采用低温热塑高分子材料联合真空袋的固定方法,让采用螺旋断层放射治疗(TOMO)的体位固定有了两套行之有效的标准流程。《指南》在TOMO的全身皮肤照射靶区勾画方面进行了细致的介绍,使开展TOMO治疗全身皮肤患者的医院有了一整套可参考、可实施、可应急保护患者的全面方案。

目前,蕈样霉菌病使用放疗治疗的疗程为4-8周,其预后与分期相关,I A期、II A期和II B期平均生存时间分别为35.5年、15.8年和4.7年,20年疾病特异生存率分别为90%、60%和29%;III期和IV期预后则相对较差。此外,高龄、大细胞转化和乳酸脱氢酶(LDH)升高是独立的预后不良因素。

(据《健康时报》)



本版图片来源:IC photo

编辑:黄涵琦 张文静 美编:晓行

从自身做起,积极应对气候变化导致的过敏

■李丽莎 关凯

过敏性疾病是全球最常见的慢性非传染性疾病之一,患病率一直呈上升趋势,目前影响世界约30%人口。预计到2050年,全球过敏性疾病患病总人数超过40亿人。

尽管遗传因素是导致疾病易感性的重要影响因素,但这类疾病的增加呈井喷趋势,无法完全用人群中的自然遗传变化来解释。这提示,环境或生活方式的变化,很可能同样是导致过敏性疾病患病率增加的重要原因。

越来越多的证据表明,不良气候变化可能促进过敏性疾病的发生与发展。比如,气候变化改变了一年中不同时期的温度模式,因此,植物也随之改变其授粉日历,提前或延长授粉季节。而气传花粉是导致过敏性鼻炎及哮喘

的主要户外过敏原。较高的二氧化碳水平会增加植物的光合作用,导致花粉产量增加。此外,二氧化碳还能增加花粉过敏原蛋白的致敏性。

霉菌是一种引起患者常年过敏症状的重要过敏原,更是儿童哮喘的重要诱因,甚至超过了尘螨。海平面上升、气温升高和降雨量增加促进了霉菌的生长。在潮湿和通风不良的建筑物中,霉菌过敏原浓度会上升。研究表明,链格孢霉、枝孢霉和曲霉过敏原浓度的升高与哮喘入院人数增加有关。

气候变化的后果之一是极端天气事件的发生率增加,包括野火、沙尘暴、雷暴、飓风、洪水等。

野火会产生PM2.5、一氧化碳、多环芳烃等化合物,从而加剧自然空气污

染。生命早期接触这些空气污染物,会增加婴幼儿对空气中过敏原和食物过敏原的敏感性,促进湿疹发生并导致哮喘恶化。沙尘暴会使大气中颗粒物的浓度显著增加,在沙尘暴频繁发生地区进行的研究表明,哮喘患病率增加了15%至25%。

在雷暴天气作用下,花粉颗粒变得破碎化,更易于被人体吸入下气道,花粉过敏人群在雷暴极端天气时可能出现群体“雷暴哮喘”现象。

在飓风过境后,高温和潮湿的碎片为致敏性霉菌提供了理想的滋生地。洪水中受损程度较大的房屋,其霉菌生长水平更高。有研究证实,飓风过后霉菌过敏发病率从16%增至55%,飓风后人群中会有更多出现咳嗽、哮喘的患

者。

面对气候变化对过敏性疾病发生的不良影响,我们该怎么办?首先,气象部门要加强对大气中花粉、霉菌过敏原浓度的监测和播报,让过敏人群及时知晓相关信息,以便做好避免花粉、霉菌暴露的防护措施。其次,要做好极端天气事件预警,并在事件发生后注意防范过敏性疾病的大范围暴发,提高医疗系统应对突发群体过敏事件的能力。

当然,应对气候变化导致的过敏,我们更需要从自身做起,践行绿色低碳生产生活方式,积极应对气候变化,共同关注气候变化对过敏人群的影响,采取积极行动,努力控制过敏性疾病的发生和蔓延。

(据《人民日报》)

科学运动,为健康加“骨”劲儿

大家都知道运动有很多好处,比如增强肌肉力量和耐力、降低心脏病和中风等风险,还有预防肥胖的功效。但是,对于运动在塑造和保持健康骨骼中的重要性,人们可能了解得较少。

自然衰老、某些疾病和药物使用会导致骨骼变得脆弱,进而引发骨质疏松症。通常在绝经后的女性和老年男性中较为常见。骨质疏松症会增加骨折的风险,进而影响活动能力,降低生活质量。与此同时,随着年龄的增长,我们的肌肉逐渐减少,也被称为“肌减少症”。患有骨质疏松症或肌减少症的人更容易跌倒,也更易发生“脆性骨折”。体育锻炼通常与骨骼健康密切相关,运动时施加在骨骼上的重量会使骨骼承受压力,从而激活形成新骨组织的信号,使得骨骼变得更加坚固和致密。当然,这种骨骼的改善需要良好的营养,尤其是充足的钙和维生素D。此外,运动还有助于提高平衡和协调能力,进而减少跌倒及骨折的风险。

运动有很多种类和形式,但对强健骨骼来说,最有效的是负重和力量训练两种运动。不同的运动方式对不同部位的骨骼有着截然不同的影响。举例来说,步行可以增强腿部和脊柱的骨骼强度,但却不能增强手腕的骨骼强度。而姿势矫正有助于预防或减少许多老年人出现驼背的情况。选择适合自己的运动方式,并注意正确的姿势和动作,将有助于保护骨骼健康。

比如负重运动,就是一种让骨骼和肌肉对抗地心引力的运动形式,通过增加骨骼承受的压力,有助于促进新骨形成,从而防止骨质流失并强化骨骼。类似这样的运动还有很多,例如快步走、远足、跑步、跳舞、跳绳、小球类运动(如网球、羽毛球、乒乓球等)、团队运动(如篮球、足球、排球等)以及爬楼梯等。特别是慢跑和跳绳等具有较大冲击力的活动,更有助于增加骨骼承受的应力、强化骨骼。要注意的是,对于身体虚弱或已被诊断为骨质疏松的人来说,选择适合的体育活动类型尤为重要,建议向医生咨询以了解最适合他们的运动方式,确保在保护骨骼的同时不会给身体带来过度负担。个性化的运动计划比如运动处方,可以帮助这些人获得最大的益处,同时确保安全性和有效性。

在力量训练中,施加的阻力可以调动身体的协调力、锻炼肌肉。虽然力量训练主要在于增加肌肉量,但也会对骨骼施加压力,从而提高骨骼强度。常见的力量训练方式包括使用举重机、进行自由举重以及利用自身体重进行的练习(例如俯卧撑)。弹力带也可以用来增加练习时的阻力。力量训练的一般原则是每周至少进行两次锻炼,针对每个主要肌群进行训练,并确保在两次力量训练之间有足够的休息时间,通常是一整天。这样的安排有助于肌肉得到充分的恢复和增长。

瑜伽和太极拳等非冲击性运动对于强化骨骼来说效果一般,但在提高柔韧性和平衡性方面有很好的优势。游泳、骑自行车等非负重运动不能直接增加骨密度,但却是增强肌肉以及心肺功能的绝佳选择。如果由于肌肉骨骼健康状况不能进行负重运动,这些非负重运动是很好的替代选择。

一般来说,有效的骨骼健康训练计划是每周进行3天以上、每次持续30分钟的负重活动。这30分钟的运动可以一次性完成,也可以分成较短的时间间隔。每天3次、每次10分钟的快步走也是一个很好的人门方式。为了保持训练的动力,可以选择自己喜欢的运动方式。

对于严重骨质疏松症的患者,应避免用手臂举重物,以免压力对脊柱造成伤害。俯身系鞋带、扫地、拖地等动作可能增加脊柱骨折的风险,建议保持良好的脊柱姿势,避免脊柱过度负重的动作,比如固定自行车和划船机运动,以及接触性运动就不太适合。可以选择室内散步、室内爬楼梯或原地踏步,这也是很好的负重运动。要真正受益于运动,还需加入柔韧性和平衡训练,并以伸展运动结束。这是因为,增加身体柔韧性有助于提高活动能力,降低受伤风险,同时也有助于放松精神。

运动后如何通过饮食促进骨骼健康?钙质有助于骨骼形成,而维生素D是帮助肠道吸收钙的必要条件。摄入

足够的钙质和维生素D,结合适量的日光暴露,对于维持骨骼健康至关重要。富含钙质的食物包括乳制品(牛奶)、豆类(豆腐、黄豆)、坚果(杏仁、核桃)、鱼类(鲑鱼、鳕鱼)等。富含维生素D的食物则包括鱼肝油、鱼类(鲑鱼、金枪鱼)、鸡蛋、肝脏和维生素D强化的牛奶或橙汁等。如果饮食无法获得足够的钙质和维生素D,可以考虑服用医生建议的补充剂。

如今,咖啡、茶、软饮料和能量饮料等已成为人们日常生活的“标配”。它们当中都含有咖啡因,其作用机制表明,过量摄入可能造成骨质流失。但相关研究显示,对于摄入足够钙的健康人群而言,咖啡因对骨骼健康的影响微乎其微。对老年人、骨质疏松患者而言,咖啡因可能会对骨骼健康产生更显著的负面影响。在这些情况下,建议适量摄取咖啡因,并确保摄入足够的钙质,以保持骨骼健康。

运动对骨骼健康十分重要,对青少年可明显增强骨质,对成年人则有保护骨骼的作用。然而,它只是预防骨质流失和降低骨折风险的整体计划中的一个要素。了解个人患骨质疏松症的风险,如遗传因素和家族史,及早预防;均衡补充富含钙质的饮食、充足的维生素D;养成健康的生活方式,避免过度饮酒和使用尼古丁等,这些也是终生骨骼健康的重要因素。

(据《光明日报》)