

远离腰椎间盘突出从日常预防开始

杨甜甜

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,给患者带来了很大痛苦和生活不便。随着现代生活方式的改变,长期久坐、不良姿势等因素使得腰椎间盘突出症的发病率逐年上升。了解腰椎间盘突出症的发病机制,掌握有效的预防方法,对于维护腰椎健康至关重要。本文将深入探讨腰椎间盘突出症的预防措施,帮助大家更好地保护自己的腰椎。

一、腰椎间盘的结构与功能

腰椎间盘位于腰椎椎体之间,由髓核、纤维环和软骨板三部分组成。髓核是一种富有弹性的胶状物质,位于椎间盘的中央。纤维环由多层纤维环状组织组成,围绕在髓核周围,起到保护和约束髓核的作用。软骨板则位于椎间盘的上下两面,与椎体相连。

腰椎间盘的主要功能是缓冲脊柱所承受的压力,保持脊柱的灵活性和稳定性。当人体进行各种活动时,腰椎间盘能够吸收和分散来自不同方向的压力,保护椎体和脊髓免受损伤。

二、腰椎间盘突出症的发病机制

1.椎间盘退变

随着年龄的增长,腰椎间盘会逐渐发生退变。髓核中的水分减少,弹性降低,纤维环也会出现裂纹和磨损。这种退变使得椎间盘的抗压能力下降,容易在受到外力作用时发生突出。

2.损伤

腰部的急性损伤,如扭伤、摔伤等,可能导致纤维环破裂,髓核突出。此外,长期反复的微小损伤,如长期弯腰工作、久坐等,也会逐渐累积,导致椎间盘退变加速,增加腰椎间盘突出症的风险。

3.遗传因素

部分研究表明,腰椎间盘突出症可能与

遗传因素有关。某些家族中可能存在易患腰椎间盘突出症的基因,使得家族成员患病

4.职业因素

某些职业需要长期弯腰、扭转腰部或承受较大的腰部压力,如搬运工、司机、办公室职员等。这些职业人群更容易患上腰椎间盘突出症。

5.肥胖

肥胖会增加腰椎的负担,使椎间盘承受更大的压力,从而增加腰椎间盘突出

6.不良姿势

长期保持不良姿势,如弯腰驼背、久坐不动、跷二郎腿等,会使腰椎处于不正常的受力状态,容易导致椎间盘损伤和突出。

三、预防腰椎间盘突出症的方法

1.保持正确的姿势

(1)站立姿势

站立时,应保持挺胸收腹,双眼平视前方,肩部放松,双臂自然下垂。双脚分开与肩同宽,重心落在双脚之间。避免长时间单脚站立或重心偏移。

(2)坐姿

坐姿要端正,选择高度合适的座椅,使膝关节与髋关节处于同一水平。背部挺直,靠在椅背上,腰部可放置一个靠垫,以支撑腰部。避免弯腰驼背、跷二郎腿或长时间久坐。每隔一段时间,应起身活动一下,放松腰部肌肉。

(3)睡姿

睡眠时,应选择硬板床,避免睡过软的床垫。仰卧时,可在膝盖下方垫一个枕头,使膝关节微屈,以减轻腰部的压力。侧卧时,双腿之间可夹一个枕头,以保持脊柱的正常生理曲度。

2.合理的运动锻炼

(1)加强腰部肌肉锻炼

腰部肌肉的力量对于维持腰椎的稳定性至关重要。以下是一些适合锻炼腰部肌肉的方法:

①仰卧起坐:仰卧在床上,双腿弯曲,双手抱头,慢慢抬起上半身,使头部尽量靠近膝盖。每次做10至15个,每天做3至4组。

②小飞燕:俯卧在床上,双臂伸直放在身体两侧,双腿伸直。然后同时抬起头部、胸部和双腿,使身体呈弓形。每次保持5至10秒,然后放松,重复做10至15次,每天做3至4组。

③平板支撑:双肘和双脚支撑地面,保持身体呈一条直线。腹部收紧,臀部微微上提。每次坚持30至60秒,每天做3至4组。

(2)进行全身运动

适当的全身运动可以增强身体的柔韧性和协调性,减轻腰部的负担。如游泳、瑜伽、太极拳等都是不错的选择。游泳时,水的浮力可以减轻腰部的压力,同时游泳的动作可以锻炼腰部肌肉。瑜伽和太极拳则可以通过各种体式 and 动作,拉伸腰部肌肉,提高身体的柔韧性。

3.避免腰部过度劳累

(1)避免长时间弯腰工作

如果工作需要长时间弯腰,应定期起身活动一下,伸展腰部肌肉。可以每隔一段时间做一些简单的腰部伸展运动,如左右扭腰、前后弯腰等。

(2)避免搬重物时弯腰

搬重物时,应先蹲下,将重物靠近身体,然后利用腿部的力量站起来,避免直接弯腰搬重物。如果重物过重,应寻求他人的帮助,不要强行搬运。

(3)避免腰部突然受力

在进行体育运动或日常生活中,要注意避免腰部突然受力。如在转身、跳跃时,要先

做好准备动作,缓慢进行,避免腰部扭伤。

4.控制体重

肥胖会增加腰椎的负担,因此控制体重对于预防腰椎间盘突出症非常重要。合理饮食,减少高热量、高脂肪食物的摄入,多吃蔬菜、水果和粗粮。同时,加强运动锻炼,消耗多余的热量,保持健康的体重。

5.注意腰部保暖

腰部受凉会导致腰部肌肉痉挛,血液循环不畅,增加腰椎间盘突出

的风险。因此,要注意腰部保暖,避免在寒冷

的环境中穿着过于单薄的衣服。在冬季,可以佩戴腰围或使用热水袋、热毛巾等对腰部进行热敷,促进腰部血液循环。

6.选择合适的鞋子

穿着合适的鞋子可以减轻腰部的负担。女性应避免长时间穿着高跟鞋,因为高跟鞋会使身体重心前移,增加腰部的压力。选择平底或低跟、舒适的鞋子,有利于保持身体的平衡,减轻腰部的受力。

7.定期进行体检

定期进行体检可以及时发现潜在的腰椎问题,采取相应的预防措施。如果有腰部疼痛、下肢麻木等症状,应及时就医,进行详细的检查和诊断,以便早期发现和治疗腰椎间盘

突出症。

腰椎间盘突出症是一种严重影响人们生活质量的疾病,但通过采取有效的预防措施,可以大大降低患病

的风险。保持正确的姿势、合理的运动锻炼、避免腰部过度劳累、控制体重、注意腰部保暖、选择合适的鞋子以及定期进行体检,都是预防腰椎间盘突出症的重要方法。大家应从日常生活中的点点滴滴做起,关注腰椎健康,远离腰椎间盘突出症的困扰。

(作者单位系河北医科大学第二医院)

湿疹的预防与治疗策略

周古城

有过敏反应。

减少接触过敏原:尽量避免接触已知的过敏原,如花粉、尘螨、动物皮毛等。选择温和、无刺激性的化妆品和洗涤剂。

保持环境清洁:保持居住环境的清洁卫生,定期打扫房间,避免灰尘堆积。注意通风、保持空气流通。

注意气候变化:根据天气变化及时增减衣物,避免过冷或过热刺激皮肤。在干燥的季节,可以使用加湿器增加空气湿度。

2.保护皮肤屏障

保持皮肤清洁:每天用温水洗澡,避免使用过热的水和刺激性强的肥皂。洗澡后及时擦干身体,涂抹保湿霜,保持皮肤水分。

避免搔抓:湿疹患者常伴有瘙痒,但搔抓会加重皮肤损伤,导致病情恶化。可以使用冷敷或轻拍的方式缓解瘙痒。

穿着合适的衣物:选择柔软、透气的棉质衣物,避免穿着紧身、化纤材质的衣服,减少对皮肤的摩擦。

3.调节生活方式

规律作息:保持充足的睡眠,避免熬夜,

养成良好的生活习惯。

减轻压力:学会放松自己,通过运动、冥想、听音乐等方式缓解压力,避免精神紧张。

适度运动:适当的运动可以增强体质,提高免疫力,但要避免过度运动和出汗过多,以免刺激皮肤。

三、湿疹的治疗

1.一般治疗

寻找病因:尽可能找出诱发湿疹的原因,避免再次接触。对于病因不明的患者,可以进行过敏原检测,帮助确定过敏原。

避免刺激:避免搔抓、摩擦、热水烫洗等

刺激皮肤的行为。饮食上要避免食用辛辣、刺激性食物。

皮肤护理:保持皮肤清洁,涂抹保湿霜,防止皮肤干燥。如果皮肤有渗出,可以使用生理盐水湿敷。

2.药物治疗

(1)外用药物

糖皮质激素:是治疗湿疹的主要外用药物,具有抗炎、抗过敏、止痒等作用。根据病情的严重程度选择不同强度的糖皮质激素药膏。但长期使用可能会引起皮肤萎缩、毛细血管扩张等副作用,因此要在医生的指导下使用。

钙调神经磷酸酶抑制剂:如他克莫司软膏、吡美莫司乳膏等,适用于面部、颈部等皮肤薄嫩部位的湿疹,以及不宜长期使用糖皮质激素的患者。

抗生素:对于有继发感染的湿疹患者,可以使用抗生素药膏,如莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等。

止痒剂:如炉甘石洗剂、薄荷脑等,可以缓解瘙痒症状。

(2)口服药物

抗组胺药:可以减轻瘙痒症状,常用的有氯雷他定、西替利嗪等。

糖皮质激素:对于严重的湿疹患者,可以短期口服糖皮质激素,但要注意副作用。

免疫抑制剂:如环孢素、甲氨蝶呤等,适用于严重的、对其他治疗方法无效的湿疹患者,但副作用较大,需要在医生的严格监控下使用。

3.物理治疗

紫外线疗法:对于慢性湿疹患者,可以采用紫外线照射治疗,具有抗炎、免疫调节等作

用。但要注意剂量和照射时间,避免晒伤。

中药药浴:可以使用中药煎水进行药浴,具有清热解暑、祛风止痒等作用。

四、特殊人群的湿疹治疗

1.婴幼儿湿疹

母乳喂养:对于母乳喂养的婴幼儿,母亲要注意饮食,避免食用可能引起过敏的食物。皮肤护理:保持婴幼儿皮肤清洁,避免过度洗澡。使用温和的婴儿护肤品,如婴儿专用保湿霜。

药物治疗:轻度湿疹可以使用外用保湿霜和弱效糖皮质激素药膏。严重的湿疹需要在医生的指导下使用口服药物。

2.老年人湿疹

皮肤保湿:老年人皮肤干燥,容易发生湿疹。要加强皮肤保湿,使用滋润性好的护肤品。

避免刺激:老年人皮肤敏感,要避免使用刺激性强的药物和化妆品。

治疗基础疾病:老年人常伴有一些基础疾病,如糖尿病、高血压等,要积极治疗这些疾病,以减少湿疹的发生。

湿疹是一种常见的皮肤病,虽然目前无法根治,但通过采取有效的预防措施和积极的治疗方法,可以控制病情,减少发作,提高患者的生活质量。在预防方面,要避免诱发因素,保护皮肤屏障,调节生活方式。在治疗方面,要根据病情的严重程度选择合适的治疗方法,包括一般治疗、药物治疗和物理治疗。同时,对于特殊人群,如婴幼儿和老年人,要采取针对性的治疗措施。总之,湿疹的预防和治疗需要患者、医生和家属的共同努力,以实现最佳的治疗效果。

(作者单位系河南中医药大学第一附属医院)

龙凤胎备孕窍门:掌握科学方法,迎接双倍惊喜

姜明轩

对于许多准父母来说,孕育一对龙凤胎是一件无比幸福和令人期待的事情。龙凤胎,即一男一女的双胞胎,不仅给家庭带来双倍的欢乐,更是一种独特的生命奇迹。由于自然受孕怀上龙凤胎的几率相对较低,这种情况下更需要准父母们精心做好备孕工作。本文将从医学角度为大家详细介绍龙凤胎备孕的相关知

一、龙凤胎的形成原理

龙凤胎属于异卵双胞胎,是由两个卵子分别与两个精子结合,形成两个独立的受精卵,然后分别发育成胎儿。由于是不同的受精卵,所以胎儿的性别可能不同,即一男一女的龙凤胎。与同卵双胞胎不同,异卵双胞胎在遗传特征上与普通的兄弟姐妹相似,只是他们在同一时间受孕并发育。

二、影响龙凤胎受孕的因素

1.遗传因素

家族中有双胞胎史,尤其是异卵双胞胎史的夫妇,怀上龙凤胎的几率相对较高。研究表明,如果母亲一方有双胞胎家族史,那么怀上双胞胎的几率会增加。

2.年龄因素

女性年龄在30岁以上,尤其是35岁以后,怀上双胞胎的几率会有所增加。这可能与女性年龄增长后,体内激素水平的变化以及卵巢功能的改变有关。

3.体重因素

较高的体重指数(BMI)可能与怀上双胞胎的几率增加有关。一些研究认为,肥胖女性体内的激素水平和代谢变化可能会影响排卵,增加排出多个卵子的可能性。

4.辅助生殖技术

通过体外受精(IVF)等辅助生殖技术,可以人为地控制胚胎的数量和性别。在一些国家和地区,法律允许在特定情况下进行性别选择,从而增加怀上龙凤胎的几率。但需要注意的是,在我国严禁非医学需要的胎儿性别鉴定和选择。

三、龙凤胎备孕窍门

1.了解家族遗传史

如果家族中有双胞胎史,尤其是异卵双胞胎史,那么可以向医生咨询相关的遗传风险和备孕建议。了解家族遗传史可以帮助准父母更好地评估自己怀上龙凤胎的几率,并采取相应的备孕措施。

2.保持健康的生活方式

(1)均衡饮食

摄入富含蛋白质、维生素、矿物质等营养物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、奶制品、新鲜蔬菜和水果等。避免食用过多的高热量、高脂肪、高糖分

的食物,以免导致体重增加过快。

(2)适量运动

坚持适量的运动,如散步、瑜伽、游泳等,可以提高身体的代谢水平,增强体质,有助于提高受孕几率。同时,运动还可以缓解压力,保持心情舒

(3)戒烟限酒

吸烟和饮酒会对生殖系统造成损害,降低受孕几率。因此,准父母在备孕期间应戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

(4)规律作息

保持规律的作息时

间,保证充足的睡眠,有利于身体的恢复和内分泌的平衡。避免熬夜

和过度劳累,以免影响生殖系统的正常功能。

3.监测排卵

了解自己的排卵周期,可以提高受孕几率。对于想要怀上龙凤胎的夫妇来说,可以通过以下方法监测排卵:

(1)基础体温法

每天早晨醒来后,在未进行任何活动之前,测量体温并记录下来。女性在排卵后,体温会升高0.3℃至0.5℃。通过观察基础体温的变化,可以判断排卵时间。

(2)排卵试纸法

使用排卵试纸检测尿液中的黄体生成素(LH)水平。当LH水平达到峰值时,通常在24至48小时内会排卵。

(3)B超监测法

通过B超检查可以直观地观察卵泡的发育情况和排卵时间。这种方法最为准确,但需要到医院进行检查。

4.增加排卵次数

一些方法可以尝试增加排卵次数,从而提高怀上龙凤胎的几率:

(1)服用促排卵药物

在医生的指导下,服用促排卵药物可以刺激卵巢排出多个卵子。但需要注意的是,促排卵药物有一定的副作用,如卵巢过度刺激综合征等,因此必须在医生的严格监控下使用。

(2)食用富含植物雌激素的食物

一些食物中含有植物雌激素,如大豆、黑豆、亚麻籽等。适量食用这些食物可能有助于调节体内激素水平,增加排卵次数。但需要注意的是,食用过多的植物雌激素也可能会对身体造成不良影响。

血管炎这个相对陌生的疾病,却潜藏着很大的健康威胁。它是血管发生的炎症反应,可损伤人体

体内大小不等的动脉、静脉或者微血管。血管炎的病因较为复杂,与遗传因素、感染因素、用药因素以及日常生活习惯等都有关系。

一、症状各异的血管炎表现

1.全身症状与脏器受累

当血管炎累及不同脏器时,会有不同的表现。如果累及皮肤,会出现皮疹,表现形式多样,可能有红斑、结节、紫癜、风团、血疱、丘疹、坏死及溃疡等。肺受累时,患者可能出现咳嗽、咳痰,严重时

会咯血、呼吸困难,影响正常呼吸功能。肾脏受累者会出现蛋白尿、血尿、高血压等症状,对肾脏功能造成损害。神经系统累及可有头痛、眩晕、意识改变等,影响患者的神经系统功能。

2.皮肤型与系统型差异

皮肤型变应性血管炎患者一般会出现乏力、关节肌肉疼痛等症状。同时,皮肤会出现红斑、结节、紫癜、风团、血疱、丘疹、坏死及溃疡等多种表现。常见于两小腿下部和足背部皮肤上,开始出现较多的是紫癜样斑丘疹,压着不褪色。

系统型变应性血管炎一般是急性发病,可能会出现头痛、不规则发热、不适、乏力、关节及肌肉疼痛等症状。严重时会导致鼻出血、咯血。肾脏受累会导致蛋白尿、血尿、严重肾衰竭等,也可能

会出现腹痛、便血等胃肠道症状。此外,周围神经病变,如单发或多发神经病变也较为常见。同时,腹部器官缺血,会引起腹痛、腹泻等症状。

二、探寻血管炎的病因之谜

多数的血管炎找不到确切原因,这使得血管炎的诊断和治疗充满了挑战。然而,也有少数血管炎的病因是比较明确的,比如感染、免疫异常等。其中,血清病、药物变态反应及感染是较为常见的明确病因。乙型肝炎病毒已证实是多种血管炎的病因,中华巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等也能引起血管炎。

(1)免疫复合物:免疫力复合物的病

因有很多种,血管炎可能和免疫因素有关系,也可能是继发于血清病、结缔组织病或感染等。外源性抗原刺激机体发生异常免疫反应,产生的大量抗原抗体免疫复合物可沉积于血管壁,增加血管的通透性,刺激机体产生血管炎症。

(2)感染因素:某些病原体的感染,如细菌、病毒、螺旋体、真菌及立克次体等的感染或者感染后的代谢产物会直接或间接损害血管引起血管炎。虽然有研究结果提示病毒感染可能与某些血管炎的发生有一定关系,但是目前尚无直接的证据证明微生物感染可导致血管炎的发生。

(3)遗传因素:Takayasu 动脉炎、巨细胞动脉炎和白塞病的发生都有一定的家族聚集性,提示遗传性因素可能在血管炎的发病机制中起作用。人体中的HLA的基因变异,导致部分血管炎具有明显的显性遗传倾向。

(4)抗体:ANCA见于系统性坏死性血管炎,抗内皮细胞抗体存在于血管炎疾病中。抗血管内皮细胞及毛细血管内

膜的自身抗体与抗原结合后直接引起血管炎。

(5)淋巴细胞:现已证明T细胞,特别是CD4T细胞可能直接参与大动脉炎

的血管炎症损伤。其过程类似于迟发型过敏反应。

(6)内皮细胞:内皮细胞分泌许多细胞因子,调节免疫反应。如组织相容性抗原对于T细胞介导的血管炎起重要作用;黏附分子在血管炎的发生过程中也有重要作用。

三、多管齐下的治疗策略

1.物理治疗辅助

物理治疗可以作为血管炎治疗的辅助手段,对缓解症状有一定的帮助。热敷是一种简单易行的方法,能够有效促进血液循环,减轻血管炎的症状。患者可使用热毛巾或热水袋敷在患处,但要注意温度不宜过高,以免烫伤皮肤。

2.药物治疗方案

药物治疗是血管炎治疗的重要手段之一。糖皮质激素是治疗血管炎的基础用药,常见的药物有泼尼龙、甲泼尼龙等。糖皮质激素可以抑制炎症反应,减轻血管壁的炎症和水肿。但长期使用糖皮质激素可能会产生一些副作用,如胃肠道出血、骨质疏松、感染、精神异常、水钠潴留等。因此,在使用糖皮质激素时,要严格按照医生的指导用药,并注意监测副作用。

免疫抑制剂也是血管炎治疗的常用药物。对于有肾脏、肺、神经系统、心脏等重要脏器累及的患者,建议早期联合应用免疫抑制剂。常见的免疫抑制剂有环磷酰胺、硫唑嘌呤、甲氨蝶呤等。免疫抑制剂可以抑制免疫系统的过度反应,减轻血管炎的状况。但免疫抑制剂也有一些副作用,如骨髓抑制、肝功能损害、性腺功能损害等。因此,在使用免疫抑制剂时,要密切监测患者的血常规、肝功能等指标。

3.手术治疗选择

在某些特定情况下,手术治疗也是血管炎的一种治疗选择。介入手术是一种微创手术,可以将堵塞的血管打通,并用支架和球囊扩张血管。这种手术方式适用于血管狭窄或堵塞的患者,可以改善血液循环,减轻症状。

下肢血管炎患者可以在抗炎的同时,将浅静脉血栓与曲张静脉一同清除,防止病情复发。

总之,血管炎的治疗需要根据患者的具体情况选择合适的治疗方案。物理治疗、药物治疗和手术治疗可以相互结合,多管齐下,提高治疗效果。同时,患者在治疗过程中要严格遵守医生的指导,注意饮食和生活习惯,加强身体锻炼,保持充分睡眠,促进病情的恢复。

四、积极有效的预防之道

1.倡导健康生活方式

血管炎作为一种自身免疫性疾病,其预防至关重要。遗传因素虽暂时不可控,但我们可以通过倡导健康的生活方式来减少诱发因素。锻炼是预防血管炎的重要手段之一,适当的锻炼可以释放一定的激素,对自身免疫性疾病的治

疗非常有帮助。例如,健康人可以多做有氧运动,如慢跑、瑜伽等,不仅能强身健体,还能调节情绪,预防疾病的发生。此外,平衡内在环境和外界环境也很关键。给自己一个良好的生活方式,是预防血管炎的最好办法。这包括保持规律的作息时间,避免熬夜;合理饮食,减少高盐、高油脂食物的摄入,如油炸食品、腌制食品等;戒烟限酒,避免给血管增加负担。

2.发病期与恢复期注意事项

在血管炎发病期,患者应避免剧烈运动,站立和坐姿不宜超过半个小时,以免形成下肢水肿。如果因特殊情况必须长时间站立或坐姿,也应半个小时活动一次或者躺下把双足举高三分钟。同时,要禁止热敷、理疗和超过四十度水温的浴泡。在恢复期,患者应进行适当锻炼,以散步为主,每次走路时间不超过一小时,路程不超过两公里。当渗出物较多时,应抬高患肢。患者可积极参加体育锻炼,但需避免过度劳累,锻炼程度应根据自己的身体承受能力而定。

(作者单位系丽水市中心医院)



本版投稿咨询电话:

0554-6657551

189 9404 5261

血管炎的症状、病因与防治知识科普

田佳