

天气转凉,谨防腰腿疼加重

脊柱外科马超主任为您讲述冬季腰腿疼的预防

是什么引发了腰腿疼

腰肌劳损、棘间韧带损伤及腰椎间盘突出症是腰痛的常见原因。因为在负重活动时,位置越低所承受的重量越大,故腰部受力最大也最集中。躯干的稳定性主要在于脊柱,当脊柱结构失稳时,起辅助稳定作用的腰背肌将超负荷工作,以求躯干稳定。长期如此,肌肉即产生代偿性肥大、增生,便导致了腰肌劳损。

此外,长期弯腰工作者,不注意定时改变姿势,腰部肌肉持续呈紧张状态,使小血管受压,供血不足、代谢产物积累,刺激局部而形成损伤性炎症。如一组肌肉发生这种慢性劳损,必将使对应肌肉产生相适应的变化,以补偿原发部位病变后

的功能障碍,称为对应补偿调节。如果原发部位的肌肉经对应补偿调节仍不能维持正常功能,则可使上、下或对侧肌进行再补偿,成为系列补偿调节。

以上的变化,在临床上表现为一个部位腰痛可随时间而向上、下或对侧发展。部分病人也可因急性腰部外伤治疗不当,迁徙而成慢性腰肌劳损。如伴有退行性病变,这种损伤性炎症刺激分布到韧带的腰痛神经后支的分支,即可产生腰痛。此外,因暴力所致棘上、棘间韧带破裂,在伤后固定不良而形成较多瘢痕,也是慢性腰痛的原因,以及腰椎间盘突出引起窦椎神经受刺激引发腰痛。

保暖——腰腿疼的保健良药

腰肌劳损的主要症状为无明显诱因的慢性疼痛。腰痛为酸胀痛,休息后可缓解,但卧床过久又感不适,稍事活动后又减轻,活动过久疼痛再次加剧。在疼痛区有固定压痛点,该点位置常在肌肉起、止附近,或神经肌肉结合点。在压痛点进行叩击,疼痛反可减轻,这是与深部骨疾患区别之一。

寒冷使末梢小血管痉挛或挛缩,进一步使肌肉血管神经缺血性

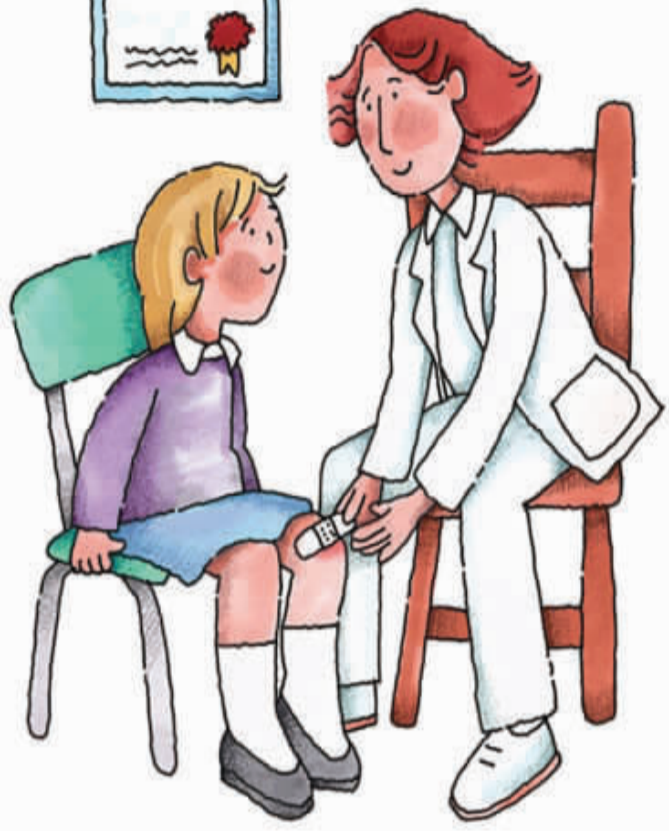
改变,从而引起疼痛。再者,可激活体内寒性因子,诱发原基础性病变,如:风湿、类风湿、强直性脊柱炎等代谢性疾病的发作,使原有稳定的疾病变为活跃状态,使得腰背部疼痛加重。再者,由于寒冷可使腰背部肌肉痉挛,继而引起腰部肌肉动力系统调节紊乱,使局部受压不均衡,可使原来脊柱关节病以及腰椎间盘突出症等稳定的状态变为疼痛诱发状态,使腰腿疼症状加重。

学会自己缓解腰腿疼

徐州市中心医院脊柱外科主任马超提醒大家:如果疼痛得厉害的话,病人可以打封闭,明显影响工作和休息时,可服用非甾体抗炎药、局部外用肌松剂及地西洋之类镇痛剂。女同志还应该避免穿高跟鞋和提重物,因为这会诱发腰痛症状加

重。腰痛长期不愈,必要时可在工作中使用腰围,但休息时则应解除,以免继发废用性肌萎缩,进一步加重腰段脊柱的不稳定。

同时还应训练腰部肌肉力量,以增加未受损害肌肉的补偿调节能力。



专家提醒

腰疼是影响健康生活的重要因素,其发病率仅次于上呼吸道感染,它能使人丧失劳动和料理日常生活的能力。

时值初冬季节,气温骤升骤降,温差大,不少患者的腰痛都比过去厉害多了,晚上在床上翻来覆

去,就是难以入睡,难受时甚至会把一个枕头垫在腰部下面。专家提醒,气候变化与腰痛关系十分密切,天气转凉会使腰肌劳损、棘间韧带损伤等疾病的症状加重,原本并不明显的痛症会一下子暴露出来,所以晚上睡觉时要注意保暖。

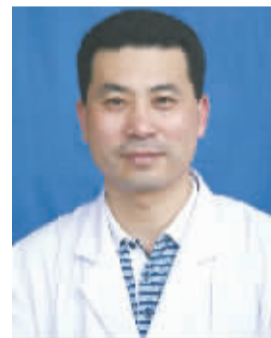
科室介绍

徐州市中心医院 脊柱外科简介

徐州市中心医院脊柱外科有着雄厚的人才资源和各种诊断治疗脊柱损伤与疾病所必需的设备,现拥有主任医师3人、主治医师3人,博士1人、硕士1人,拥有目前徐州市最先进的医疗设备(如骨科专用手术床、C—臂X光机、微型电动系统、椎间盘镜、脊柱手术器械等专用设备),以及条件一流的设施,为住院病人提供优质的医疗护理服务。系目前淮海经济区仅有的专门从事脊柱疾病治疗的专业外科。

脊柱外科年手术量近1000余台,已成为徐淮地区规模最大、技术力量最雄厚的脊柱系统疾病矫治中心。在颈椎伤病、腰椎退变性疾病、复杂脊柱骨折、脊柱结核、椎管内肿瘤的诊治,尤其在脊柱侧凸畸形的手术矫治、脊柱脊髓损伤、腰椎手术失败翻修等方面都居国内领先水平,与国际先进水平接轨。

专家介绍



马超
市中心医院骨科副主任、脊柱外科主任
专家门诊时间:每周一全天
咨询电话:18952170218



薛莹
市中心医院体检中心副主任

徐州市中心医院体检中心

周日正常体检

首家一站式体检中心
独立的体检区域
全程化陪检服务
个性化体检流程
一流的体检环境

0516

83956108

健康根本 体检开始

现代社会工作压力大,生活节奏快,生活方式不健康是造成疾病隐患的重要原因之一。根据调查,我国心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等的发病率逐年上升,已经与发达国家接近;恶性肿瘤、脑血管病、心血管病已占因病致死总数的61%。

定期体检—— 为健康排除隐患

我院体检中心每年在实际体检工作中我们都会发现很多无症状的肿瘤、高血压、糖尿病、高血脂症等潜在患者。根据大量的体检数据我们发现,很多疾病已经趋于年轻化、普遍化,各界人士都迫切需要根据自己的年龄、职业、所处环境、健康状况等因素制定适合自己的体检方案,不可千篇一律,而且体检应有规律地定期进行,以连续、动态地把握自己的健康状况,为进一步的保健、预防打下坚实的基础。

本中心近年来体检数据表明,

体检人数2007年39779人次,2008年54041人次,2009年截止至10月31日已体检48695人次。体检人数逐年增加,说明社会普遍的健康意识在逐渐增强。

套餐选择—— 为您量身打造更贴心的服务

中心医院健康体检中心按照“生理—心理—社会”的模式根据受检者的生理、年龄、性别、家族史及遗传基因等个人生物学因素,以及饮食、工作、睡眠、生活方式等诸多方式进行综合分析,制订了可以满足绝大部分健康体检要求的多种体检方案。除标准套餐5套外,我中心还精心准备了各种特色套餐,如针对高端人群的贵宾套餐、白领套餐;针对老年人的夕阳红套餐;针对待婚或已婚的伉俪套餐;针对准备生育的准妈妈套餐。另外还有招工套餐、学生套餐、妇科套餐、抽血套餐、肿瘤相关抗原测定等丰富

的体检项目。

体检前可以先由我们体检中心专家根据本人的基本情况作预先评估,再量身制定个性化体检方案,以便进行有目的、有重点的健康体检。

体检之中—— 亲情提醒注意事项

1、持之以恒

有的人认为一次健康体检合格,就可以一劳永逸了,这种认识是不对的,因为整个世界都是不停地在运动着的,身体状况也随时都在改变,必须给予长期关注和维持。一次检查结果正常,只表示之一段时间内尚无潜在疾病,也可能已有疾病,但因病变尚很轻微以致暂时检测不出来。所以仍需定期做健康体检,以利自我身体评估,及早发现问题、解决问题。

2、体检前应向专家叙述自己以往和现在的健康状况。

根据情况选择适合自己的体检项

目。

3、体检过程中也应重视临床检查项目。

在体检工作中我们发现很多人员忽视如内科、外科等临床检查,有人认为是“听一听、摸一摸不重要”,这是错误的。如甲状腺包块、心脏杂音等病症都是通过我们的听诊、触诊所检查出来的。

4、在体检结束后应把所有的结果请我们科主任主任进行分析和解读。

并结合上次体检结果进行统一分析,以便及时确认是否要医疗干预。

“健康促进”是全社会的责任。健康体检旨在唤起个人自我保护意识,用自己的行动投资健康,积累健康胜于积累财富。中心医院体检中心全体医务人员将用一流的医疗水平,一流的服务为社会各人士的健康做好保驾护航。