

80%腰腿痛都与‘梨形肌’有关

□通讯员 童洁梅

在人的臀部，肌肉非常丰满、结实，脂肪也不少。梨状肌是臀部一块深层肌肉，其形状有点像“梨”，故名“梨状肌”。梨状肌起于第2、3、4骶椎前面，分布于小骨盆的内面，经坐骨大孔入臀部，止于股骨大粗隆。

臀内动脉在此分为臀上动脉和臀下动脉，分别经梨状肌上、下穿出至臀部，分支营养臀肌和髋关节。

“梨状肌因急、慢性损伤，或加上解剖上变异，易发生损伤性炎症改变，刺激或压迫神经，而产生腰腿痛，称为梨状肌综合征。”云山骨伤科门诊部吕锋医生说。

梨状肌综合症是指梨状肌损伤而压迫坐骨神经所引起的一侧臀腿疼痛为主的病症。

梨状肌是臀部的深部肌肉，从骶椎前面开始，穿出坐骨大孔，而将其分成梨状肌上孔和下孔，止于股骨大转子。梨状肌主要协同其它肌肉完成大的外旋动作。坐骨神经走行恰好经梨状肌下孔穿出骨盆到臀部。可见梨状

肌和坐骨神经的解剖关系非常密切，梨状肌若受损伤或梨状肌与坐骨神经解剖发生变异就可能使坐骨神经受到挤压而发生各种症状。

腰腿痛大部分会牵连梨状肌。我们了解梨状肌的特殊解剖部位，就不难看出它与坐骨神经关系非常密切。

在腰腿痛的病症中，无论是椎间盘病变所致腰部神经根压迫，还是腰部肌肉挛急，或功能失调所致腰部神经根受压迫；无论是急性、慢性，还是陈旧性的，都使坐骨神经产生痉挛，故而形成坐骨神经。坐骨神经挛急，会造成其坐骨神经沿线肌肉和挛急的坐骨神经干所支配的肌肉产生挛急的疼痛，因此，梨状肌就首当其冲地受到牵连，轻者，梨状肌产生轻微挛急，重者，则会造成中医所述“筋出槽”，产生“扁平臀”典型之症。

治疗腰腿痛，一定要治疗梨状肌。

许多手术治疗腰腿痛的病人，腰部手术治疗了，腿仍然麻痛，或酸痛，问题出在梨状肌上。因为，西医的手术治疗，他们只看到的是腰椎，其它看不见，也看不到。

腰腿痛中绝大部分都有梨状肌病变，这是腰腿痛的并发症。如果认为治疗腰腿痛，只是先治腰，后治腿，而不治臀，不治梨状肌只能给病人留下“不断根”的感觉，留下后遗症，另外治疗的疗程相当长，给病人带来不必要的长久疼痛和经济上的负担。

一些理论认为，只要神经根，坐骨神经的病灶解决了，腿就不会痛了，不会麻了。这些理论是不完全正确的，比如，当坐骨神经的病变牵连梨状肌产生病变，梨状肌挛急了，它挛急的本身就会直接压迫坐骨神经，形成坐骨神经的“双重压迫”。又如，长期下肢由于疼痛，神经遭受压迫，就是腰部神经根病症解除，下肢特别是小腿，或者足面，或足底也会因神经长时间的遭受压迫会难以恢复。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办



老中医柳忠
谈食疗

二豆炖黑鱼

主料 赤小豆50克，绿豆50克，黑鱼1条（约500克），料酒、姜、葱、盐、蒜各适量。

制法 先将赤小豆、绿豆洗净，去杂质，用水浸泡2小时，黑鱼宰杀后去鳃、内脏，姜切片，葱切段，蒜去皮切片，再将黑鱼抹上料酒、盐，放入炖锅内，注入水600毫升，加入赤小豆、绿豆和姜、葱、盐、蒜，炖一小时即成。

脾虚水肿、肝病腹水之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

如何预防自杀及干预自杀

□通讯员 胡芳珍

9月10日是第16个“世界预防自杀日”。在这样的日子里，我们聊一聊自杀的话题。自杀对本人产生的伤害是巨大的，同时对身边人产生的影响也不可估量。1个自杀的人至少会影响到其周围6个人。

自杀是多因素作用的结果。哪些人容易产生自杀的想法和行为呢？下列人群为高危人群：

精神病性障碍 躯体疾病（终末期或致残性疾病、疼痛、AIDS）既往有自杀未遂 自杀、酒依赖或其他精神障碍的家族史 离异、寡居、单身 单独生活（社会性隔离）、失业或退休，儿童期丧亲，新近的生活应激事件如离异、丧亲、职业或经济状况变化等。高自杀风险的精神障碍多见 情感障碍，精神病性障碍，焦虑障碍，酒精和物质应用障碍，人格障碍。约50%的自杀死亡者患有抑郁障碍，年轻患者更易发生在疾病早期，尤其是伴有惊恐发作、严重的焦虑、注意困难、严重失眠、酒精滥用、愉快感缺乏、无望

感。抑郁共患慢性躯体疾病或危及生命的疾病时，自杀风险显著增高。

如何对高危人群进行自杀风险的评估？首先，我们要确定出谁是高危人群，什么时候要自杀，为什么要自杀，采取怎样的自杀方式。我们在询问时应建立良好的医患关系 平静、耐心、非评判性的、同理心的态度，先做一般性的询问，再询问细节。不要做草率的、引导性的提问 如你没有任何自杀的想法，不是吗？不要“审问”或强迫患者“辩护其行为”为什么会这样？发生了什么事情？不要轻视患者的痛苦：“许多人都经历过这种事，都很好”。不要削弱自杀观念或行为的严重性：“好好休息一下，你会感觉好一些”即便你认为回答是否定的，也不要回避询问关于自杀的问题。同时我们也要获取间接的信息 有的人可能反复与周围人讨论死的话题，了解有无精神疾病的证据，有的人我们不能与其建立良好的关系，有的人会谈中避免与你的目光接触，有的人勉强回答自杀的问题，有的人对于自杀的问题，回答“我不知道”，有的人

表现沮丧或情感上的疏远，有的人表现出愤怒或激越。

识别出自杀的风险，我们应该及时给予干预。首要的任务是避免患者受到伤害，对于急性自杀的患者最好住院，对已经住院者应密切监护，限制接近自杀的方法，定期评估自杀风险，同时积极治疗躯体疾病或精神障碍。如果你身边的人出现风险，应及时与其亲人取得联系，患者的安全优先于隐私权。对于急性或慢性的社会心理应激，持久的适应不良的思维、情感和行为模式，专业的心理干预也必不可少，应当由专业的心理咨询师或治疗师进行干预，如果有严重的情绪障碍还得由精神科医师进行药物治疗。

公益“心晴”支持热线

13588612320 (739320)

每晚6:00-9:30

6日东城街道丽州中路青沐摄影馆、东城街道丽州中路金点歌厅、城西新区排塘村梅岭路永康市鸿基公民有限公司、城西新区李店二村永康市锋达装饰材料有限公司未按时报送流动人口信息，分别被警方处以100元罚款。

7日，城西新区永康市金碧辉煌工贸有限公司未按时报送流动人口信息，被警方处以100元罚款 城西新区永康市佰力仕电动工具有限公司未按时报送流动人口信息，被警方处以200元罚款。

市流动人口管理局温馨提示 根据《浙江省流动人口居住登记条例》，用人单位在录用或解聘流动人口员工时，应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。



招标公告

石柱镇前罗村水塘砌砌(造价30万元)、光伏路灯安装(造价30万元)、环村道路绿化工程(造价50万元)，现向社会公开再次招标，请具备市政公用工程总承包叁级及以上资质的施工单位带公司介绍信、三大证、项目经理复印件加盖公章前来报名，报名费各500元(不退)。

报名时间 2018年9月18日-20日

联系电话 590537 陈 626421 池

永康市石柱镇前罗村村委会

2018年9月17日

通告

为保证西溪镇穿镇道路(西玉街、龙柏路)改造工程顺利实施，确保施工质量和行车安全。经研究决定2018年9月19日至2018年12月20日对西溪镇西玉街、龙柏路进行封闭施工，望施工期间来往车辆绕道通行。

施工带来不便，敬请谅解，谢谢配合！

永康市顺达公路养护工程有限公司

永康市西溪镇人民政府

永康市公安局交通警察大队

2018年9月17日

注销清算公告

永康市东源工具制造有限公司于2018年9月13日经股东会决议，决定终止经营注销公司，并成立清算组。请各债权人自本公告之日起45天内，凭有效证据向本公司清算组申报债权，逾期不报视为自动放弃。

清算组联系地址 永康市经济开发区荆山夏村13号二楼

联系人 陈勇进

联系电话 13588618031

永康市东源工具制造有限公司清算组

2018年9月17日

公益广告

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

“和”圆通昌

中共永康市委宣传部 永康市精神文明建设办公室 永康日报社 宣