

腰疼未必是腰椎间盘突出

□通讯员 童洁梅

“引发腰疼的有多种因素,不是所有的腰疼都是腰椎间盘突出。’天气转寒,患腰腿痛者又多起来。近日,云山骨伤科门诊吕锋医生为读者科普腰疼知识。

软组织性腰痛:可分为外伤性,如腰部软组织损伤、挫伤,炎症性如肌纤维织炎、筋膜炎,劳损性如腰劳损、腰椎横突综合症 压迫性,如梨状肌损伤症候群等。

骨关节性腰痛:是指脊椎柱骨及关节,由于某种原因产生腰痛。外伤性,如脊椎小关节滑膜嵌顿、错位、骨折等 炎症性,如致密性骨炎、强直性脊柱炎 退变性,如腰椎小关节蜕变、增生等 结构不稳定,如腰椎椎弓峡部不连、腰椎滑脱、脊柱侧弯等。

椎管内源性腰痛:指椎管内某种原因所致的腰痛。如腰椎间盘突出症、椎管狭窄、椎管内肿瘤等。

其他原因引起的腰痛:内脏疾病反射性腰痛,也有认为肾虚和风寒湿邪也能引起腰痛。

这些习惯才是你腰痛的根源——

1、坐姿:多数人认为坐着比站着舒服,殊不知坐位时腰椎承受的压力可达站位时的140%,所以要十分重视坐的姿势。坐位时,腰要挺直,双腿放平于地面,避免长时间维持一个姿势或者强迫体位,时间长了要注意活动,缓解腰背部肌肉的疲劳与紧张。

2、站姿:当你昂首挺胸时,脊柱承载200%的压力,所以站立时,应双脚着地,歪身站立会加重某侧肌肉紧张度,长时间如此,不仅会使肌肉僵硬酸痛,还会造成腰椎两侧受力不均,导致腰背疼痛,同时压迫脊柱和周围神经,影响心肺功能。

3、睡姿:选择适合自己的床垫,睡觉时使背部完全放松。平躺时,最重要的是避免腰椎的扭转 翻身时,整个腰部整体翻动。

4、背包姿势:英国脊椎治疗协会调查发现,英国有一半以上女性正在忍受背包带来的疼痛。背包太重或背包的姿势不当,容易引起脖子酸、肩膀疼、高低肩甚至脊柱侧弯等问题。

5、鞋跟:任何超过5厘米的鞋跟

都会造成健康问题。抬头、挺胸、收腹固然很美,但代价就是背部、腰部肌肉,尤其是腰大肌,由于长时间收缩,最终发生肌肉劳损。如果你是高跟鞋控,近期老觉得腰酸背痛,而且晨轻暮重,那就很有可能是肌肉劳损了。

穿高跟鞋还会让腰椎长期过度前突,使腰椎承受本不需要承受的压力。尤其是当你腰肌劳损以后,对腰椎的保护势必减弱,那腰椎间盘突出、腰椎管狭窄等疾病也会随之而来。

腰痛是个普遍的健康问题。从胸腔向下这一部分脊柱被称为“下背部”,也就是我们所说的腰部。跌倒、外伤导致的严重腰痛需由医生检查。若与腰痛伴随而来的还有大小便失禁、腿软、发烧以及咳嗽或排尿时腰痛,请马上联系医生。





老中医柳忠谈食疗

白茅根煮溪螺

主料 :白茅根 60 克 , 溪螺 120 克 , 冰糖 60 克。

制法 :先将溪螺养在水中 3 日 , 吐尽泥沙。再将溪螺洗净 , 打碎 , 放入砂锅内 , 加水烧沸 , 文火煮 30 分钟 , 去渣 , 用纱布过滤 , 加入冰糖烧溶 , 待用。然后再将冰糖溪螺液注入砂锅内 , 加入白茅根 , 煮 25 分钟即成。

鼻衄、痔疮出血之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

市民健康学校15日晚继续开课 主讲高血压病的健康生活方式

□通讯员 楼飞来

15日晚7时,市民健康学校继续开课,主讲人是永康医院内科主任、心血管内科主任医师方小可,主讲高血压病的健康生活方式。

方小可1995年毕业于浙江医科大学临床医学系,是市拔尖人才、市名医,中国生物医学工程学会会员。多年的临床实践,她对疑难复杂心电图分析、难治性心律失常、顽固性充血性心力衰竭、急性心肌梗死合并症等心血管疾病均有独到见解和处理方法,在本市范围内颇具知名度。2005年,她参加了《别直参联合麝香保心丸治疗稳定型心绞痛的临床研究》和《永康

市城乡居民糖尿病病人大样本筛选调查》2项市科技局科研项目,2011年主持金华市科技立项《高同型半胱氨酸血症与高血压肾病的相关性研究》,在国家级、省级杂志发表多篇论文,曾获得市卫生系统先进工作者、市医界新秀等称号。

市民健康学校由政府出资创办,致力宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识,立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台,让市民朋友多了解和掌握正确的健身养生知识,尽量让市民在健身养生、看病就诊过程中能少走弯路、少花冤枉钱,为广大市民朋友健康导航。讲课地址 永康市紫微中路138号图书馆底楼,欢迎市

民朋友参加。

为了更好地开展讲座,市市民健康学校招聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理学专家及专科医师(地方不限),特别是永康在外工作的医疗保健专家到学校讲座,要求讲座内容科学真实、先进、通俗、实用,有益百姓身心健康。联系电话:13967912366。



沉迷“吃鸡” 二楼跳下骨折 医生提醒 危险动作切勿模仿

□记者 李梦楚 通讯员 王玲星

“吃鸡游戏”爆红网络已有时日,生活中,玩家拿着手机埋首“战斗”随处可见。小刘也是“吃鸡”爱好者,近日,他站在两米多的高处“吃鸡”,望了一眼地面上的沙堆,贪图方便的同时,对自己的身手有一定信心,于是纵身一跃……结果被送进了市中医院骨二科。经检查,小刘被诊断为“左胫骨Pilon骨折,左腓骨多发骨折,右跟骨粉碎性骨折,左侧第3、4腰椎横突骨折”。

入院时,小刘的双足肿胀厉害,伴随着剧烈疼痛,无法站立活动。市中医院骨二科主任罗建民第一时间查看了小刘的伤情、询问病史、完善检查、初步制定治疗方案。在明确骨折性质、排除手术禁忌后,骨二科创伤团队为小刘制定了详细的手术治疗方案。以罗建民为主刀的手术团队,历时3小时,成功为小刘完成左胫骨、左腓骨、右跟骨骨折切开复位内固定手术。目前,小刘已顺利出院,基本恢复正常活动。

市中医院医生特别提醒,生活中类似情况时有发生,以致造成伤痛,大家要吸取小刘教训,切勿模仿危险动作。

4日,东城街道新河路永康市黄金友小吃店、东塔路永康市高琴餐厅未按时报送流动人口信息分别被警方处以100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。

4日经济开发区铜陵西路平安公寓、5日经济开发区夏溪村夏溪一街房东庄某平未按时报送流动人口信息分别被警方处以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》,在房屋出租或停租时,房东应该三天之内报送流动人口承租或离住信息。

电力智能交费温馨告知

一、智能交费提醒短信答疑。

近期很多电力用户交电费的存折或银行卡里有钱,仍收到可用余额为负值的电力智能交费提醒短信。这是因为电力智能交费模式下,电费交纳类似于移动话费般,即先在用用户号下充值再用电,若您未设置电费充值额度,银行无法发起自动充值扣款,您当月1日开始到当日零点已使用的电费显示为负值,所以发送短信提醒充值。

二、电费充值额度设置。

1、到支付宝--更多--生活号--浙江电力--智能交费--选择户号开通设置 2、到电e宝--智能交费--开通智能交费选择户号开通设置 3、联系当地供电营业厅办理。充值额度建议按1-2个月以上电费额来设,电力初始密码为您的户号。

三、电力智能交费的好处。

电力智能交费集客户信用积累、用电实时查询、电费随时缴纳、余额自动提醒、多重积分福利等众多特色服务。电费积分可在电e宝“积分e+”下查询和兑换成电费红包或众多商品。

优惠举例 某居民用户1日用电户号下余额600元,5日交纳电费400元,15日充值500元,则本月电费积分为1034分,价值5.17元。另外,若上述500元是参加支付宝浙江电力生活号“预存立减”活动充值的,则合计共得优惠价值35.17元(详见活动规则介绍)。

更多详情请咨询当地供电营业厅。

东城87202532	江南87202501	西城87202655
前仓87202383	芝英87202526	古山87514881
龙山87202352	西溪87202563	清溪87202331
花街87202557	石柱87202376	方岩87202398
唐先87202577	总部中心87202233	

国网浙江永康市供电有限公司

附 银行代扣的电力用户智能交费流程