

一图读懂：腰痛

□记者 崔宏远 通讯员 王小燕

■受访专家：

马辉 市第三人民医院
(原铁路医院)骨科副
主任医师

说起腰痛，几乎每个人都有过。腰疼到底是什么原因引起的？常见的腰痛该如何治疗呢？来看看专家的解答吧。



绘制 雅琦

常见原因

腰肌急性扭伤

腰肌劳损

腰椎间盘突出等



腰肌急性扭伤

病因

腰部肌肉突然猛烈收缩，导致肌肉和筋膜损伤，如弯腰挪动过重的物体、搬运重物时姿势错误等。

支招

卧床静养，并在疼痛部位局部热敷，还可以轻柔按摩腰肌，促进腰肌恢复。疼痛剧烈，影响肢体活动，要及时就医。

表现

突然感到腰部剧烈、持续疼痛，腰肌肿胀，有触痛，腰部活动、腹部用力，甚至大声说话都会加重疼痛。

预防

不要勉强搬动太重的东西，剧烈运动前要充分热身，平时可通过游泳、卷腹运动来增大腰背部肌肉力量。



腰肌劳损

病因

由于长期保持一个姿势，如久坐，腰部肌肉持续收缩，时间一长就会酸痛，久而久之自然就劳损了。

支招

保持坐姿1个小时，起身活动一下腰部。疼痛严重时，可以在医嘱下口服消炎镇痛药物，如扶他林，一般使用时间不要超过一周。

表现

早上起床前，腰痛明显，起床活动后会缓解，久坐或长时间保持一个姿势，腰痛再次出现并加重。

预防

平时多做腰部功能锻炼，如“小燕飞”，即保持俯卧，头和脚同时缓缓向上抬起的动作。长期需要弯腰工作的人，可以用宽腰带将腰背部保护起来。



腰椎间盘突出

病因

长期保持或重复一个动作，椎间盘受到挤压、牵拉和扭转的作用，出现膨出或突出的症状。

支招

可通过理疗、牵引等进行保守治疗，如果症状得不到缓解，要考虑微创介入治疗。

表现

腰痛的同时，一侧或是双侧的腿也会有痛感，腿或者脚趾有麻木的感觉。具体诊断还要通过核磁或CT进行确诊。

预防

改善姿势，并注意劳逸结合。冬季注意腰背部保暖，防止腰部肌肉僵硬、疼痛和诱发腰椎间盘突出。

腰痛

腰痛只是一种症状，并非一种疾病，许多疾病都会引起腰痛，需要根据具体的病因对症下药。

找准病因，解决便秘困扰

肠道不通，便秘，最易让人烦躁不安，怎么办呢？洛阳市第三人民医院（原铁路医院）肛肠科特聘专家王清华教授指出，找到病因才能解决困扰。以下是王教授介绍的便秘常见的五个原因，看看你属于哪一个：

一、食量太小

节食减肥的朋友常遇到这种情况。当食物量小到一定程度时，没有足够的食物残渣来刺激肠道蠕动，就会导致肠道功能紊乱，失去正常的排泄功能。解决方案是增大食量到七成饱，且多吃蔬菜之类富含纤维的食物。

二、纤维太少

大多数减肥的朋友很少吃粗粮、蔬菜、高纤维的豆类和薯类，大肠缺乏足够的纤维，蠕动严重不足，造成排便慢，增大了患肠癌的风险。解决方案是膳食均衡，保证粗粮等富含纤维食物的适量摄入。

三、身体干燥

饮水不足也会造成大便干燥，引起便秘。解决方案是多喝水，多吃蔬菜、水果及木耳、海带、燕麦之类富含可溶性膳食纤维的食物。

四、休息不足

睡眠不足，过度操劳，情绪焦躁等，交感神经长期兴奋，会抑制胃肠道的蠕动，也容易引起便秘。解决方案是规律起居，增加休闲活

动，改善情绪。

五、体能太差

有的人在有便意时总觉得没力气排不出来，这种类型的人消化吸收能力弱，内脏功能低下，肠道蠕动能力弱。解决方案是增加营养，多运动，从而改善体能，增强肠道的蠕动能力。 (小雯)

洛阳市第三人民医院（原铁路医院）

**不用开刀
治好痔疮**

肛肠热线：6016 8685
院址：瀍河区春都路(铁路分局旁)

求证·朋友圈

□记者 郭飞飞
通讯员 刘晓霏

A 千金难买老来瘦？ 不一定

朋友圈原文：千金难买老来瘦，人上了年纪，瘦人腿脚灵活，膝盖负担小，身子骨也显得硬朗。胖了还容易得血压高、血糖高、血脂高和心脑血管病。老伙计们，减肥吧！

专家解析：赵继红 市第一中医院国医堂副主任医师

千金难买老来瘦，这句话有一定的道理，但是并不能覆盖所有人群。对于身体健康人来说，保持体重是正确的。人过了50岁，过度肥胖会增加身体内各脏器的压力，对关节健康也有害，当然是瘦一点好。可是，这里说的瘦是指不超重，身体质量指数保持在正常范围内。

对于那些患有慢性病的人来说，病态的瘦也是不健康的，如肿瘤、甲亢、二型糖尿病患者。如果过瘦，则要当心肌肉衰减综合征，肌肉衰减是老年人活动能力减弱、容易摔倒、抵抗力减弱的重要原因。

老年人要尽量保持标准的体重，如果短期内体重变化过大，则要引起重视，去医院明确体重变化的原因。总之，不管是胖还是瘦，身体健康最重要。

B 热胀冷缩血管会爆？ 不靠谱

朋友圈原文：冬天洗澡突然肚子疼，原来是热胀冷缩血管爆裂了！最近，我看了一个新闻，汉口一名73岁的老人，吃过晚饭后便去洗澡，洗得正舒服时，突然感觉腹部隐隐作痛，以为是吃坏了肚子，没想到，老人的腹部有一个巨大的腹主动脉瘤，直径约10cm(相当于血管扩张了5倍)，并且已经破裂出血。吓人！

专家解析：赵继红 市第一中医院国医堂副主任医师

热胀冷缩是物理现象，人体的血管也会出现这一现象。温度升高时，血管舒张，血压降低，血流顺畅；温度降低时，血管收缩，血管阻力和血压升高，血液循环减慢，阻力增加。身体健康的人，血管是极富弹性的，正常情况下的温差变化肯定不会导致血管爆裂。不过高血压、高血糖、高血脂、高尿酸和动脉粥样硬化等患者，血管弹性变差，血管壁变薄，当血管承受不了相应的压力时，就会破裂出血。脑卒中就是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑，从而引起脑组织损伤的疾病。