

# 护腰坐垫是“智商税”吗



## 健康真相

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

上班,久坐;加班,劳累;下班,全身酸痛,只想窝着……近期,为“久坐一族”打造的护腰坐垫火了,它的作用几何?医生如何看待?

### “我可能又被‘收割’了!”

胡晓光(化名)因职业关系,常常一坐就是三四个小时,才三十岁出头,他的颈椎和腰椎的顽疾就让他每年要花费近万元去治疗。

最近,他见身边一些同事使用市面上热销的护腰坐垫,便买来尝试。

“我可能又被‘收割’了!”胡晓光试用几天后,联系商家退货,理由是“材质一般、变形严重、承重有限”。

无独有偶,记者在河科大二附院呼吸与危重症医学科主任李峰的办公室,也见到了造型相似的护腰坐垫。

“我这也是刚收到货不久,坐了坐,感觉还行,有一定的辅助效果。”李峰说,这只是其个人感受,至于有没有用还搞不清。

### 护腰坐垫是一种辅助工具

“秦医生,您觉得护腰坐垫是‘智商税’吗?”在河科大二附院骨科主治医师秦耀宗的诊室,记者开门见山地问道。

“和此前流行的矫姿带一样,护腰坐垫也是一种辅助工具。”秦耀宗

说,“久坐一族”往往容易形成不良坐姿,从而导致腰椎生理曲度的改变,而护腰坐垫通过特定的设计,给予腰部支撑,帮助使用者维持脊柱的自然曲线,同时,也能提醒使用者保持良好坐姿。

秦耀宗说,虽然护腰坐垫算不上“智商税”,但不同的人由于身高、体型、坐姿习惯等因素,关于护腰坐垫的体验感也会有很大差异。因此,使用者在选择护腰坐垫时,应根据个人身体特点、需求进行选择。如果在使用过程中,使用者感觉不适,应停止使用,或考虑更换其他型号、材质的护腰坐垫,以确保支撑效果和舒适度。

### 靠“神器”不如靠自己

既然,护腰坐垫并非“智商税”,那么,有了这个“撑腰”的神器,就能久坐无忧了吗?

“护腰坐垫只是帮助你矫正坐姿、减轻腰背部的压力,但并不能抵消久坐的危害。”秦耀宗说,想要避免出现腰肌劳损、腰椎间盘突出等问题,不仅要告别久坐、端正坐姿,还要锻炼腰背肌群的力量。

秦耀宗说,靠“神器”远不如靠自己更有效。“久坐一族”可经常做做“小燕飞”锻炼,模拟燕子飞行姿势进行肢体运动,锻炼腰背肌,缓解腰部、颈肩部等部位酸疼症状;练练“猫式”“鸟狗式”等瑜伽动作,消除肩颈疲劳,缓解腰背疼痛,维护脊柱健康;也可以进行吊杠、引体向上、游泳等训练。需要提醒的是,如果出现腰痛伴有下肢麻木、关节活动受限等一系列症状,建议前往骨科门诊就诊,进行有针对性的检查与治疗。

## 只需一针,免开一刀,轻松治疗椎间盘突出

“王主任,真是太感谢您了!要不是您,我这老腰不知道还要遭多少罪!我现在可以走路了!”

日前,在洛阳新里程医院疼痛科的诊室里,李大爷紧紧握着主任王秀岩的手激动地说,感激之情溢于言表。

原来,87岁的李大爷饱受腰椎间盘突出折磨,连日常的行走和简单活动都变得很困难,每天除了吃饭上厕所就只能躺在床上,在王秀岩为其进行了胶原酶溶盘术治疗后,李大爷的疼痛症状明显缓解,如今的他已经行走自如,生活质量得到极大提升。

“颈、腰椎间盘突出是常见的中老年疾病,由于椎间盘突出压迫神经根,导致患者疼痛难忍。”王秀岩说,传统手术治疗虽能解决问题,但对于许多老年人或身体条件不允许的患者来说,却是一道难以跨越的坎。而胶原酶溶盘术作为一种创新性的微创治疗方法,为这些患者提供了新的选择。

胶原酶溶盘术是一种通过注射胶原酶来溶解突出的椎间盘组织,从而减轻其对神经根压迫的治疗方法。该技术利用酶的溶解作用,使突出的椎间盘组织逐渐缩小,从而缓解疼痛。

“与传统的手术治疗相

比,胶原酶溶盘术具有微创、精准、安全等优点。”王秀岩说,只需要用一个细针,将胶原酶精准地注射到病变部位就行,整个过程几乎没有创伤,伤害极小。患者不需要经历传统手术的巨大创伤和疼痛,恢复时间也大大缩短。

除了微创,胶原酶溶盘术的另一大优点是精准,因为是在CT的引导下进行的,能够确保胶原酶被准确注射到突出的椎间盘部位,而不破坏周围的骨质和软组织,不仅增强了治疗效果,还降低了手术风险。

据王秀岩介绍,洛阳新里程医院疼痛科自开展胶原酶溶盘术以来,已经成功治愈了众多颈、腰椎间盘突出患者。他们中有的曾饱受疼痛折磨,有的因年龄原因无法手术,在这里,他们重新找回了生活的乐趣。

(墨雨 杨开)

医院地址:洛阳市涧西区康滇路26号

洛阳新里程医院疼痛科位置:门诊楼2楼疼痛科门诊

疼痛科病房位置:外科楼8楼疼痛科

24小时咨询电话:

63084083

王秀岩主任电话:

13837959688

## 手指皮肤干裂,这样养护

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

秋冬季节不少人手部皮肤会因干燥而开裂,老城区55岁的赵女士就是如此,近日,她觉得自己手指甲附近有些疼,仔细一看竟然是手指皮肤开裂了。明明用了护手霜,为啥皮肤还是干得裂开了呢?赵女士很纳闷儿。

“还是油脂太少了。”市第一人民医院皮肤科主治医师白静峰看了看赵女士的手后表示,中老

年人群本来皮肤油脂分泌就不多,皮肤弹性弱,加上平时干家务活较多,在干燥的季节,普通的护手霜无法达到滋润皮肤的效果,很多人会出现手指皮肤干燥开裂的问题。他推荐用蛇油膏,每次洗手后及时涂抹,最好在每晚睡前涂抹油脂大的护手霜,然后戴上包裹性好的手套睡觉。

“平时少用化学性清洁剂,如硫磺皂、洗手液等,饮食上也要注意摄入蛋白质和维生素,保持皮肤的水分和弹性。”白静峰表示。

还在为每天检测身体各种指标而烦恼吗?

## 新款智能四合一检测仪

集血糖、心率、血压、尿酸四项检测于一体

这款四合一检测仪采用先进的检测技术,无论是血糖、血压、心率还是尿酸的测量,都能在短时间内给出精确的结果。大屏幕显示清晰明了,语音播报;一键操作设计简单易懂,即使在他人帮助的情况下,您也能轻松完成测量,让您在家就能享受到专业的医疗服务,帮助您更好地管理自己的健康状况。新品一经上市,立即在全国掀起抢购热潮!以前太贵不舍得买,这次活动只需打进电话就可免费申领智能四合一检测仪一台。

数量有限,每个家庭限量一台,杜绝重复领取

来电免费送

原价:998元/套

领取电话:

400-1081-399

(送货上门,快递费也由商家承担。)广告