

慢性病年轻化 请从自我察觉做起

未老先衰！腰椎间盘突出为何会缠上中青年

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

“大夫，我才刚三十出头，怎么就得了这么麻烦的腰椎间盘突出呢？”近日，在洛阳新里程医院骨科，涧西区的陈先生满脸疑惑地向副主任秦瑞峰问道。

不少中青年群体曾以为腰椎间盘突出是老年人的“专利”，然而，近年，从我市部分医院骨科临床就诊情况来看，腰椎间盘突出已明显趋向年轻化，它是怎么样一步步缠上中青年？

19岁就患上腰椎间盘突出

陈先生是单位里公认的“笔杆子”。每天，他会长时间坐在电脑前撰写文稿，有时一坐就是几个小时，也不怎么起身活动。

久而久之，他开始感到腰部隐隐作痛，起初以为是劳累所致，并未在意。直到有一天，他试图起身时，突然腰部剧痛难忍，在家人陪同下到洛阳新里程医院就诊。检查结果显示，他左侧腰椎间盘突出巨大突出，需要尽早手术治疗。

秦瑞峰说：“这两年，像陈先生这样的年轻患者，我们屡见不鲜。”他印象最深的是一名19岁的男生，每天进行高强度的体能训练，但因缺乏科学的运动指导和适当的休息，最终腰椎不堪重负，导致腰椎间盘突出。

这些不良习惯加速腰椎损害

秦瑞峰说，从临床情况来看，腰椎间盘突出趋于年轻化，主要是因为一些人长时间坐着不动、保持一个姿势看手机，坐姿和站姿不正确，会损害椎间盘。像陈先生那样长时间坐着，不仅让腰椎承受巨大压力，还让腰部肌肉一直处于紧绷状态，缺乏放松，久而久之毛病就来了。此外，很多人运动时方法不对，用力过猛，结果对腰椎造成损伤。肥胖、长期疲劳等也会加重腰椎间盘突出。

“腰椎间盘突出早期症状不太明显，但仔细观察还是能发现一些迹象。”秦瑞峰说，常见的症状包括下腰部疼痛、臀部疼痛和坐骨神经痛等。当疼痛呈现出放射性、持续性或加重趋势时，应高度警惕腰椎间盘突出的

可能。

坚持这些方法可守护腰椎健康

秦瑞峰建议，在工作生活中，应注意以下几点：一是保持正确姿势，无论是工作还是学习，都应保持良好的坐姿、站姿和运动姿势，避免长时间保持同一姿势不动；二是定期锻炼，适当的体育锻炼能够增强肌肉力量、改善血液循环、保护骨骼健康，日常可以做一做“三点支撑”和“小燕飞”等动作；三是定期检查，定期进行骨科检查能够及时发现并治疗潜在的骨科疾病，特别是对于长期伏案工作者和学生等高风险人群更应如此。

“‘三点支撑’和‘小燕飞’简单易学，有助于增强腰背部肌肉的力量。”秦瑞峰说，只要持之以恒，每天做上三五分钟，就能起到预防腰椎间盘突出的效果。

“三点支撑”

步骤：

1. 仰卧在床上，双腿并拢弯曲，双手交叉放在胸前或置于身体两侧。
2. 以头部、双肘为支点，缓缓将腰背部向上抬起，使身体呈一条直线。此时，只有头部、双肘和双脚着地，形成三点支撑。
3. 保持这个姿势数秒钟后，再缓慢放下身体。
4. 重复以上动作。

注意：在练习过程中，要保持呼吸平稳，避免憋气。初学者可以从短时间、低频率的练习开始，逐渐增加难度和时长。

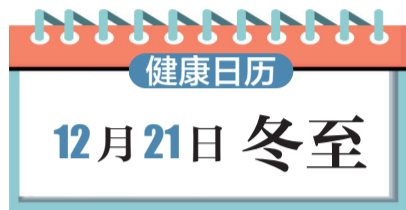
“小燕飞”

步骤：

1. 俯卧在床上，双手背后，用力挺胸抬头，使头胸离开床面。
2. 膝关节伸直，两大腿用力向后也离开床面。
3. 持续3~5秒，然后肌肉放松休息3~5秒。
4. 重复以上动作。

注意：这个动作对于增强腰背部肌肉力量非常有效，但同样需要循序渐进地进行。初学者可以先从短时间、少次数的练习开始，避免过度劳累导致腰部受伤。

御寒守初阳，养体护“种子”



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽

今日冬至，它是北半球各地白昼最短、黑夜最长的一天，标志着进入更加寒冷时节，民间由此开始“数九”，计算寒天。那么，冬至时节该如何养生呢？

“冬至后，天气寒冷、阳气伏藏，要蓄养好阳气，才能为‘入九’打好基础。”洛阳市中心医院中医科主任王全林说，从生活起居方面来说，最好能做到早睡早起，避免熬夜，睡前不要玩手机，最好能10点左右入睡。有的老年人醒得早，建议睡醒后别着急起床，可以躺着听一会儿广播或戏曲再起床。

饮食方面，少吃油腻、辛辣刺激、寒凉的食物，以免扰动闭藏在内的阳气。可以适当进补，建议在炖肉汤时加点陈皮、白萝卜，理气顺气，避免上火。冬季可以适当吃些有助于滋阴补肾的黑色食物，比如黑豆、黑玉米、黑芝麻、黑木耳等。

“冬至时阴气已达到极盛，阳气开始萌芽，要保护好这个‘种子’。”王全林说，天冷了，感冒的人比较多，在康复期间，老年人和慢病患者更要注意规律生活，调养身心。可以适当吃一些羊肉、牛肉、栗子等暖性食物顾护阳气。可以趁中午暖和时，到户外晒晒太阳、散散步。

“冬至要吃饺子，可以搭配醋或蒜一起吃，能解腻、促消化。”王全林说，有慢性胃炎或胃肠功能不好的人别空腹吃蒜，以免出现胃痛等不适；糖尿病患者吃饺子要注意控制好总量。如果饺子是肉馅的，可以炒个素菜配着吃。

含服片应该放在舌上还是舌下

□洛报融媒记者 柴婧 通讯员 任倩

最近，洛阳空气比较干燥，有些市民会因咽干等自行购买润喉片含服。含着吃的药，到底应该放在舌上还是舌下？西工区70岁的张先生说：“当然是舌下！硝酸甘油和速效救心丸这样的救命药都让放在舌下，那肯定是放在舌下效果最好！”事实是这样的吗？

“含服片的含服方式有两种，一种是放在舌上，一种是放在舌下，要根据药物的不同作用来选择放置位置。”市第三人民医院（原铁路医院）药学部临床药师韩镕徽说。

一般来说，舌上含服片的有效成分起效慢，而且多起局部抗菌消炎、清热解毒、化痰的作用，常用于治疗口腔、咽喉部位的疾病，比如常见的金银花含片、西瓜霜含片、西地碘片等治疗咽炎的含片。“这些药片只需要在局部发挥作用，不需要作用于全身，放在舌上任意部

位都可以，通过药物缓慢溶解来起效。”韩镕徽说。

舌下含服片往往用于急救，比如张先生说的硝酸甘油和速效救心丸，还有复方丹参含片等。因为舌下血管丰富，药物放在这里能快速通过血液作用于全身，为就医后医生抢救争取宝贵时间。“这样就没有胃肠道消化、吸收、肝脏代谢的过程，药效发挥接近100%。”韩镕徽说，一些解酒的含片也应放在舌下含服。

韩镕徽提醒大家，治疗口腔、咽喉疾病的舌上含服片，有些是非处方药，可以在急性期自行购买服用两三天，如症状未改善，应及时就医，不建议长期服用这些含片。服用舌上含服片时不要咀嚼，要保持药片完整，自然溶解；少说话，以免发生咽喉异物梗阻；服药后半小时内应避免饮食，尤其要避免喝水，以防降低局部药物浓度，影响药效。服用用于急救的舌下含服片后，不管症状有无缓解，都应尽快就医。