

健康提醒

怎么拯救我的老腰？不妨试试这几招

□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 王雨杉

5月21日是世界脊柱健康日，腰椎作为脊柱的重要组成部分，有着极其重要的作用。很多人反复出现腰痛，却分不清是腰肌劳损还是腰椎间盘突出。那么，该如何判断呢？日前，记者在河南省工人龙门疗养院疼痛科学到了几招。

初步判断看病史

●现场观察

“大夫，我最近腰疼得厉害，是不是‘腰突’（腰椎间盘突出症）了？”

“你咋觉得自己是‘腰突’？”河南省工人龙门疗养院疼痛科主任郭双九问道。

在该科随诊的两个多小时里，记者见到前来问诊的患者络绎不绝，其中，自述腰痛的患者占到了六成。每一名患者，郭双九都会仔细询问腰痛病史，而“有没有受过伤”“疼痛表现”“以前做过检查没”三个问题，是他每次都会问到的。

●专家解答

“腰痛是我们科里常见的就诊原因，其中，大家最容易混淆的是腰肌劳损和腰椎间盘突出。腰肌劳损，多与腰部活动频率和负重劳损有关，可分为急性和慢性损伤，往往病史较长。通常在早晨起床、久坐起立、久站、天气变化等情况下，腰痛会加剧，休息后

会有所缓解。而腰椎间盘突出多与外伤有关，往往是急性发作，常有慢性腰痛病史。”郭双九说，腰肌劳损如果长时间得不到有效的治疗，会降低肌肉组织对腰椎的保护，从而引发腰椎间盘的退变，导致腰椎间盘突出症的出现，二者互为因果，也可能同时存在。因此，有针对性地询问患者病史，仅是形成初步判断，具体还要配合进一步检查。

进一步判断靠直腿抬高实验

●现场观察

“这儿疼不疼？”当郭双九双手按在患者腰下部中间时，患者“哎哟”了一声。

“好，跟着我的手，把腿抬起来。”郭双九一边说，一边握着患者足部，缓慢抬高，大约在40°的时候，患者再次疼得叫出了声。

在对腰痛患者进行诊断时，郭双九都会进行腰部按压，寻找疼痛点，并配合直腿抬高实验。

●专家解答

“腰肌劳损与腰椎间盘突出，在疼痛部位上是有明显区别的。”郭双九说，腰肌劳损通常压痛点在腰背部两侧的肌肉上。而腰椎间盘突出患者的背部中线，靠下腰某一处位置会有压痛。此外，在进行直腿抬高实验中，如果患者下肢抬腿高度受限，且出现疼痛、麻木，有可能患有腰椎间盘突出症，需要进一步进行CT或磁共振检查。而腰肌劳损通常只有腰痛。

护腰意识要增强

●现场观察

“可不敢一直开车，中间要活动活动。平躺时在腰下面垫个小枕头，让腰放松一下。”

“回去做做‘小燕飞’，没事儿擦擦腰。”

每接诊一名患者，郭双九都会给出建议、提醒。提醒的重点是改掉不良用腰习惯，增强护腰意识。

●专家解答

“大夫，这病能根治不？”这是郭双九在接诊时，被问到最多的话。

“你定期给车做保养，但你的腰保养过吗？”郭双九说，患者都希望能根治，摆脱腰痛困扰，但忽略了合理用腰、护腰。

那么，该如何护腰呢？

郭双九说，第一是注意坐姿。坐姿、走姿要正确，久坐、久站后一定要活动腰。第二是搬重物时别弯腰，而是下蹲后将重物贴近身体，再用腿发力，慢慢起身、站立，减少腰的负重；第三是平时，尤其是天气变化时，多用双手摩擦后腰，增加血液循环；第四是运动项目、运动强度要根据身体实际情况进行选择；第五是增强腰背肌锻炼，“小燕飞”“臀桥”这些动作都可以定期做一做；第六，35岁以后，要注意钙和软骨素的补充，尤其是女性，避免骨质疏松。

此外，别随便到外面的小店推拿、按摩。因为正骨、复位是专业技术，不了解疾病程度、手法不正确，效果可能适得其反。

维生素B₂并非高血压“克星”

□洛报融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

贾大爷今年61岁，患高血压三四年了，他认为服用降压药有副作用，于是每次血压稍微控制住时就停药，等血压一高，又开始吃药。最近，他在网上看到一篇文章——“维生素B₂是高血压的‘克星’”，于是，到药店花几块钱买了一瓶，按时服用，儿子觉得老人不该乱调药。

那么，维生素B₂到底有没有降压作用呢？缺乏维生素B₂，身体会出现什么症状？如何科学补充维生素B₂呢？记者采访了洛阳新里程医院（原中信中心医院）心内科主任鲁林春。

“贾大爷的做法是不对的，维生素B₂并不是网传的高血压‘克星’，它不能直接降压，但可加速脂肪代谢，间接影响血压。”鲁林春说，一般情况下，高血压患者需要终身服药，不能随意停药或减量，否则会导致血压忽高忽低，甚至引发高血压急症，影响心脑肾等器官的功能，如果需要调药，一定要找医生咨询。

鲁林春介绍，维生素B₂缺乏会引起口唇、角膜、口腔黏膜的炎症，同时影响视力及小孩的生长发育。如果缺乏维生素B₂，可多吃蛋类、瘦肉、豆类等，也可服用维生素B₂片。

洛阳网
互联网+政务
一站式服务专家

国家一类新闻网站 · 河南省重点新闻网站 · 洛阳城市门户网站

传播政能量

- ◎ 新闻信息采写 ✓
- ◎ 新媒体代运营 ✓
- ◎ 舆情服务 ✓
- ◎ 视频拍摄 ✓
- ◎ 大型活动策划 ✓

洛阳网



65233921