

腰椎间盘突出症手术后锻炼同样重要

■ 徐汇区中心医院骨科主任医师 朱海波

腰椎间盘突出症是较为常见的疾病之一,而青壮年人群也饱受此症的困扰。对于此症的治疗应该因人而异,而手术是最彻底的解决方案,但是术后的康复训练同样重要。

不良坐姿是主要诱因之一

腰椎间盘突出症常见于青壮年,患者中男性多于女性,但是一些中小學生也可能患有此病,而老年人还可能会存在腰椎骨质增生、骨质疏松、腰椎管狭窄等合并腰椎间盘突出突出的情况。

腰椎间盘突出症的致病因素有许多,但一般都与过重的体力劳动有一定的关系。此外,先天性的遗传因素以及腰椎发育不良也会导致此症的产生。除了各类致病因素外,不良的坐姿则是此症的主要诱因之一,许多年轻人在办公室喜欢久坐,回家也喜欢斜靠在沙发上,殊不知这样对腰椎间盘会产生很大的压力,长此以往也会诱发腰椎间盘突出症。

坐骨神经痛是加重的表现

腰椎间盘突出症的早期症状一般是不典型的,可能会表现为腰痛,但是随着病情的进展,腰椎间盘突出症的程度会逐渐加重,并可能影响到神经而引起坐骨神经痛。一般而言,患者的坐骨神经痛症状比腰痛症状更为强烈。需要注意的是,体表局部并不能直接触摸到突出的椎间盘,但通过体

表检查可发现的肌肉紧张、压痛及放射痛等一系列体征却可以佐证患者可能罹患腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症通常需要通过核磁共振检查进行确诊,医生可以显而易见地诊断腰椎间盘的突出程度以及发现被压迫的神经。另外,X光与CT检查也是常见的诊断手段,可以用来诊断腰椎间隙狭窄、脊柱侧弯等症状。

康复训练不适宜过度激烈

腰椎间盘突出症的治疗应因人而异。对于未就诊过的中等程度腰椎间盘突出症患者,可以先采取为期三个月的保守治疗,治疗方法可包括理疗、药物等。对于症状较为严重的患者,如出现腰椎间盘突出症或不能行走,则需要尽快实施手术治疗。对于手术顾虑较大的患者,则可以进行更多的保守治疗以缓解症状。最后,对于急于解决生活质量不高、活动受限问题的患者,则可以及时进行手术彻底解除后顾之忧。

手术虽然是最彻底的治疗方式,但是术后的康复训练也十分重要,并直接影响着手术的效果。在术后患者需要进行一定量的腰背锻炼,而不是完全静止休息,一般而言跑步、游泳等适度的体育运动会有助于恢复,而足球、篮球等对抗激烈的运动则应尽量避免参与。此外,患者还需要注意少做会使得腰椎受力过重的动作,如扛重物、从高处往下跳等。最后,患者还需要纠正不良的坐姿。

为了预防罹患腰椎间盘突出症,我们需要做到三大要点。第一是在日常生活中应避免不良坐姿。斜躺不仅伤害腰椎,更会伤害颈椎。第二是运动应适度。适度的运动可以减少腰椎间盘突出症的患病概率,但是过度运动则会增大患病概率。第三是要注意潮湿天气或冬天中的腰椎

保暖。最后,需要注意的是,一旦发现早期症状就应及早诊治,以免耽误病情造成更大的危害。



瘦子也会患上脂肪肝 应对首选改变生活方式

■ 上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科主任 邢练军

一提到非酒精性脂肪性肝病,很多人常常认为其与肥胖关系密切,然而其实瘦型人群也会患上瘦型非酒精性脂肪肝。

瘦型与肥胖人群患上非酒精性脂肪肝的危险因素是大同小异的,同样还是因为不健康的生活习惯,吃得多、吃得甜、吃得油,饮食不规律,吃太多的夜宵、零食、饮料,最重要的是活动量不够、坐得太久,还可能存在肌少症,即骨骼肌质量减少导致身体中脂肪的比例增加,而

体重增加并不显著。

与肥胖型非酒精性脂肪肝患者相比,瘦型非酒精性脂肪肝患者往往更年轻,空腹血糖、糖化血红蛋白水平、血压、稳态模型评估胰岛素抵抗指数也更低,代谢综合征患病率更低,而血红蛋白水平则会更高。

瘦型脂肪肝患者同样可能出现肝脏炎症和损伤。即使瘦型脂肪肝患者在随访过程中体重一直保持不变,仍然会并发肝细胞肝癌、2型糖尿病和心血管事件。因此,瘦型脂肪肝患者也不能忽视

随访和治疗。

在非酒精性脂肪肝的早期阶段,改变生活方式是有效的治疗手段,其能够逆转非酒精性脂肪肝及轻微的肝脏炎症和损伤。要实现肝脏获益和全身获益,瘦型脂肪肝患者需要使体重下降3%-5%。如果是合并肌少症的瘦型脂肪肝患者,通过改变生活方式,体重或许没有变化,但是腰围减少了,肝脏脂肪含量也可下降,甚至症状可以完全消退。

要注意与肥胖型脂肪肝患者不同的

是,瘦型脂肪肝患者除了对体重下降的幅度要求略低外,在生活方式的改变上侧重也不同。瘦型脂肪肝患者需要饮食和运动齐头并进,但对加强运动的要求更高。

中医理论认为脂肪肝属于“肝癖”、“痰饮”范畴,主要是由于脾虚痰湿、脾虚肝郁等。“痰饮”停聚于肝为本病之标象。“痰饮”的形成不外乎虚实,“虚”责之脾脏亏虚。对于瘦型脂肪肝患者而言,脾脏阳气亏虚,散精失常,饮停于肝,“饮”为无形之邪,故患者形体正常。除了培养健康的生活方式,还可通过中药健脾化饮、活血化淤、疏肝理气的作用以有效改善脂肪肝的病情。

暑期问题困扰孩子 家长应正确处理

■ 徐汇区精神卫生中心护师 陈燕燕

暑假本该是孩子们最喜欢、最期盼、最轻松的休闲时光,但有一部分孩子却出现了体质下降、体重猛增、情绪低落等问题。眼看马上就要开学了,家长应当正确处理这些问题。

第一要找出原因,制定计划。孩子的假期生活作息无规律可能会导致其变得消极、自卑、焦虑,甚至出现社交障碍

等心理问题,而补习任务过重也会导致其产生厌学、失眠等心理问题,因此家长应有计划地安排孩子的生活与学习,达到平衡有序、劳逸结合,这样才能有更好的状态面对各种挑战。

第二要引导协助,以身作则。家长需要利用假期让孩子养成良好的学习习惯,改进学习方法,提高学习效率。开发

培养孩子的兴趣爱好,鼓励孩子在生活中去发现不一样的知识世界。当孩子未完成计划时,家长应及时找出原因并共同面对,同时尊重孩子的意愿并及时调整计划。当计划出色完成时,应及时给予正面的鼓励。家长还可与孩子共同学习,做好积极向上的表率。

第三要亲子沟通,用爱陪伴。家长与孩子沟通时要说心里话,直截了当表达自己内心的感受。家长应该让孩子参与到家庭生活中来,给予孩子付出与承担的机会,培养孩子的责任心。为促进

亲子关系,家长可与孩子共同参加户外体育活动。

第四要合理调适,掌控情绪。暑假期间,家长也需要觉察自己的情绪变化,及时做一些调整。当有一些消极情绪出现时,先接纳自己的情绪,接纳之后再把内心的想法表达出来,或运用适度运动、欣赏音乐等自我心理调适方法使心情放松。

第五要保持警惕,寻求帮助。孩子身心健康才能让家长放心,一旦发现孩子有心理问题,家长需要及时与学校老师联系沟通并寻求帮助。