

# 为什么身边的人，得腰椎病的越来越多了？

据国家卫生部统计,2020年,我国腰椎间盘突出症患者目前已占全国总人数的15.2%,目前,腰突正在以惊人的速度年轻化,其中,20-40岁的年轻人占到了60%以上,年龄最小的患者仅10多岁。在一线大城市可能这个数据还站不住(或更高),那我们来了解下什么是腰椎病。

## 什么是腰椎病?

人体中共有5块腰椎骨,借韧带、关节及椎间盘连接而成,共同构成脊柱的一部分。腰椎病是一系列疾病的统称,主要是指由于腰部的骨骼、椎间盘、关节、韧带肌肉等发生功能衰退,产生多种继发改变,从而刺激或压迫腰部神经根、脊髓、血管,使人体出现相应症状不适的一系列疾病。

腰椎病的分类:

### 01、腰椎肌肉劳损

又称功能性下腰痛或慢性下腰痛或腰臀肌筋膜炎,实为腰部肌肉及其附着点筋膜或骨膜的慢性损伤性炎症,是腰痛的常见原因之一。

### 02、腰椎间盘突出

主要是因为腰椎间盘各部分(髓核、纤维环及软骨板),不同程度的退行性改变后,在外力作用下,椎间盘的纤维环破裂,髓核突出,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,并产

生一系列一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

### 03、腰椎管狭窄症

顾名思义,因为椎管周围软组织退变,骨骼退变等原因,引起椎管的空间狭小,从而导致的腰痛,伴或不伴下肢放射状疼痛、麻木等症状。

### 04、腰椎滑脱症

本病是指上位椎体相对于下位椎体的滑移。滑移的方向可以是向前、向后或者侧方。

### 05、腰椎骨关节炎

又称小关节炎、小关节综合症,是腰椎小关节创伤、关节边缘和软骨下骨反应增生、炎性反应产生腰痛。

## 腰椎病如何治疗?

首先找到身边的医疗机构,及时就诊,以免延误病情。在医疗很多治疗方法里,现代康复的物理治疗也是保守治疗的选择之一,随着社区康复的开展,社区物理治疗越来越方便,深受大众喜爱。

为了方便周围居民,华阳街道社区卫生服务中心潘东、潘西社区卫生站已开设了专业康复物理治疗,欢迎居民朋友们前来咨询,文章最后还有福利哦。

那么现代康复物理治疗有哪些方法可以处理腰椎病呢?这里结合综合治疗的情况下,给大家介绍三种方法。

### 01、手法治疗

应用特色手法,松解深层肌肉,缓解

疼痛,改善关节活动度,能有效的缓解肌肉的僵硬,粘连,及其炎症,还有肌肉放松了,可有效的缓解错力(不正确的力学结构)对身体的伤害。

### 02、拉伸

是现代康复物理治疗里面的一种方法,也是缓解肌肉紧张、肌肉短缩、肌肉僵硬等情况的有力武器。那我们来了解下这种方法,以一块肌肉为例,臀大肌拉伸,来为大家介绍这种方法。首先需要固定肌肉的起点和止点,固定好姿势;其次顺着肌纤维的方向拉伸肌肉,拉伸到患者可以不产生疼痛,可以承受的角度,保持10s-30s之间,反复2-3次即可,即能有效的缓解肌肉的紧张僵硬,并且快速的促进了肌肉的血液循环。

### 右侧臀大肌拉伸

- 通过仰卧位的体位,固定右侧臀大肌的起点
- 通过摆位,右腿屈曲放在对侧膝关节上方,固定止点
- 治疗师辅助拉伸(向头方向)

### 03、运动训练

康复的理念是无运动,无康复。足以说明运动训练对于康复的重要。那腰椎病为什么要进行运动训练呢?肌肉因为长期的生活中各种姿势的损伤,会出现肌肉力量不平衡,这种不平衡的关系里,一是过强的肌肉群肯定非常紧张僵硬,通过推拿拉伸放松后,需要稳定住治疗成果以及重塑肌肉长度,那么这个时候运动训练就非常适合了;二是过弱的肌肉群,就需要强



华阳街道社区卫生服务中心  
潘东、潘西卫生站

现针对常见颈肩腰腿痛、运动损伤、围卒中(中风)肢体偏瘫的人群开展各式康复治疗项目

康复治疗项目:

- 手法治疗: 应用特色手法, 松解筋膜, 改善关节功能。
- 主动运动训练: 增加主动运动量, 提高骨密度和肌力水平, 提升心肺功能, 改善生活质量。
- 物理因子治疗: 应用电疗、热疗、冷疗等物理因子治疗设备, 缓解疼痛, 促进组织修复, 改善血液循环。

一、康复门诊时间:

卫生站	门诊地址	门诊医生	门诊时间
潘东卫生站	安化路315-2号	刘伟群 医生	周二上午 8:00-11:00
		戚劲文 医生	周四上午 8:00-11:00
潘西卫生站	安化路498号	柯凯群 医生	周三上午 8:00-11:00
			周四上午 8:00-11:00

二、康复治疗时间

康复时间	潘东	潘西	潘东	潘西	潘东
上午 8:00-11:00	潘东	潘西	潘东	潘西	潘东
下午 14:00-16:30	潘东	潘西	潘东	潘西	潘东

华阳街道社区卫生服务中心  
HUAYANG STREET COMMUNITY HEALTH CARE CENTER

化调整使它的力量变强,这个时候也非常适合针对性的运动训练。

(长宁区华阳街道社区卫生服务中心)

## 专家提醒:累也是一种病!

你有没有这种经历?每天早上醒来不是精力充沛,反而昏昏沉沉,失眠、多梦、乏力、浑身酸痛、记忆力差、注意力不集中、脱发……总是觉得身体不舒服,去医院检查各项指标却无明显异常。这个时候,需要警惕了,可能是患上慢性疲劳综合征了!

广州中医药大学第三附属医院治未病科(健康管理科)主治中医师李敏 2023年在其医院公众号刊文中表示,慢性疲劳综合征以长期疲劳为特征,并且伴有乏力、骨骼肌疼痛、睡眠紊乱、注意力不集中,乃至影响或丧失劳动能力。通常每个人表现程度不同,症状也轻重不一。

### ●自测是否有慢性疲劳综合征

李敏医生介绍,排除其他疾病的情况下,疲劳持续6个月或者以上,并且至少具备以下症状中的4项,即可确诊慢性疲劳综合征:

1. 短期记忆力减退或者注意力不能集中;
2. 咽痛;
3. 淋巴结痛;
4. 肌肉酸痛;
5. 不伴有红肿的关节疼痛;
6. 新发头痛;
7. 睡眠后精力不能恢复;
8. 体力或脑力劳动后连续24小时身体不适。

### ●日常感到劳累,如何自我缓解?

#### 1、吃点补气食物

北京中医药大学第三附属医院推拿科主治医师史晓伟 2023年在其科室公众号刊文中表示,平时可以选用益气健脾的食物,如大米、小米、南瓜、山药、蜂蜜、大枣、香菇、莲子、白扁豆、鸡蛋、牛肉等。不宜多吃生冷苦寒、辛

辣燥热的食物,尽量少吃槟榔、生萝卜等耗气的食物。

#### 2、作息一定要规律

劳逸结合,白天工作,晚上休息,不要过于劳作,以免损伤正气。在养气的同时,还需要振作精神。如果生活规律被打破,会干扰了体内细胞和肠道细菌的正常活动,可逐渐演变为慢性疲劳综合征。平时还应避免出汗受风,居室环境建议采用明亮的暖色调。

#### 3、选择小强度运动

江苏省中医院治未病科主任商洪涛 2023年在其医院公众号刊文中表示,适当运动反而能缓解疲劳。慢性疲劳综合征患者做剧烈的运动,会加重疲劳的症状,故治疗上多采用强度较小的有氧运动,如散步、慢跑、登山、游泳等。

此外,中医气功,如打坐、站桩、八段锦、六字诀、五禽戏、易筋经、太极拳等,以强身健体、养生康复为目的,也是很好的锻炼方式。

#### 4、推荐两款茶饮

广东佛山市第一人民医院中西医结合科主治医师蒙智扬 2023年在其医院公众号刊文中表示,应对慢性疲劳综合征,平时可服用两款茶饮。

(1)心情舒畅茶:洛神花5克,菊花5克,甘草5克,远志2克,冰糖少许。

(2)补气健身茶:黄芪5克,甘草5克,枸杞子10克。

#### 5、心态乐观平和

平时生活中保持稳定乐观的心态,不可过度劳神。可以通过欣赏一些节奏明快的音乐等方式,来放松自己。

(人民网科普)

花生被誉为“长生果”,不仅吃起来甘甜香脆,营养还特别丰富,常吃对身体有好处。

然而却有研究指出,营养价值如此之高的花生,会增加癌症扩散的风险?这种说法是真的吗?花生在什么情况下容易致癌?又应该怎么吃呢?

### ◆花生吃太多,会促进癌症转移?

2021年7月,利物浦大学的研究人员在国际医学期刊《癌变》上发表了这样一项研究成果。

研究人员发现,花生中有一种叫花生凝集素的碳水化合物结合蛋白,当人体食用花生后这种物质可迅速进入血液循环并与血管壁(内皮)细胞产生相互作用,继而产生两种细胞因子,即白细胞介素6和单核细胞趋化蛋白。

这两种细胞因子都是“癌症转移促进剂”,简单来说像是像一辆“运输车”一样,可以帮助肿瘤细胞从一个地方转移到另一个地方。

而在这项研究中,该研究团队证实了:当癌症患者大量食用花生,可导致“花生凝集素”增加,进而产生更多促进癌细胞转移的细胞因子,并最终可能增加癌症扩散转移风险。

不过值得欣慰的是,研究发现只有大剂量地摄入花生(大概是250g,也就是半斤花生)后的一小时左右才可能会增加转移的风险,而低剂量摄入花生(25g-35g),则对肿瘤的转移无影响。

### ◆如何吃花生更健康?

#### 1.吃花生别贪嘴

花生油脂含量高,食用过多容易导致肥胖,每天食用15克-20克左右为宜,如果不带壳,大概为15粒左右。

注意:患有痛风、胆囊炎、糖尿病、消化不良的人,不宜吃太多花生。

#### 2.水煮花生是首选

吃花生选择水煮、炖或熬粥的方式为佳,这种做法没有经过油炸或烘烤,最大程度地保留了花生的原始风味和营养。

#### 3.油炸花生要少吃

多味花生、紫薯花生、油炸花生等,经过反复油炸或烘烤,除了热量高之外,大量B族维生素被破坏,蛋白质、纤维素和新鲜花生衣也会部分碳化,营养价值会降低。

(CCTV生活圈)

花生被称为「长生果」  
为何有研究说它是「癌症加速器」?