

特别关注

# 腰痛的人都该知道 这三个因素毁了腰

近日,悉尼大学等研究机构的科学家在《柳叶刀-风湿病学》发表最新研究成果,如果我们能够解决好导致腰痛三个主要风险因素——肥胖、吸烟和工作时的不良姿势(久坐久站或用力不当),就可以将腰痛的疾病负担减少近四成(38.8%)。



## 注意三个腰痛因素

腰痛受多种因素影响,改变以下三个因素,就能改变腰痛对你的影响。

**吸烟** 以前研究认为,吸烟与脊柱结构(例如椎间盘和关节)微循环改变有关,可造成局部缺血,使肌肉、韧带、软组织、椎间盘、神经的血供下降,导致骨骼衰弱,进而引起腰痛。也有研究指出,吸烟者通常伴有其他不良生活方式,如缺乏运动、经常熬夜等,这些也与腰痛风险增加有关。

**肥胖** 肥胖会增加脊柱负重,不论做任何动作,都容易使脊柱结构受损,导致腰痛。而且,大部分肥胖者缺少运动,背部肌肉力量小,肌肉对腰椎间盘的保护较弱。两个因素叠加,增加了腰痛风险。

**工作中久坐久站或姿势不当** 久坐会造成腰部内在肌群长期处于紧绷状态,诱发肌肉痉挛,产生韧带炎症,

导致腰痛。久站会使腰部肌群长时间收缩,导致腰肌劳损,引发肌肉痉挛,产生腰痛。此外,如果突然增加较大的负重,腰背肌肉力量又不强的话,会增加腰椎损伤的概率。

研究显示,久坐会使腰椎间盘内压增加三四成;如果前倾久坐,腰椎间盘内压会增加八成;直立搬重物时,椎间盘的内压力约增加1.3倍;如果身体前倾弯腰搬重物,腰椎间盘承受的内压会猛增3.6倍。以上使腰部内压增加的动作都要少做或不做。

## 保护腰部有几点建议

如何保护腰部,避免腰痛,专家给出以下几点建议:

**不久坐不久站** 需要长期伏案工作或学习的人,建议每30-60分钟起身活动一下,或做简单拉伸。坐姿、站姿一定要端正,不要身体前倾、后仰、跷二郎腿或斜倚在椅子扶手上。

**体重不超重** 把体重控制在正常范围,对减轻腰部负担、保持骨骼健康至关重要。平时还要注意吃动平衡,多吃蔬菜和全谷物,合理补充钙和维生素D。

**避免长时间弯腰** 弯腰会导致腰部肌肉以及韧带软组织出现损伤,长时间会形成无菌性炎症。如果要搬移重物,一定不要前倾大弯腰。正确的做法是,上身保持正直,屈膝下蹲,尽量靠近物体,双手抱住重物后,保持上身直立并起身站立。

**坚持锻炼肌肉** 为避免腰痛,平时要增加肌肉锻炼。可以练习倒着走,游泳、散步、慢跑也是不错的选择。卧具过硬过软都不好,床上铺3-5厘米的床垫即可,保证侧卧时脊柱与床板平行。天气变冷时,要注意保暖。如果要搬移重物或用腰较多时,可以戴上护腰,加强外部支撑。但也不能一直戴,会导致肌肉萎缩。

□李珍玉

家庭保健

## 每天吃30克坚果 可降低抑郁症风险



每天吃30克坚果可以降低抑郁症风险,国际期刊《临床营养学》日前发布了一份研究报告。

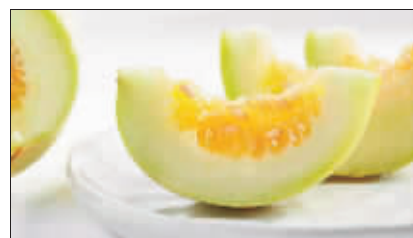
英国《独立报》近日报道称,英国生物样本库的研究人员收集了2007年至2020年间1.3万名37岁至73岁的受访者数据。这些人在研究开始时没有得抑郁症。5年后,超过1100名受访者被诊断患有抑郁症。研究人员通过记录受访者的饮食习惯发现,与不吃坚果的人相比,每天吃30克左右坚果的人患抑郁症的风险降低了17%。

研究人员认为,这一研究结果与受访者的其他生活方式和健康因素无关,并补充称坚果在预防大脑炎症和抗氧化方面发挥了一定作用。他们还认为,这一研究凸显了食用坚果是一种健康饮食行为,未来还会继续评估食用坚果是否能成为预防抑郁症的有效策略。

据《环球时报》

健康饮食

## 食用这类瓜果前 最好闻一闻舔一舔



不久前,张大伯恶心呕吐、意识不清,四肢阵发强直,被紧急送往浙江大学医学院附属第四医院神经内科。

家属表示,发病前张大伯曾食用香瓜。张大伯爱人回忆,当时香瓜已经有部分烂了,张大伯觉得丢掉可惜,所以把坏掉的地方削掉后吃了。

接诊医生考虑其是食物中毒,经评估,张大伯需要进行血液灌流及血液透析治疗。

专家表示,瓜类植物普遍存在葫芦素。这是一种对人体有毒害作用的物质,一次性吃下大量葫芦素,容易出现中毒症状。轻者出现口干、头昏、恶心、乏力、嗜睡;重者表现为呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水、便带脓血等症状,甚至可能导致死亡。

专家建议,如果不确定葫芦科蔬菜水果能不能吃,可在食用前先闻一闻、舔一舔有没有苦味。这个时节,有哪些食源性疾病经常发生?

**细菌性食源性疾病** 如果在烹饪时加热不彻底,或者一些外面买的熟食在食用前不彻底加热,就容易引发细菌性食源性疾病。

**有毒植物性食源性疾病** 最常见的有发芽土豆中的龙葵素中毒,菜豆类的皂素、血清凝集素中毒,新鲜黄花菜的秋水仙碱中毒,川乌、草乌中的乌头碱中毒,发苦丝瓜或葫芦中的葫芦素中毒等。

**有毒动物性食源性疾病** 常见的有河豚鱼的河豚毒素,以及真菌及毒素性食源性疾病,其中毒蘑菇中毒和霉变甘蔗中毒较为常见。

□徐小翔

## 与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

不妨一试

## 鸡蛋每周吃够量 有助降低慢病风险



近期的一项研究表明,每周摄入大于等于5个鸡蛋,患II型糖尿病和高血压的风险分别降低28%和32%。

专家介绍,早餐是吃鸡蛋的“最佳时间”。一方面,经过一个晚上的睡眠,人体需要补充营养,鸡蛋能迅速补充消耗掉的营养。另一方面,早上吃鸡蛋,全天的热量摄入更低,有利于控制体重。

据CCTV生活圈

疾病提醒

## 命悬“胰”线 48小时是关键

大吃大喝后上腹剧痛,不少人第一时间想到的可能是胃痛发作或消化不良,殊不知自己可能已经命悬“胰”线。

近年来,除胆道结石外,高甘油三酯血症已成为我国急性胰腺炎的第二大触发因素,发病后患者的甘油三酯水平会显著升高,可进一步加重胰腺炎。此外,酗酒、暴饮暴食,也会让胰液分泌旺盛,胰胆管系统的压力迅速增高,造成胰腺泡破裂,引发胰腺炎。

急性胰腺炎常以突然发作的上腹痛为前奏,表现为难以忍受的钝痛或“无法喘气”样的锐痛,常在30分钟内达到高峰,可持续24小时以上不缓解,伴有恶心、呕吐、腹胀、黄疸、发热等症状,疼痛或可在蜷曲体位或前倾位有所缓解。

虽然胰腺炎是常见的消化系统疾病,但严重时可危及生命。评估胰腺炎的严重程度是一个动态过程,48小时是一个节点。

**轻度胰腺炎** 除了腹痛等症状,患者可出现中度发热(38.1℃-39℃),通常可在1-2周内恢复,病死率极低。

**中度和重度胰腺炎** 前者会出现一过性器官功能衰竭,可表现为高热(>39.1℃)伴中毒症状,腹痛加重,但通过医学干预或治疗后,可在48小时内恢复。

**重度胰腺炎** 是指器官功能衰竭大于48小时的胰腺炎。除了高热,患者还可出现血压下降、呼吸困难、尿量减少等症状。如果后期合并感染,病死率极高。

预防胰腺炎,除了避免酗酒、暴饮暴食外,胆道疾病更是监督对象。比如预防肠道蛔虫、及时治疗胆结石;高甘油三酯血症患者要控制饮食,配合适当锻炼来控制血脂,必要时可采取药物治疗,并定期监测血脂水平。需要提醒的是,胰腺炎易被误认为肠胃问题,一旦出现程度较重的上腹痛且迟迟不缓解,一定要及时就医,以免延误治疗。

□王剑

疑问医答

## 查出肺结节咋办? 五法调治

近年来,肺结节在体检报告中频频出现。肺结节会癌变吗?大量的检出率引起很多患者的焦虑,临床“谈结色变”的人不在少数,严重者甚至因害怕而无法正常工作生活。

“大部分肺结节都是良性的,并不需要手术,只需定期随访复查即可。”上海市名中医、上海中医药大学附属曙光医院主任医师余小萍教授说,肺结节大小在8-10毫米,需及时就诊;大小在10-30毫米,高度怀疑恶性的肺结节,若无禁忌证或高风险合并症,可直接外科手术。

“已病变变,为防止肺结节进一步发展,需进行‘抑炎转癌’治疗。”余小萍表示,早期结节的形成较多停留在肉芽肿阶段,未成癌毒,这种结节往往趋向良性,当良性结节较小,根据结节不同阶段应化痰散结、散结消肿。已经

明确诊断的肺癌,中药可进行肺癌术后调护,总体治疗原则是补益肺气、活血化痰。具体治疗中,根据不同患者体质及病情,余小萍进行了细分辨治。

**化痰散结** 肺结节初期以湿聚而成痰,痰邪聚而不散,形成“肺积”,此时应化痰散结,可用半夏、浙贝母、生牡蛎等中药。

**清热解郁** 痰湿易郁而化热,可选用夏枯草、蒲公英等清热解毒的中药,用来改善炎症性结节气、痰、瘀相互胶结状态,达到消积散结的目的。

**行气消滞** 气行则血行,可选用玫瑰花、合欢花、陈皮等药物调畅气机,行气消滞。

**活血化痰** 肺结节形成病程较长,日久结节不消,气、痰、瘀互结之时,可选取郁金、莪术、三七、桃仁、红花、丹参等药物,以活血化痰加强散结功效。

**益气扶正** 正气虚是肺结节发生的基础,治疗应始终贯彻补养肺脾之气的方法,可用黄芪、白术、灵芝、山药等。

除了规范治疗,余小萍强调,无论肺结节患者还是其他肺系疾病患者,都应“管住口”。

**清淡饮食** 少吃辛辣刺激及难以消化的食物。“粗茶淡饭保平安”,重口味食物会损伤脾胃,痰湿内生。同样,糯米、油炸食品等难消化的食物也要少吃。

**食物多样化** 少吃甜食 荤素搭配,食物多样,常吃瘦肉、鱼肉、鸡蛋等富含蛋白质的食物。少吃甜食,甜食易生痰湿,过多的糖分会促进肿瘤细胞生长。

**不吃腌制食物** 腌制鱼、肉、菜时,容易使加入的食盐转化成亚硝酸盐,在体内酶的催化作用下,可与体内的各类物质作用生成亚胺类的致癌物质。

□张莎莎