

腰痛的危害被低估了

夜晚光照时间长 容易长胖

近期,《柳叶刀》刊登的一篇涉及165项研究的综述显示,腰痛是全球生产力损失的首要原因,也是126个国家健康寿命损失的头号杀手,全球致残首因。

患病率仅次于感冒

上述报告显示,腰痛患病率随年龄增长而增加,7岁至10岁患病率仅1%至6%,青少年则为18%,40岁至69岁人群最高,为28%至42%。此外,40岁至80岁中老年女性的患病率也特别高。在我国,80%的人一生中曾遭遇腰痛,患病率仅次于感冒,45岁及以上人群腰痛患病率为18%,其中65岁至69岁人群患病率最高。

华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科中心副主任医师张波告诉记者,腰痛是骨科门诊接诊量最大的疾病。过去,老一辈人常做重体力劳动,即使腰痛住住也不去看。如今,人们对健康越来越重视,及时就诊者增加,发病率也就越来越高。北京大学人民医院脊柱外科副主任医师王凯丰说,腰痛是以腰椎、肌肉退行性病变为主要特征的疾病,年纪越大,发病率就越高,症状越重,随着人均寿命增长,患病率自然就会升高。

腰痛给个人和社会带来了巨大的损失,很多国家为治疗腰痛付出了巨大的社会成本,包括医疗支出、生产力损失等。2021年《柳叶刀》刊登的调查显示,在英国,腰痛造成的经济负担每年为280亿英镑。澳大利亚为治疗腰痛每年要花费480亿澳元。而在美国,每年用于治疗腰痛的开支已超过1000亿美元。据统计,腰痛带来的经济损失中,约2/3来自间接成本,例如生产力损失、人员陪护等。腰痛具有致残率较高等特点,这也是其社会成本高的原因,患者工作表现欠佳导致的损失甚至高于医疗支出。此外,还有一些成本损失难以度量,例如不能做家务、照顾家人,参与社会活动的机会减少,出现焦虑、抑郁等心理问题。



病因多种多样

腰痛的发病机制多种多样,主要包括椎间盘退行性病变、神经根性疼痛、关节病、肌肉疼痛、骶髂关节、腰椎滑脱、腰椎间盘突出等。腰痛最主要的原因是腰部的骨骼或肌肉出了问题。

骨骼损伤。例如软骨面、关节、间盘等的损伤。在稳定性很好的情况下,维持正常腰椎角度和胸椎角度,人的腰部可承受一二百斤的重量。若负重过大,腰椎周围关节应力显著增加,腰椎小关节内的软骨面就会磨损。正常情况下,椎间盘有一定回弹性,类似汽车的减震弹簧,可以恢复,但如果负重过大,椎间盘出现物理性退变,导致骨质增生,加速腰椎老化,引起疼痛。值得重视的是,久坐久站特别伤腰。如今,绝大多数人需要伏案工作,上下班不论开车还是乘公共交通,也常常久站久坐,加重、加速腰椎老化。王凯丰介绍,从他的门诊情况来看,近七成腰痛患者都与久坐相关。司机、白领、学生,都是腰痛高发人群。

骨质疏松。这是导致中老年人腰痛

的重要原因。张波说,随着钙流失速度增加,骨质疏松进一步发展后可能会出现慢性游走性腰背部疼痛,严重者打喷嚏都可能诱发胸腰椎压缩性骨折,引起突发剧烈腰痛。

腰肌劳损。很多腰痛源于腰肌劳损,即肌肉损伤。王凯丰说,保护腰部的肌肉有两类:一是维持腰椎稳定性的肌肉,如腹横肌及多裂肌;二是提供腰背力量、完成某些特殊动作的肌肉,如斜方肌、竖脊肌等,通常在弯腰腰拿东西、抱重物等动作时才会发力。如果腰椎长时间维持一个姿势,筋膜或肌肉一直受到牵拉,就可能出现慢性炎症和劳损,导致腰痛。

在各年龄段中,女性的腰痛患病率均高于男性。这是因为,女性通常腰部肌肉较弱、骨量较低,腰椎的支撑力和肌肉对腰椎的保护力不如男性。女性孕期腰部负荷增加,腰痛发病率也随之增加。此外,进入更年期后,女性骨质疏松的发病率是男性的3至4倍,导致腰痛发病率明显增加。

感染。如结核杆菌、布氏杆菌感染。人体抵抗力弱时,细菌可能会跑到

脊柱定植、增生,破坏周围组织,带来疼痛。这种腰疼往往起病缓慢,一点加重。有些腮腺炎患者会出现极度剧烈腰痛,就是因为脊柱旁有大量淋巴组织,腮腺的炎性细胞顺着淋巴系统蔓延,诱发脊柱周围组织感染,造成腰大肌脓肿,甚至破坏椎间盘。

受凉。在有肌肉或骨骼病理基础的情况下,很多诱因会让疼痛症状突然加重。张波说,寒冷就是一个重要因素。受凉时,为保护腰部,肌肉会处于紧张痉挛状态,时间久了会加重腰肌劳损,出现僵直劳损,椎间盘负荷会大大增加,疼痛随之加重。

此外,泌尿系统结石也可能诱发腰痛,这类疼痛一般突然发病,痛感剧烈,伴有小便不适,两侧肋脊点、背部叩痛,但脊柱不疼。腰部带状疱疹、盆腔炎等腰部部位的疾病也会引起腰痛,建议到医院明确诊断、对症下药。

预防腰痛六要点

两位专家提醒,对待不同的腰痛,有不同的处理方法,大家千万不能疏忽大意,延误治疗不仅加大治愈难度,有时还会加重病情。

急性腰痛不能等。突发剧烈腰痛时,不能随意吃止痛药,需要立刻到急诊排查一些危险的急症,例如腰椎骨折、腰椎间盘突出、感染、泌尿系统结石、宫外孕、动脉瘤、动脉夹层破裂等。

渐重渐轻腰痛可观察。如果出现隐隐的腰痛,由很轻的症状逐渐加重,过两天又轻了,且没有其它系统症状,可以观察一下。腰痛发病期可戴腰围,提供良好的支撑和保护,一般使用2至3周,不超过4周,症状缓解后就应去掉腰围,避免自身腰部肌肉力量下降。

慢性腰痛不必紧张。若腰痛反复发作,需到医院明确病因,比如腰椎间盘突出、腰部肌肉痛、盆腔炎、月经疼痛等,可以遵医嘱服用非甾体类消炎药,比如洛索洛芬、扶他林、芬必得。肌肉炎症从出

现到高峰有个过程,阻断越早,消除症状越快,尤其有腰背肌炎症的病人,除了要用非甾体类消炎药,还要用肌松剂,用药时间通常为4至6周。此外,专家还提醒,按摩缓解腰痛要谨慎,建议去正规医院或诊所,有些养生馆的手法不专业、力量过大,可能造成损伤甚至骨折。

最后,两位专家建议,预防腰痛要做好以下六点:1.避免久坐、久站。长时间伏案工作的人,可以买个腰枕,帮助维持腰椎的生理曲度,同时要每隔1小时起身活动一会儿,如果有条件,可在上午和下午各做一次广播体操。长期开车的司机,也应隔一段时间找机会下车走动一会儿。2.注意保暖。气温骤降,尤其是春秋换季时,要避免腰部受凉,建议穿个围腰。3.床铺软硬适度。对于老年人和年轻女性,卧具过硬过软都不好。床上铺3至5厘米的床垫即可,保证侧卧时脊柱与床板平行。4.均衡营养。中老年人除了要多晒太阳,还应注意补充钙和维生素D,多吃蔬菜和全谷物。美国匹兹堡大学一项研究显示,腰痛与饮食相关,而以全谷物、大量果蔬为主的抗炎饮食能减轻腰痛发生几率及严重程度。5.搬重物的姿势要正确。很多人都因搬重物姿势不对而受过腰伤。搬重物时,身体应尽量靠近重物,弯腰不弯腰,腰不向前弓。6.加强腰部肌肉功能锻炼。可以练习倒桥、游泳、散步、慢跑、平板支撑、小燕飞(俯卧、双手双脚向上伸展抬高,保持几秒后放下)、五点支撑法(仰卧,以头部、双肩、双脚作为支撑,缓慢把腹部抬起来,形成一个“拱桥”,维持几秒后放下)等都是不错的选择。专家强调,不应通过仰卧起坐锻炼腹肌,因为起身时,力量集中作用在腰椎间盘上,会加速其退变。

(摘自《生命时报》文/李珍玉)

特别提醒

如今,人们白天户外活动少,日间光照时间不足。夜间熬夜,又暴露在强光下。一项研究认为,晚上暴露在强光下,不仅容易肥胖,还易引发心血管病。

研究显示,正常情况下,如果白天光照多,夜晚黑暗,有利于机体能量消耗,保持较高的睡眠代谢率;反之,睡眠代谢率下降。与此同时,研究还发现,皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下,白天人的交感神经系统兴奋,血管收缩,皮肤温度较低,而当18:00后光线逐渐变暗,皮肤温度也随之升高,这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。

研究虽然没有直接测量血压,但白天血管收缩、皮肤温度降低,提示血压升高,而晚上血管舒张、皮肤温度升高,提示血压降低。这种血压昼夜波动对心血管健康是有益的。更有一项新研究称,优化室内光照条件,以更接近自然光的昼夜变化,或可预防肥胖和糖尿病等疾病。因此,研究者强调,保持自然的光照节律,有利于预防肥胖和糖尿病。

(摘自《北京青年报》文/杨进刚)

食用黄芪粥有讲究

黄芪粥古已有之,许多文人墨客对其滋补之功十分青睐,如苏轼有诗云“白发敲簪羞彩胜,黄耆煮粥荐春盘”,白居易也云“香火多相对,荤腥久不尝。黄耆数匙粥,赤箭一瓿汤”。

黑龙江齐齐哈尔市中医医院康复医学科主任医师由冬治介绍,黄芪为补气诸药之最,为人们熟知,其性味甘、微温,入脾、肺经,有补气升阳、固表止汗、利水消肿、脱毒生肌之功,是老少皆宜的养生佳品。读者朋友们在家制作、食用黄芪粥时需注意以下几点。

三煎三煮黄芪粥

煮黄芪粥并非将中药饮片和大米、清水一起放进电饭锅即可。正确的做法是把黄芪三煎三煮,熬成药汁,再将药汁加大米煮粥。首先,取大约0.03千克黄芪,加300ml清水浸泡半小时,大火烧开后转中火煮30分钟,将药汁倒出备用。然后再加等量的清水,烧开后再煮15分钟,再次倒出药汁。第3次仍如前法。最后,将煮好的黄芪药渣捞出扔掉,将3次煮的药汁倒在一起,放入约0.1千克的大米,煮成稀粥即可。

食用有禁忌

黄芪粥虽然功效很好,但也不适用于所有人,服用时间也有一定要求。因黄芪粥提气作用很强,所以粥方中黄芪的用量不多,配合大枣,性平和,适合各个年龄段的人群,尤其是在暑湿的季节,大部分人都可以吃一点。但有几类人群不适合食用,可以总结为“三不宜”和“两忌”。

“三不宜”:感冒发烧、咽喉红痛、大便干燥者不宜;多怒、脾气急躁等肝火大者不宜;高血压、妊娠期女性和更年期女性不宜。

“两忌”:一忌天热食用,服后可能出现流鼻血等情况;二忌睡前食用,黄芪有扩张血管、促进血液循环的成分,会影响睡眠质量,并且有利尿作用,可能导致夜尿次数增多。由冬治强调,黄芪养生粥功效虽佳,但不能肆意乱用,最好在医生或营养师的指导下对症食用。

(摘自《中国中医药报》文/衣晓峰 巩盛况)

春季过度运动小心患上横纹肌溶解综合征

春季是适合运动的好时节,气温回升,和风暖暖,户外健身的人也多起来。近期,春季运动热潮来临,医院接诊的因为过度运动而患上横纹肌溶解综合征的患者激增。专家提醒,春季运动养生的原则是“小运动、渐进式”,循序渐进,避免运动损伤。

湖南省人民医院岳麓山院区急诊三科主任张兴文介绍,近期,医院收治的患上横纹肌溶解综合征的患者增多,有一些是健身爱好者。横纹肌溶解综合征是指人体的横纹肌受到损伤,肌细胞被破坏,导致肌细胞内容物及毒物溶解释放入血液循环而引发肌肉疼痛、

肌无力、发热等症状。横纹肌溶解综合征可能引起急性肾功能损伤和身体代谢功能紊乱,甚至危及生命。

张兴文说,春节期间,很多人宅在家中少有运动,如果气温回升后过度运动,就可能引发横纹肌溶解综合征。平时锻炼较少的人群应科学制定健身计划,避免在春季进行激烈运动,运动前要进行充分的准备工作。如果在运动后出现肌肉疼痛、肿胀、无力、发热、尿液颜色变深等症状,要及时就医。老年人在春季可以选择一些“慢运动”,比如太极拳、八段锦、慢跑等舒缓的运动方式,避免发生关节损伤。

(来源:新华网 文/帅才)

春捂有度 少酸宜甘 动静适宜 心态乐观 春天藏着哪些节气养生密码?



气之一,民间部分地区有吃梨的习俗。“这其实有一定科学依据。惊蛰节气大部分地区雨量增多却很有限,气候比较干燥,容易口干舌燥,外感咳嗽。而梨性寒味甘,有清热养阴、利咽生津、润肺止咳功效。”陈涤平说,“梨子还富含果酸、铁质、维生素等,特别适合这一季节食用。但脾胃虚寒、便溏的人,不宜食用梨。建议用冰糖煮梨,不仅可避免食物冰冷,更利于和胃润肺。”

春分:是一年四季中阴阳平衡、昼夜均等、寒温各半的时期。陈涤平介绍,春分时节人体阳气顺应自然,有向上向外升发的特点,孔子言:“不时,不食”,此时食用鲜荠菜、春韭、柳芽、香椿芽、马兰头、春笋、芦笋、胡萝卜等春芽食物最应时。但要注意过犹不及,在饮食上还需讲究平衡和适量。

清明:有“天清地明”之意,时至清明,阳气升发又开始呈现加速挺进状态,为万物带来了更多“生”的能量。清明也是中国传统扫墓祭祖的节日,难免悲伤、思虑过度,陈涤平建议,此时白芷、绿茶、菊花茶、茉莉花茶是养生佳饮,有助于调和情绪,疏肝和胃。当然清明也是踏青节,徜徉于青山绿水之间也是一种放松。清明节部分地区有吃生冷食物,吃年糕、青团等风俗,陈涤平提醒,这些寒凉、油腻黏滞之品易伤脾胃阳气,应尽量少食。

谷雨:源自古人“雨生百谷”之说,是春季的最后一个节气。谷雨期间空气中花粉和其他颗粒物高于平常,最容易引发过敏症状。陈涤平提醒,过敏体质的人户外运动应尽可能选在花粉指数最低时,如清晨或是一场雨雨之后。而随着夏季临近,南方等地多春雨绵绵,春季要保持室内清洁,避免微生物滋生,还要注意防风除湿。

(摘自《中国妇女报》文/明文)



当你结束了繁忙的工作疲惫地躺在床上,打开短视频App准备轻松一下,刷到乐不可支时,突然发现时间已经到了第二天凌晨。错过了一夜睡眠,你只得昏昏沉沉地去上班,工作效率降低的同时,也损害身体。

这个情况是怎样发生的呢?研究发现,视网膜受到过多的光线刺激,特别是手机屏幕带来的蓝光刺激,会严重影响视网膜的感光作用。视神经细胞只要受到蓝光8分钟刺激,就会让身体持续兴奋超过1小时,造成大脑内杏仁核所释放的褪黑素明显减少,使生物钟混乱,让人夜不能寐。

道理都懂,可一旦要在晚上放下手机按时睡觉,就没有那么容易了。手机是信息时代俘获人类心灵和改变生活方式的工具,也培养了人们的生活方式。除了工作离不开手机,就连睡觉前也一定要刷一刷手机才肯罢休。刷手机的时间很快就过去了,而

关闭手机睡觉很难吗?

光的刺激在让褪黑素减少的同时,又让人兴奋得睡不着。《2021运动与睡眠白皮书》显示,目前中国有超3亿人存在睡眠障碍。据世界卫生组织调查,全世界有27%的人存在睡眠质量下降。

从调查情况看,工作压力成为影响成年人睡眠的首要因素,而对于青少年来说,更多是因为睡前与电子产品难舍难离,形成了“睡不够、起不来”和“睡了却依然疲惫”的局面。最近一项对2012人进行的睡眠数据调查结果也显示,有78%的人承认自己有“报复性睡眠拖延症”,睡前玩手机一段时间后,平均入睡时间需1小时。

有什么情况能改变夜晚玩手机而影响睡眠呢?首先,我们要进一步了解夜刷手机影响睡眠的危害。英国和美国已经出现一种新的疾病——智能手机眼盲症(TSB),因为夜晚环境玩手机,会损害视力,日积月累,可能导致双眼失明。夜晚长时间使用手机产生的症状也可称为“数码眼疲劳”。

更为严重的结果是,长期睡前玩手机或整夜玩手机,患癌的风险会成倍增加。睡眠是为了让人体修复基因突变和损伤,从而让人精力充沛,维持健康并延年益寿。最近发布的研究结果表明,熬夜玩手机在破坏昼夜节律的同时,直接

改变了某些与癌症相关的基因的表达,从而诱发癌症。

不过,即便清楚知道这样做的严重后果,一些人还是做不到在睡觉时间远离手机。自律需要培养,可又不能依赖外部强力。这是一种强烈的“我想要”的自我意志的体现,并且是感到愉快且逐渐习惯的一种生活方式。长期来看,对身心有益的东西必定是使人舒服的,只不过刚开始时有一定的阻力。

但是,有一些技巧可以帮助养成好的习惯。如定好每天睡觉的时间,并且定时关闭手机,通过洗漱、洗澡等方式转移对手机的注意力。当然还可以选择其他替代方式,比如在睡觉前看会儿书,做一点儿家务,让身体适度疲劳,也能尽快入眠。

如果信任科学,并且意识到夜晚玩手机是在违背自然规律,违背地球演化的昼夜节律,就有可能在夜晚准时关掉手机。我们要以自己的健康和生命为重,只有身体更健康,人生才能更精彩、更丰盛。

(摘自《北京青年报》文/张田勤)

心理指南

锻炼柔韧性莫盲目 拉伸并非越疼越有效

前不久,一名女子被健身教练压断腿骨的消息登上热搜。据报道,上私教课期间,这位教练给该女子进行拉伸时,不顾女子的多次提醒和拍打,用力过度致使其左侧股骨骨折。其实,不止在健身房,日常活动拉伸不当导致受伤的案例也不在少数。民间有句老话,筋长一寸,寿长十年。因此,很多人都喜欢拉伸,希望借此能把身体拉“软”。

对此,天津体育学院运动人体科学系教授谭思洁表示,柔韧性是衡量人体健康程度的重要指标,但没有必要因此过度追求身体的“柔软”。

柔韧性强弱存在个体差异

“老百姓俗称的身体‘软’‘硬’,用体育术语来说就是柔韧性。”谭思洁介绍,柔韧性是指让某一关节达到最大活动度的能力,包括身体各个关节的活动幅度以及跨越关节的肌肉、肌腱、韧带、关节囊、皮肤等组织的弹性和伸展能力。在短视频平台上,常能看到有人大秀“一字马”,但对于大多数人来说,柔韧性可能还不及他们的一半。

“这是因为人体的柔韧性存在个体差异,很多影响柔韧性的因素是由先天所决定的。”谭思洁解释,这种差异表现在每个人的关节结构所允许的自由度不同、关节周围的肌肉和连接组织在结构限制下伸长的能力不同等方面。

除此之外,还有一些后天因素会影响柔韧性。柔韧性与人的年龄密切相关,一般来说,年龄越小、柔韧性越好;而随着

年龄增大,如果不注意锻炼,关节周围软组织弹性和肌肉伸展性就会明显下降。

“拥有良好的柔韧性对人体健康是有帮助的。”谭思洁介绍,良好的柔韧性能增加肌肉和关节的活动度,改善肌肉和关节周围结缔组织功能;避免关节僵硬,维持良好的身姿、体态;减少在激烈运动中的肌肉疼痛,提高身体活动效率。

同时,良好的柔韧性还能提升人们的生活质量,例如身体“软”的人就能自如地完成旋转、起身和弯腰等动作。

“正确的拉伸锻炼,可以提升柔韧性,使关节韧带保持良好的活动度。”不过,谭思洁提醒,当某项运动使关节结构运动幅度超出关节最大活动范围时,就会导致组织损伤。

根据目标确定适宜的拉伸动作

何谓正确的拉伸运动?我们又该如何有效地进行拉伸?

“不同类型的拉伸动作,适用于身体不同部位或不同肌群。对于普通健身爱好者而言,要想找到适合自己的拉伸运动,就要先确定拉伸的目标。”谭思洁表示,与健身关系密切的拉伸运动主要有4种,包括静态拉伸、动态拉伸、收缩—放松拉伸以及同伴辅助拉伸。

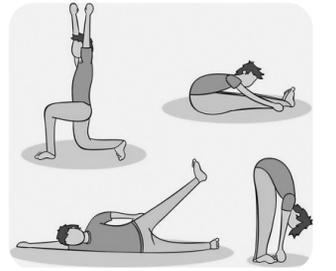
动态拉伸最适合作为运动之前的热身,通过做一系列特定动作来活动相应的关节和肌肉,以达到预热身体的目的。“需要注意的是,这种作为热身运动的拉伸,强度不宜太大,动作要轻柔。”谭思洁补充道。

为了增强柔韧性或完成某些高难度动作,可以采取静态拉伸。具体方式是将关节拉伸到不能继续伸展的位置,然后坚持一定的时间。通常做这种静态拉伸越频繁、坚持时间越长,柔韧性就会提高得越快。

“需要提醒的是,进行静态拉伸时,要保证拉伸的强度是适宜的,因为在某些情况下过度拉伸可能会导致身体损伤,那样就得不偿失了。”谭思洁提醒。

希望通过拉伸,改善身姿和体态的人,做动态拉伸、静态拉伸都能起到比较好的效果。谭思洁介绍,可以改善身姿的拉伸运动,拉伸的重点通常集中在颈部、上背部、肩部和髋关节。

此外,在拉伸的过程中,身体可能会



发出一些“警报”,我们要格外留意。“通常拉伸时不应感到疼痛,若出现轻微的不适感是正常的,但如果出现明显的疼痛就要格外警惕,最好立即停止。”谭思洁提醒。

除此之外,“某些拉伸,特别是颈部拉伸,可能会影响大脑供应血液和氧气的血管,当拉伸时出现头晕等状况时,要及时停止拉伸,并避免再做类似的拉伸动作。”谭思洁强调。

最后,需要提醒的是,在拉伸时一定要保持呼吸。“屏住呼吸会降低肌肉和大脑的氧含量,而保持顺畅的呼吸有助于降低肌肉张力、增强拉伸肌肉的效果。”谭思洁解释。

(摘自《科技日报》文/陈曦)