

## 经常闪腰,当心腰椎出了问题

生活中,不少人都有过闪腰的经历,瞬间剧烈疼痛,难以忍受,人也不敢再动弹。那么,我们常说的闪腰究竟“闪”在了哪儿?闪腰后该怎么办呢?

### 闪腰了,伤的是骨还是筋

在医学上,闪腰称为急性腰扭伤,多由姿势不当、用力过猛、超限活动及外力碰撞等造成。闪到腰可能是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织急性损伤,一般以走路疼痛、肌肉痉挛多见。

#### 韧带或肌肉损伤

突然的外力撞击、超负荷负重、脊柱过度扭转牵拉,或长时间维持固定姿势等,均可导致软组织受损,甚至撕裂,产生无菌性炎症。家务劳动、工作和体育活动中,关节活动往往会很多,受伤可能性就变大了。这种闪腰后,患者常有牵扯或撕裂样疼痛,可出现局部肿胀,活动也会受限。

#### 腰椎小关节紊乱

除了前方的椎骨、椎间盘,腰椎后方左右各有一个小关节,与椎间盘形成稳定的三角。小关节具备一定的活动度,负责限制、辅助腰椎进行屈伸和旋转。数据显示,腰椎小关节承载了脊柱33%的静态负荷和35%的动态负荷,可谓“人小力量大”。但腰椎本身的结构不太稳定,如果加上外伤、退变等原因,可加重小关节负担,导致半脱位、脱位或滑膜嵌顿,出现腰椎小关节紊乱。如果腰“闪”在这里,腰椎活动会明显受限,出现腰背部胀痛或酸痛,严重时放射到臀部、大腿,患者不敢直立身体,甚至卧床不能起,翻身都困难。

#### 胸腰椎压缩性骨折

在骨质疏松情况下,尤其是老年人群体,即使突

然打喷嚏、搬重物等轻微用力,都有可能发生胸腰椎压缩性骨折,也就是椎体被“压扁了”,情况较为严重。如果椎体压缩程度不大,疼痛不剧烈,可选择保守治疗,比如卧床休息、热敷、功能锻炼、支具固定等。

### 闪腰后如何应对

闪腰的瞬间很多人能听到声音,部分人当时并没有明显痛感,次日会感到腰痛;部分人当即出现腰部疼痛,隔天加剧。若处理不当,会在两三天后出现水肿、肌肉紧张甚至腰椎侧弯、走路一高一低等症状。

闪腰后,第一时间应卧床休息,减少肌肉筋膜组织的受力或腰椎的压力,使疼痛缓解,较严重的应该卧床5~7天。热敷可促进淤血的吸收和血液循环,使软组织尽快得到修复。止痛膏药可以缓解局部疼痛。但最好不要盲目按摩,否则会加重肌肉筋膜组织出血。伤情较轻的患者通过以上几点即可缓解病情,若超过三天病情没有缓解反而加重,就要立即就医。另外,对于剧烈运动(如打羽毛球、踢足球、搬重物等)时发生的闪腰,很难自己恢复,建议到医院就诊。

闪腰的程度可大可小,出现以下情况需格外注意,尽快就医:疼痛程度剧烈,日常活动受限;经休息后疼痛难以缓解,甚至加重;出现疼痛向下肢放射,伴有麻木、乏力等神经症状;经常出现闪腰了的情况。



### 三个动作放松腰椎

#### 弓腰塌腰

两腿屈膝跪在床上,双手支撑,躯干与床面平行。然后,低头含胸,腰背像拱桥一样拱起,同时缓缓吸气;然后,抬头翘臀,塌腰塌背,此时躯干如吊桥一样,呈现中间低两头高的状态,同时徐徐呼气。

#### 转头摆臀

头和臀相向运动,也就是头向左后方转时,臀部向左前方摆,有头尾相接的感觉;顺势塌腰摆臀,让脊柱形成侧弓形,眼睛看臀部的上方。做完左侧后身体转正,再做右侧。头和臀侧摆时要配合缓缓呼气,以加大转动的幅度,待身体转正时徐徐吸气。

#### 向后蹬伸

身体恢复跪撑状态,腰背放松。向斜后上方蹬伸左腿,脚尖绷直,然后收回,连续做3次;再换右腿,蹬伸3次。做完后,左右微微晃动臀部,然后起身。练习时,不管是纵向还是横向牵拉,都要让身体尽量拉伸到极限,然后略停2秒钟。做躯干的牵拉时,要注意配合呼吸,才能达到最佳的锻炼效果。

韩文青

## 脑供血不足有四个信号



日常生活中,出现脑供血不足时,身体会不经意间发出信号。

### 经常间接性头晕

生活中出现不明情况间接性头晕就要注意了。尤其是老年人要高度提防血管问题,在脑部

供血不足的情况下,血液无法达到循环,从而无法回到脑部当中。这时就会出现头晕的情况,老年人一定要尽快去医院就诊,发现问题及时解决。

### 面部出现异常

正常人的面部状态是不会出现问题的,但只要是心血管疾病的人,比如面瘫,很多患者会出现歪脸歪嘴的现象。一些脑供血不足的人也会出现这种状态,尤其是老年人,老年人在日常生活中很容易出现面部不受控制的情况。一旦出现流口水、吃饭嚼不动、脸部歪斜等情况,就要考虑是不是由于脑部供血不足引起的。

### 肢体发麻

正常生活中很多人长期保持一个动作会出现身体发麻的情况,比如趴在桌子上睡觉时间长了,醒来后会全身发麻,但这种现象是正常的。这是由于压迫了血管导致血液不循环引起的。但如果生活中莫名其妙出现脚趾头、手指头、胳膊发麻的现象,就要考虑是不是由血管供血不足引起的了。这可能是血管堵塞导致血液不流通引起,这种情况一定要及时就医。

### 情绪异常

有的人会在短时间内莫名出现郁郁寡欢的情况,有的人会在短时间内莫名出现哈哈大笑的情况,或性格突然大变,这些情况不是正常的现象。这时不管是老年人还是年轻人,一定要及时去医院诊治,以防供血不足造成脑梗。康雯

## 巧用耳穴疗法 应对常见疾病

耳朵与人体五脏六腑的经络联系密切。各脏腑在耳廓都有对应的反应区,即中医所说的“耳穴”。人耳上有将近90个穴位,刺激不同区域,可疏通经络,运行气血,调节脏腑功能,防治疾病。

耳穴疗法包括耳穴压豆、针刺、艾灸、脉冲电流、按摩等,主要作用包括以下几个方面。1.镇痛。适用于缓解多个部位的疼痛。2.改善代谢紊乱。内脏功能紊乱、内分泌代谢紊乱的患者,可尝试耳穴针灸。3.抗炎。一些急性慢性结肠炎、牙周炎、咽喉炎、胆囊炎、流感、腮腺炎等,可选取耳穴治疗。4.抗过敏。耳穴疗法能治疗过敏性鼻炎、哮喘、结膜炎、皮炎、湿疹等。5.其他功效。耳穴压豆能调整机体代谢,可用于减肥等。此外,还能用来美容、戒烟、戒酒等。平时还可以通过对耳廓穴位施以按、捏、揉、掐等手法以达到防治疾病的目的。

虽然耳穴疗法适用人群广,但三类人群慎用。1.孕妇慎用,有习惯性流产史的孕妇忌用。2.耳部有脓肿、破溃、冻疮等皮肤感染症状,不可应用耳穴疗法。3.一些有凝血功能障碍疾病(如血友病)的患者,使用耳针治疗会导致皮下出血等不良反应,可选择耳贴疗法。

杨佃会