



如何预防颈肩腰腿痛

“我头晕、目眩、手麻，是得了颈椎病吗”、“我肩部疼痛、活动受限是得了肩周炎吗”、“我腰酸疼痛、活动受限、下肢麻木，是得了腰椎间盘突出吗”……日常生活中，人们常常有这样的疑问，今天，就让我们正确认识颈肩腰腿痛疾病，积极做好预防。

首先，来了解一下颈椎病。一般来说30岁以上容易发生颈椎病，因为这个年龄组的颈椎间盘已经开始退行性改变，但目前发病有年轻化趋势。病因有四大方面：工作性质和生活习惯、颈部受凉、反复落枕、外伤。放射学检查可见，在无症状的人群中，50%以上可见到颈椎X片的退变，但退变不等于颈椎病，诊断不能单凭放射学检查，要结合临床症状才能做出正确判断。颈椎病的预防胜于治疗：一要保持正确生活姿势；二要避免和减少急性损伤；三要注意保暖，防风寒、潮湿。颈椎病的治疗包括手术治疗、颌枕带牵引、颈托和围领、理疗以及药物治疗。

其次，预防肩周炎主要是祛除诱因，肩部受凉是主要原因。同时避免外力损伤，并加强功能锻炼，必要时及时就诊，排除其他疾患。

最后，重点谈谈腰疼的预防。据有关资料报道，几乎每个人的的一生都会受到腰痛的困扰，有70%~

80%左右的人患过不同程度的腰痛，门诊诊次居感冒之后。下腰痛90%的病因同机械性、生物力学损伤有关，医学性占10%。从症状学角度可分为急性腰痛和慢性腰痛。急性腰痛（单纯性腰痛）持续时间小于三个月，部位在腰骶部、臀部或大腿部，大多数病人症状可自限，致病因素为机械性，物理康复治疗有效，可以完全康复。慢性腰痛一般持续时间超过三个月，伴一定程度的功能受限，占腰痛病人的5%~10%，治疗困难。

腰痛不一定是椎间盘突出症。腰部是指腰椎、骶椎、双侧骶髂关节及邻近组织。每个人都或多或少，或轻或重有过下腰痛的历史。除腰椎间盘突出外还有很多疾病可导致腰痛：一是腰椎先天性畸形：脊柱裂、侧弯、横突肥大、游离棘突、腰椎骶化等。二是腰椎退变：假性滑脱、小关节损伤性关节炎、肥大性脊柱炎等。三是下腰部炎症：肌筋膜炎、脊柱炎、结核、骶髂关节炎等。四是损伤：腰扭伤、劳损、骨折、韧带损伤等。五是肿瘤。六是临近组织疾患：消化、泌尿、妇产等。七是骨质软化症、氟骨症、神经官能症等。

腰痛最常见的原因是腰椎间盘突出。平时应注意避免累积劳力引起，长期坐位工作者应注意桌椅

高度，加强腰背肌训练，生活中应学会合理用力，如屈髋、屈膝下蹲取物。

腰肌劳损是下腰痛中常见的一种疾病，有时常被用作没有明确器质性病变的慢性腰背部疼痛总称，其诊断要点为有（无）腰姿势不当用力史及受凉史，以腰部反复发作疼痛，劳累加重、休息减轻为特点。95%的急性腰扭伤经过治疗可以痊愈，但有时因治疗不及时，处理不当，影响组织愈合，造成腰肌劳损。多发于长期从事一种体位工作的汽车司机、纺织工人等人群以及长期睡过于软的床垫，且反复发作，青壮年多见，神经系统检查无异常，拍摄X线正侧位片多无异常，实验室检查无异常。

腿疼在日常生活中很常见，尤其是中老年朋友很多都有这样的经历，那腿疼是不是慢性风湿性关节炎呢？性风湿性关节炎诊断要点为关节多为酸痛，呈游走性窜痛或限于一两个关节轻度肿痛；关节功能因疼痛轻度受限；累及膝关节则行走、上下楼及蹲站时困难；反复发作遇天气变化时加重。

如果您出现颈肩腰腿疼，持续时间长，且症状不缓解，请及时到正规医院诊断治疗，以免贻误病情。王丹

大参林感恩盛惠

5月20日~24日,全场商品双倍积分! 另,5月20日~28日购物满68元送挂面1千克或八方凉茶2袋! 购物满128元送奶锅或银鸽纸1提,购物满338元送夏凉被或5L调和油1桶! 特惠:舒筋健腰丸买1送80元券,香丹清珂妍胶囊、丹参保心茶买1均送60元券! 大保龙系列买1送1、汤臣倍健系列2件起8.5折、健力多氨糖软骨素钙片三件均价172元/盒,可康电子血压计398元/台,冬虫夏草系列买3送1,三七买1斤送1斤、医用棉签0.1元/袋、维C银翘片0.1元/袋、84消毒液1元/瓶,众多商品超低价!

大参林——会员平价药店!

体检前该做哪些准备

当天不吃早餐

专家指出，为了确保检测结果客观准确，很多血液检验都要求病人“空腹”。这是因为，普通进餐后，甘油三酯将增高50%，血糖增高15%，丙氨酸氨基转移酶及血钾增加15%。

“空腹标准为8~14小时无热量摄入，当天早晨不吃早餐就可以了。”专家解释，如果空腹时间达到18小时以上，机体已经处于轻度“饥饿”的状态。在饥饿状态下，血液中多种成分会发生改变。因此，如果一个人当天8:30~10:30抽血，前一天晚上无须禁食，饭菜宜清淡，不饮酒、咖啡、浓茶，少喝或不喝水。

前三天少吃油腻食物

专家指出，高蛋白膳食可使血尿素、尿酸及血氨增高，高脂肪饮食可使甘油三酯大幅度升高，动物内脏等高核酸食物则可能导致血尿酸明显增高。

此外，高脂肪饮食可造成血中乳糜微粒增加，检测时脂浊的血清会对其他大多数检测项目产生影响，而导致其他项目结果的不准确。

少吃动物内脏和血液

一些特殊的检查，由于检测方法的不同，会对饮食有特殊的要求。专家说，最常见的当数大便潜血试验，如果采用的是“邻甲苯胺化学法”检测，那么检测前三天应禁食动物血液、内脏及富含叶绿素的蔬菜等，但是，如果采用“胶体金”法，则没有特殊要求。

由于体检者往往不了解体检中心采用的是何种检测方法，最保险的方法是在检测前三天不吃动物血液、内脏，也不要大量进食绿叶蔬菜。



资料图

前两天别剧烈运动

运动和情绪波动可通过影响机体代谢、神经、内分泌功能，引起血液、体液成分的改变。剧烈运动可能导致肌红蛋白、肌酸激酶等物质的升高。由于激素的改变，即使是轻度的活动和情绪激动，也会引起血糖、非酯化脂肪酸、乳酸等升高。

专家强调，体检前两天不要做剧烈运动，抽血检测的前1个小时也不宜进行散步等轻度活动。

停药减肥药和维生素C

专家指出，有很多慢性病患者必须常年规律服药，贸然停药或推迟服药会引起不良事件，所以应在规律服药、改善病情后，再接受健康体检。

如果正在服用抗生素类药物、维生素C、减肥药物或避孕药，则应停药3天后再体检。

月经前后别查肝功

专家提醒，女性月经期前后不宜进行妇科检查、血常规检查、肝功能检查等。

乳腺红外线检查也最好选择在月经干净后一周。但如果要进行性激素的检测，则应选择月经第三天的时候进行采血。王珊珊

晒太阳有助于降血压

英国南安普顿大学和爱丁堡大学的实验医学和综合生物学学者进行的一项新研究发现：让皮肤接受阳光照射可以降低血压，从而降低人们患上中风和心脏病发作的风险。研究结果显示：人体在接受紫外线照射时显现出来的效应为血管

扩张，血压降低，血液循环中一氧化碳的代谢物含量得到了改变，但并没有改变维生素D的含量。避免过度暴露于阳光照射之中是预防皮肤癌的关键，然而，完全不接触阳光照射，反而会增加人们患上心血管疾病的风险。光明

简介

市第六人民医院外二科 该科是以创伤为主的科室，涵盖骨科、神经外科及创伤专业三个专业，拥有先进的关节镜、C臂机等诊疗设备，能熟练开展四肢各类骨折切开复位固定术、骨肿瘤切除术、椎间盘突出髓核摘除术、人工关节置换术等复杂骨科手术以及脑肿瘤摘除术、脑血肿清除术及脑积水引流术等神经外科手术，主要开展颈、腰椎间盘突出症、脊柱骨折减压内固定等骨科手术，脊柱肿瘤、压缩性骨折等微创活检及成形术；膝关节镜手术；各种类型股骨头坏死的保守或手术治疗；髌、膝关节置换手术；拇外翻等骨科畸形矫形术；脑出血微创钻孔减压引流术及去骨瓣减压、血肿清除术；脑积水侧脑室—腹腔分流术等。科室电话：0395—5962227

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087病人服务中心:5966002

手足口病 预防是关键

症状多为手、足、口及臀部皮疹，或伴有发烧

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，多发生于5岁以下儿童，高发期集中在每年5~7月。作为家长，适当了解手足口病的临床表现及简单的预防措施，对孩子的健康成长很有好处。

手足口病普通病例多表现为手、足、口及臀部皮疹，伴或不伴发烧，是一种治疗后恢复良好的自限性疾病，皮损能够自然愈合，不会留下疤痕，很少出现皮肤继发细菌感染，但个别重症病例会出现神经系统损伤，表现为精神差、嗜睡、易惊、呕吐、肢体抖动甚至频繁抽搐、昏迷、呼吸困难等。

手足口病分为5期：第一期为手足口病出疹期，多数患儿可痊愈。第二期为神经系统受损期，此类是重型患儿，不过，这类患儿多数也可痊愈。第三期心肺衰竭前期，此类是危重型患儿。第四期为心肺衰竭期，此类是危重型患儿，病死率较高。第五期为恢复期。

对于手足口病患者来说，早期

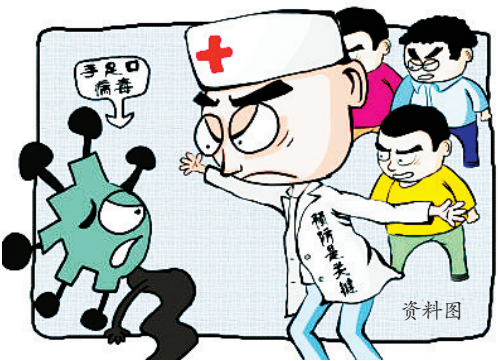
发现进入心肺衰竭期的症状并正确治疗，是降低病死率的关键，而在判断是否发生心肺衰竭时，最高体温、频繁呕吐、随机血糖、呼吸不规整和BNP（心衰定量标志物）增高是重要危险因素。无论医生还是孩子家长，都应特别关注出现上述危险因素的患儿，并及早采取有效的干预措施，这是提高救治成功率的关键。

对于家长来说，日常生活中的预防措施很有必要，如：饭前便后、外出后用肥皂或洗手液等给孩子洗手，不要让孩子喝生水、吃生冷食物，避免孩子接触患病儿童。奶瓶、奶嘴使用前应充分清洗。本病流行期间不

宜带孩子到人群密集、空气流通差的公共场所，同时注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。每天对玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒。

需要注意的是，患儿康复出院后，虽然不再需要进行药物治疗，但是要对其进行1~2周的隔离。

蔡建华



资料图