

腰部疼痛、活动受限、下肢麻木

# 这些症状或是腰椎间盘突出前兆

编者按:

随着人们对身心健康、生活质量及生存环境的要求越来越高,健康生活已经渐渐融入日常生活理念,成为一种普遍要求。

经常失眠怎么办?面色暗黄是身体有疾病的征兆吗?体检报告上反馈颈部有囊肿,严重吗?……每个人或多或少在健康方面都有自己的疑问。为向广大市民普及医疗健康知识,即日起,市第六人民医院(市心脑血管病医院)专门开设“答疑解惑”栏目,投稿邮箱:1157013048@qq.com。记者将汇总市民投稿咨询的问题或者普遍关注的问题,诚邀院内专家和各科室主任医师进行普及解答,为广大市民的健康保驾护航。

□本报记者 刘彩霞

28岁的市民袁女士在我市一家婚纱摄影公司从事后期工作,每天对着电脑批量修改百余张照片。长期久坐导致她经常出现腰酸背痛的症状。袁女士想咨询自己经常出现腰痛,是不是已经患上腰椎间盘突出症,或是其他疾病的征兆表现。

带着这个问题,记者咨询了市六院骨科主任赵广俊。他表示每个人或多或少有不同程度的下腰痛,除了腰椎间盘突出症外,还有很多疾病可以导致腰痛: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;六是临近组织疾病,消化、泌尿、妇产等;七是骨质软化症、氟骨症、神经官能症等。

除了腰椎间盘突出症,腰肌劳损也困扰广大市民。作为下腰痛中常见的一种疾病,有时常被称作没有明确器质性病变的慢性腰背部疼痛的总称。“长期从事一种体位工作,比如汽车司机、纺织工人,长期睡过于软的床垫等,都可以造成腰肌劳损。”赵广俊表示此症状以腰部反复疼痛,劳累加重休息减轻为特点,青壮年多见。

在日常生活中如何预防腰痛?赵广俊建议:首先是加强腰背肌训练。每日早晨起床后,要先活动腰部,另外平时多做收缩腹肌、伸展腰肌运动,散步、骑自行车等活动,都能防止和减轻腰痛。其次工作和生活中要保持正确姿势。如果因工作需要久坐的人,坐下时要使背部紧靠椅背,以使腰部肌肉得到放松和休息,没事多伸伸懒腰也是预防腰痛的好方法。最后要注意饮食习惯、避免肥胖。过于肥胖会给脊椎带来过大的负荷,同时由于腹

肌松弛不能起到对脊椎的支撑作用,会迫使脊椎发生变形。

“如果出现腰疼且持续时间长,症状不缓解并有加重的情况,及时到正规医院诊断治疗,以免贻误病情。”赵广俊说。

■本期解答专家



赵广俊,市六院骨科主任,主任医师,毕业于河南医科大学医学系。现任河南省医学会运动医学分会委员、基层分会

委员,漯河市医学会显微手外科分会副主任委员、骨科分会常务委员,漯河市科技创新带头人。擅长脊柱、关节、创伤及关节镜等方面手术,能熟练开展椎间盘突出髓核摘除术及人工关节置换手术等。



## 12名“最美卫计人”受表彰

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 谷东方)为展现全市卫计系统职工爱岗敬业、无私奉献的精神,1月25日上午,市卫计委在机关六楼组织召开全市卫计系统2018年度第四季度季评“最美卫计人”表彰会。各县区卫计委分管领导、各医疗单位分管领导和负责人近60人参加。

经市卫计委评审办前期汇总、审核,共有12名同志荣获2018年第四季度“最美卫计人”称号,他们(她)们作为各单位的突出典型代表,其申报事迹值得大家学习。

据悉,自“最美卫计人”评选活动开展以来,2018年全市卫计系统各单位共报送参选人员395人,

经审核后获表彰50人。其中偶遇老人街头摔倒出手相救的市二院护士长周翔、在列车上遇乘客晕倒紧急救治的市六院康复科主任张双双的事迹,相继被中央电视台第13频道《新闻直播间》报道传播。越来越多有影响的典型人物和正能量事迹,得到新闻媒体报道和社会各界的广泛关注。

市卫计委副主任吴朝文表示,要继续强化典型培育,树立常态长效制度。鼓励各单位和个人建立发现培育、宣传推广、学习践行、褒扬奖励等一系列的有效机制,使荣获“最美卫计人”的典型职工彰显其价值导向,进一步弘扬正能量,倡树社会新风尚。

## 老爸老妈俱乐部活动

“快快乐乐迎新春”系列活动之四

# 微信课堂又开班 教你轻松玩微信



会员们正在学习如何使用微信。

□策划/李江蔓  
文/图 本报记者 刘彩霞

春节前夕,老爸老妈俱乐部微信课堂又开班,针对有微信但并不熟悉使用步骤的老爸老妈进行讲解,帮助他们玩转微信。

志愿者一对一教学

1月25日,13名会员来到

新闻大厦六楼参加活动。在正式上课前,老爸老妈俱乐部的“小棉袄”江蔓作为授课老师之一,简单对此次学习安排进行讲解,并给每位老爸老妈发放一张微信教程操作表。

尽管前来参加活动的老爸老妈们都会简单使用微信,但对于添加朋友、发朋友圈、发红包等功能还不了解。此次活动专门邀请报社经营支部党员志愿者张丽霞、高海波、付彩

霞、李宜书、李涵担任授课老师,“一对一”进行小班教学,让老人们一步一步跟着学。

“马上春节到了,朋友之间少不了相互拜年。如果想要使用微信群发拜年功能,打开微信后,依次点击‘我’——设置——通用——功能——群发助手。当点开群发助手后,点击‘新建群发’,再选择收信人(在方框中打钩),点击下一步后就可以发送文字、图片或语音等给你选择的群发对象了。”志愿者李涵一边讲解,一边给会员示范。演示完具体操作后,大家开始在志愿者的指导下动手操作。

认真学习收获多多

微信里“添加好友”“发朋友圈”“录制小视频”等功能对年轻人来说游刃有余,但对不少老年朋友来说,微信却很陌生。

活动中,老爸老妈们的学习热情高涨,一次两次记不住

操作步骤,他们就会拉着老师不厌其烦地重复练习,直到自己能顺畅地操作。“别看有些老爸老妈要带上眼镜才看得清楚手机屏幕,他们认真、坚定的求知态度,值得我们年轻人学习。”志愿者张丽霞说。

除了微信使用功能的教授,面对老人们询问其他软件的操作以及手机设置功能,志愿者们都认真一一进行解答。活动结束后,老爸老妈们都纷纷表示俱乐部举办的“微信课堂”活动解决了老人们不会使用微信的难题。“这次学习的我回去要好好再练习一下,下期微信课堂活动我还继续报名参加,跟着老师们学习更多使用功能。”会员李雪梅高兴地说。

幸福生活由您选择,老爸老妈俱乐部更多精彩活动邀请您前来参与。目前会员招募火热

报名中,想要报名的老爸老妈们拨打电话15039571679或者加工作人员微信号15039571679报名即可。扫描二维码可查看往期活动花絮。

在新春来临之际,老爸老妈俱乐部全体工作人员向广大老年人送去最真挚的祝福,祝每位老爸老妈:身体健康、阖家欢乐、万事如意。



两名志愿者正在教会员使用微信。