

如何预防颈肩腰腿痛

“我经常头晕、头懵、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？”“我腰疼腿痛、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。带着这些问题，记者走进市六院成人康复科，请科主任张双双谈谈如何正确认识颈肩腰腿痛疾病。

颈椎病又称颈椎综合征，轻者头、颈、肩、臂麻木疼痛，重者肢体酸软无力，甚至瘫痪。颈椎病是中老年人常见病，但随着手机、电脑的普及，颈椎病发病有年轻化趋势。张双双表示颈椎病病因有退行性改变，慢性劳损，头颈部外伤等，其中不良的睡眠姿势（如高枕、低枕、俯卧）以及不当工作姿势（如长期低头），不当的体育锻炼（如翻跟头、颈部负重的倒立）等，是常见的发病原因。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。颈椎病的治疗包括物理治疗，药物治疗，手术治疗等。

肩周炎中医又叫漏肩风，是以肩关节疼痛和功能障碍为主要症状的常见病症。预防肩周炎主要是祛除诱因，同时避免外力损伤，并加强功能锻炼，必要

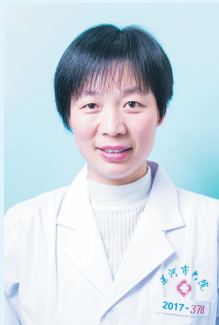
时及时就诊。

有70%~80%左右的人患有不同程度的腰痛，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，物理康复治疗效果明显。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。腰痛常见于腰椎间盘突出者，平时应注意避免久坐久站，久坐的工作者应注意桌椅高度，避免跷二郎腿，加强腰背肌训练。治疗期间病人要卧硬板床，注意腰部保暖。女性朋友，有腰椎间盘突出症的应避免穿高跟鞋，因为穿高跟鞋时会加大骨盆前倾、腹部前凸来保持身体平衡，这样会增加腰部肌肉的劳损。年轻时肌肉弹性好，可起一部分代偿保护作用，中年以后肌肉弹性及力量下降就会腰痛。穿高跟鞋的人最好经常在卧位做将双膝抱于胸前的锻炼。

张双双提醒，如果出现颈肩腰腿疼，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。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



张双双，市六院成人康复科主任，主治医师，毕业于河南中医药大学。曾多次参加省内外康复专业学术会及培训班，是河南省医学科学普及学会康复专业委员会常务委员；河南省康复医学颅脑损伤康复分会第一专科分会委员等。擅长诊治脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等功能障碍以及脊髓损伤、骨关节术后的功能康复。



答疑解惑

栏目
协办

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院

地址：漯河市八一路东段83号 电话：0395-5966002

健康知识

自汗盗汗 试试浮小麦汤

高温天气，有人动不动就能出一身汗。虽说流的都是汗，但从中医的角度而言，有两种汗——自汗、盗汗却很不一样。因为身体阴阳失调，在没有外部因素（如运动或高温环境）影响的情况下，有些人白天里就是在阴凉的地方坐着也汗流浹背，这种情况多属中医所指的“自汗”，还有些人睡了仍然流汗不止，一觉醒来连枕头和衣服都汗湿了，醒后就停止出汗，这种多属中医所指的“盗汗”。对付自汗、盗汗，有一味中药材——浮小麦，用对了有一定的辅助治疗作用。

小麦大多数人都很熟悉，但浮小麦你听说过吗？

医生介绍，浮小麦是常见的中药材。小麦收割脱粒后，收集扬起其轻浮干瘪的部分，或者用水淘洗，取漂浮起来的晒干，便得到浮小麦。中医认为浮小麦甘补清凉，入心经，擅长益气、除热、止汗，既能

治疗阳虚自汗、阴虚盗汗，又能治疗骨蒸劳热、阴虚发热，多用于汗出不止。

比如，阴虚盗汗的人可在中医师的指导下试试浮小麦汤——取浮小麦25克，红枣五枚，红枣去核切片，加入1000毫升水，煮沸20分钟后，隔渣取汁饮用，需要时每次服50~100毫升，或者反复用开水冲泡。另外，将浮小麦炒焦、研成末，取3~5克，用米汤冲服，有助治疗自汗盗汗。

不过，出汗过多并不能一味地用药处理，还要预防调护，加强体育锻炼，增强体质，并注意劳逸结合，避免忧思烦劳过度，少吃辛辣刺激食物。

另外，出汗的时候毛孔张开，不要对着风扇、空调直吹，以防感冒。出汗之后，应及时用干毛巾擦干。出汗多的人，要勤换衣物，注意保持经常坐卧的家具、衣物干燥清洁。

据《广州日报》

健康提醒

轻微食物中毒可看情况催吐

夏季，急性腹泻的患者开始多起来。究其原因，主要有二：一是食物中毒后处理不及时或处理不当；二是食用了含有毒素的食物。因此，当出现食物中毒后，科学正确的处理方法就显得尤为重要。首先，需要科学判断食物中毒的程度。如果比较严重，要尽快送医治疗。科学、正确处理食物中毒，主要分以下3种情况：

1.看情况干预。在腹泻或呕吐频次较低的情况下，不需要额外进行过多地干预，以休息为主，可适当喝温开水。

2.找准时机催吐。如果发现患者有明显恶心，但无法自行呕吐的情况，可以尝试在患者清醒的状态下进行催吐。具

体方法如下：用手指按压舌头根部，用指头触碰扁桃体，引发机体反射，促使呕吐反应。通过催吐的方法，可以快速排除肠胃遗留的有毒物质，缓解中毒症状。催吐时，如果一时无法吐出，可以多喝几次盐水，促使呕吐发生。

3.适当服用药物。发生轻微食物中毒后，也可以适量服用泻药，促使人体迅速排出有毒物质，减少肠胃对毒素的吸收，降低中毒伤害。也可以服用治疗腹泻的药物，以降低急性腹泻对胃肠道的伤害，如保济丸、黄连素、思密达等。在腹泻过程中，还要注意补充水分，以免引起身体脱水。

晚综

延伸阅读

这些食物不熟易中毒

- 1.生黄豆浆会引起食物中毒，一定要煮透煮熟。因为生黄豆含有胰蛋白酶抑制物、皂素等物质。误服中毒后，会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。
- 2.四季豆一定要煮熟才能食用。未经高温烹煮的四季豆含有皂素、凝血素、亚硝酸盐、胰蛋白酶等对人体有害的物质。
- 3.未成熟的西红柿会引起食物中毒。未成熟的西红柿含名为龙葵碱的有毒物质。食用未成熟、绿色的西红柿，会出现咽喉麻痒、胃灼痛、恶心、呕吐、头晕等食物中毒的症状。

芦荟胶不能当“万能胶”

近日，广州市4岁的璐璐在玩耍过程中不小心摔伤，其后脸上出现了两处伤口，但妈妈没有带孩子去医院，也没有对伤口进行消毒，而是每天坚持擦芦荟胶“消毒杀菌”。20天后，伤口未见好转，反而有分泌物渗出。接诊医生表示，孩子的伤口已经感染，只能抗感染治疗，而且以后肯定会留疤。

接诊璐璐的主治医生表示，芦荟胶的实际功效其实并不如商家宣传般神奇，因其属于化妆品，不是药品，因此在消毒伤口时并不建议使用。市场上的芦荟胶质量良莠不齐，有些产品甚至连最基本的无菌条件都无法达到，甚至有可能导致伤口

感染。

芦荟胶的消炎杀菌功效仅仅适用于轻度痤疮、晒后修复、轻度烫伤等没有明显伤口和感染的情况。对于开放性的伤口，则一定要严格进行清创、消毒、包扎等规范处理流程，才能避免出现伤口感染。

医生补充道，芦荟胶并不是“万能胶”，除处理开放性伤口外，以下多种皮肤病病均不适合使用。

“如皮肤屏障功能障碍、较严重的脂溢性皮炎、激素依赖性皮炎、色素沉着斑、中重度痤疮、严重的烧烫伤、急性湿疹渗出较多者均不适合使用芦荟胶。”上述医生说。

晚综

小贴士

急性伤口若出血，应第一时间予以止血，然后根据受伤情况进行医治。常见的小伤口处理都可以采用加压包扎止血法，即伤口用无菌敷料覆盖后，再用纱布、棉花、毛巾、衣服等折叠成相应大小的垫，

置于无菌敷料上面，然后再用绷带、三角巾等紧紧包扎。对于出血较快的情况，则应在伤口上方使用止血带、橡皮筋、布条等包扎，减少血液流量实现止血。若情况严重，则应就医诊治。

眼睛热敷应避开眼球

由于电子产品的普及，人们的眼健康受到了严重威胁。而对付这些眼部不适症状，热敷不失为一个简便有效的方法。但热敷也有讲究。医生表示，热敷眼睛的最佳方式是用煮熟的鸡蛋在眼周滚动，让热

度慢慢渗透进眼周血管和组织。需要注意的是，当眼球受热，温度过高或时间过久，都可能会导致晶状体浑浊，从而增加白内障的发病概率，所以热敷时应避开眼球。不过使用热敷眼罩的人们也无须担忧，

市面上售卖的蒸汽热敷眼罩的温度普遍较低，且不紧贴眼球，通常不会影响晶状体健康，但用热毛巾热敷的人群要提高警惕，避免毛巾与眼球部位直接接触。

据《老人报》



漯河啄木鸟牙科

漯河啄木鸟口腔门诊部

2690120

（漯）医广【2019】第01-23-003号

地址：漯河市人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）