

健康科普

骨头为何会长“刺”

○徐文婷/文 马宏亮/图

骨刺,一种名字极具迷惑性的常见疾病。在大多数人的印象中,骨刺就是骨头上长出了“刺”,有时会扎在肉上引起疼痛。实际上,骨刺并不尖锐,反而表面光滑,很多情况下甚至没有症状。医学上没有骨刺这一疾病名称,而是称其为骨质增生,它的产生本质上是身体的一种“自我保护”。

骨刺的形成“非一日之寒”,它通常是伴随身体衰老而产生的。人体关节软骨在30岁左右开始出现不同程度的退化,随着年龄增长,弹性逐渐丧失,局部受到的压力便会增加,容易受到外伤和过度使用的损害。一旦软骨遭到破坏,其保护作用就会减弱,再加上骨质强度下降,不知不觉中骨头也会被磨损。同

时衰退的还有肌肉和韧带。韧带是连接骨骼的结缔组织,和肌肉一样具有维持关节稳定的作用,可以防止关节在运动过程中出现过伸、过曲、内外翻等情况,一旦老化松弛,关节原有的稳定性就会被打破。

在多种因素长期作用下,骨骼稳定性遭受挑战,身体为了重获稳定状态开始“自救”。比如,骨骼会通过扩大“地盘”来分摊压力,于是,成骨细胞开始在负重较大、活动频繁、容易磨损与退化的骨骼或关节处“施工”。成骨细胞先是分泌骨胶原,在磨损退化处“打地基、浇筑梁”,随后,血液中的钙、磷等矿物质会沉积于此,骨矿化后形成“墙体”。这种“扩张地盘”式的自我保护是有限的,当关

节、韧带、肌肉等重新建立平衡,骨质增生自然会停止。由于在影像学上,新增生出的骨骼通常呈现基底宽、尖端的粗刺形状,老百姓便给它起了一个形象的名字——骨刺。

每个人都可能长骨刺,大部分没有不适症状,然而,机体的这种修复并非完美无缺,若骨刺尺寸较大或长在特殊部位,会影响邻近的神经、血管或关节,从而导致肿胀、疼痛、发麻、行走无力或不稳、关节伸直或弯曲受限等症状。只要确定这些症状是由骨质增生引起,就要进行有针对性的治疗。绝大部分患者经过休息、理疗、服药后,症状得到缓解,少数严重病例在保守治疗3~6个月后疼痛加重,就需要手术了。值得提醒的是,不要轻信那些宣

称“吃药、贴膏药消除骨刺”的小广告或偏方,骨刺的本质是骨头,如果吃药、贴膏药能“消除”骨刺,那么我们原本的骨头也将被一起“消除”。

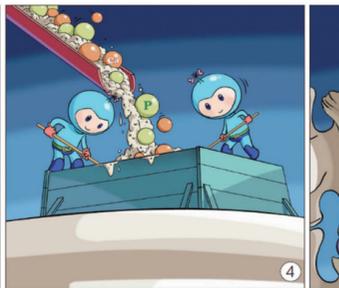
虽然骨刺跟年龄有很大关系,但它并非老年人的“专利”,一些年轻人常常久坐久站、姿势不良、缺乏运动等,同样会长出骨刺,外伤、肥胖、内分泌紊乱、骨细胞代谢异常、关节局部血液循环改变等也是诱因。好在骨刺的生长是一个极其缓慢的过程,只要及时发现问题并规避上述因素,就能延缓或减轻骨头的退变进程。此外,还要适当补钙,中老年人尤需注意。冷空气侵袭会导致骨质增生处发生局部炎症、水肿,加重关节疼痛,因此要注意勿让关节部位直接吹风、受凉。



经年累月的不良姿势,加速了椎间盘变薄、软骨磨损、韧带松弛,使原本能维持稳定的腰椎苦不堪言。



身体在意识到“腰椎危机”后,派出“施工队”(成骨细胞),向“危房”(磨损退化处)分泌骨胶原。



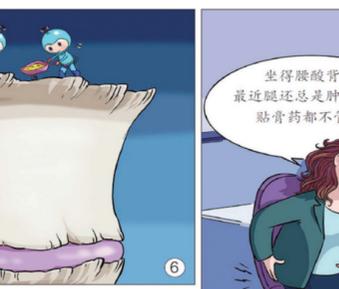
随后,血液中的钙、磷等矿物质沉积于此,渐渐骨矿化形成“墙体”。



腰椎边缘长出骨刺,扩大了“地盘”,分散了压力,关节、韧带、肌肉等重新建立起平衡。



由于不良姿势未及时发现纠正,短暂建立起平衡的腰椎再次岌岌可危,“施工队”又开始扩“地盘”,骨刺越长越大,压迫到一旁的神经,导致椎管狭窄。



可别是长骨刺了吧? 坐得腰酸背痛,最近腿还总是肿胀发麻,贴膏药都不管用。

养生杂谈

夏季时分,阳气升腾,阴气渐弱,天地阴阳之气相交,万物充分接受太阳照耀,呈现出积极的生长代谢状态,是天地万物繁茂秀美的时节,是养“长”的季节。此时养生总原则要符合夏季时令特点,注重顺应阳气的蓬勃散发以养“长”。早在《黄帝内经》中就有:“夏三月要夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痾泄,奉收者少,冬至重病。”那么“长”到底是什么,夏季如何养“长”?

夏天主“长”,是阳长阴消的时期,万物茂盛,走向成熟。中医认为,夏养“长”,是充实内在,使形体充盈。夏季五行属火,对应人体五脏的心脏,心气内应,夏季阳气旺于外,这时人体血液循环加剧,心气旺盛,心脏负担也

“夏长”,长的是心气

○赵 欣

随之加重。所以夏季养生之道在于养心,养“长”应以养心为主,心安则血畅,血畅则神清气爽。根据夏季特点,注重清热、祛湿、防暑;同时,根据“心热肾凉”的特点,注重心火下降、肾水上升,保持水火既济(中医上叫“心肾相交”,意思是阴阳平衡的状态)的健康状态。

夏季是气血通畅的季节,如果违背了夏季的自然之道,就伤了心。夏季主发散,主生长,散发好了,生长好了,秋冬才有收藏。夏季可借阳气的充足赶走藏在身体里的积寒,所以不要怕热,不要怕日晒,该出汗时要出汗,让浊气排出体外。要适当增加室内外活动,使身体适当出汗,让身体阳气渐趋旺盛而不致阳气内郁。需要注意,随着人们的生活水平提高,空调使用越来越广泛,造成人们

夏季生活习惯的变化。很多人长时间处于恒定舒适温度的房间内,过度使用空调会使体内寒气加深,同时空调的使用也打乱了人体的条件机能——抑制散发,不利于夏季养生。“空调病”就是由于阳气不能正常生发,汗液无法外泄引发的。

夏季养“长”是顺天时的养生方法,人们的情志、生活习惯也应随之调整。精神和情志上要积极进取,情志上不要过分压抑自己,并且要避免出现懈怠、厌倦之心,定下的学习目标要努力去实现,这种积极向上的状态会加速人体血液循环、兴奋神经,有利于阳气生发。

夏季起居上也要注意晚睡早起。睡眠时阳入阴,阳气处于抑制、潜藏状态,夏季多起

少卧顺应了此时阳气的特点,可以让阳气振奋于外。穿着上,尽量宽松舒适而不束缚,避免阳气生发受阻;穿着紧身的衣服,也会使阳气生发不畅。

夏季自然界阳气最旺,此时人身阳气由内向外、由下向上升发,阳气都跑到了外面,里则虚寒,体内阳气处于一年中最弱之时,人体外热而内冷。加上此时人们容易贪凉饮冷,使得胃中虚寒。故此饮食要以甘寒、清淡、少油为宜,多吃蔬果,减少食量,少吃油腻,减轻脾胃负担。天气炎热,出汗较多,容易伤津耗气,宜选用品质新鲜、性味平和、容易消化、补而不腻的食品,如莲藕、胡萝卜、苹果、豆浆、山药、小米等,它们都有健脾养胃、补气生津的作用。

健康提醒

很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知这样看手机虽然一时爽,但长此以往却会危害健康。

近日有媒体报道,一男子右眼视力短期内明显下降,前往医院就诊。经检查发现,该男子左眼视力正常,右眼却患了近视。医生询问后得知,这名男子习惯侧卧在床上看手机,一看就是几个小时。

侧卧看手机小心造成身体损伤

○朱 玺

那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?相关专家作出了解答。

可能会导致斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响,解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者:“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学

研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,都可能对眼睛造成不良影响。”他进一步解释,在人的生长发育期,长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近,持续的时间越长,这种因果关系越明显,这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼,眼球内的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,眼睛酸胀疲劳,而后引发眼轴前后径增长,最终成为近视眼。

或引发颈椎椎体损伤

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍,人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一

侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影响可能更严重一些。脖子牵拉过度,身体不自然弯曲,颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?郭威告诉记者,疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调,如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。



高温热浪来袭

这些健康防护要做好

编者按

目前,全国各地陆续进入夏季高温季节。近日,国家疾控局发布高温热浪公众健康防护指南,针对我国夏季高温热浪引发的健康问题,提出人群健康风险干预措施和建议,指导公众进行科学防护,预防和降低高温热浪对人群的健康危害。

一般人群防护

保持室内环境凉爽

保持适宜的温度和湿度
减少太阳直射
减少室内电器设备的使用

减少室外高温暴露

减少外出
注意防晒
在阴凉处活动
减少体力消耗

关注身体健康

准备防暑降温药品
注意调节饮食
关注体温变化
关注不适症状
症状严重即刻就医

重点人群防护

重点人群在做好一般人群防护措施的基础上,还需要根据下述措施建议加强自身健康防护。

敏感人群

尽量避免高温
保证水分充足,补充电解质
保持沟通联系

慢性基础性病患者

及时补充水分
减少运动
适当补充电解质
保持联系

户外作业人员

补充水分及电解质
保持凉爽
合理安排户外作业时间
预防职业性中暑
定期健康体检