

擦亮心灵之窗:近视护理指南

在当今数字化时代,近视如同一个悄然而至的“视力窃贼”,困扰着越来越多的人,尤其是青少年群体。了解近视并掌握科学的护理方法,是守护清晰视界的关键。

认识近视

1.近视的成因:近视,医学上称为近视眼,是指眼睛在调节放松状态下,平行光线经眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前,导致视网膜上不能形成清晰像的一种屈光不正状态。其成因多元且复杂,遗传因素起着一定作用,若父母双方均为高度近视,子女近视的风险显著增加。但更多时候,后天环境因素“难辞其咎”,长时间近距离用眼,如沉迷电子设备,屏幕发出的蓝光持续刺激眼睛,使睫状肌长时间处于紧张收缩状态,久而久之失去弹性,就像过度拉伸的弹簧难以复原,无法正常调节晶状体焦距;不良的读写姿势,弯腰驼背、趴在桌上看书,眼睛与书本距离过近,也加重了眼睛负担;此外,户外活动时间过少,眼睛得不到足够自然光照刺激,不利于视网膜分泌多巴胺,而多巴胺对眼球的正常发育有重要调控作用,这些因素交织,导致近视逐渐形成。

2.近视的危害:近视带来的危害不止于视力模糊、视物不清,影响学习、工作效率。随着近视度数加深,眼轴不断拉长,眼球壁变薄,视网膜、脉络膜等结构易出现病变,增加视网膜脱离、黄斑病变、青光眼等致盲性眼部疾病的风险,严重威胁眼部长长期健康。

日常护理秘籍

1.用眼习惯调整:严格遵循20—20—20法则,每专注用眼20分钟,眺望20英尺(约6米)外的远方至少20秒,让眼睛的睫状肌充分放松。学习或工作40—50分钟后,安排5—10分钟的休息时间,起身活动、看看绿植、做下眼保健操,通过按摩睛明穴、攒竹穴、四白穴等眼周

穴位,促进眼部血液循环,舒缓肌肉紧张。

2.环境光线优化:室内光线要均匀柔和,避免强光直射或过暗环境。读写时,台灯应选用无频闪、色温适中(4000K—5000K为宜)的产品,放置在书桌左上角,确保光线从左前方照射,避免手部阴影遮挡视线;同时,房间整体照明亮度也要足够,一般300—500勒克斯较为合适,可使用照度计测量调整。使用电子设备时,屏幕亮度要根据环境光动态调节,白天环境光亮,屏幕亮度调高,夜晚室内昏暗,屏幕亮度相应调低,但都要保证眼睛观看舒适,防止亮度反差过大刺激眼睛。

3.读写姿势规范:牢记“一尺一拳一寸”原则,眼睛距离书本约一尺(33厘米),胸口离桌沿一拳,手指距离笔尖一寸。选择高度合适、椅背挺直的座椅,书桌高度也要适配孩子身高,保证读写时身体处于舒适自然状态,减少因姿势不当引发的颈部、背部肌肉紧张,间接影响眼睛健康。

特殊场景防护

1.电子设备使用:限制使用时间,青少年每天非学习目的电子设备使用总时长不宜超过2小时,单次不超过30分钟。佩戴防蓝光眼镜,这样虽不能完全阻断蓝光伤害,但在长时间使用电子设备时能一定程度过滤部分蓝光,降低视网膜光化学损伤风险,挑选时认准正规品牌,查看产品防蓝光检测报告。

2.户外运动助力:保证每天至少2小时户外活动,周末可延长至3—4小时,阳光中的紫外线能促使视网膜分泌多巴胺,抑制眼轴过快增长,有效预防近视发生发展。即使近视已发生,充足的户外活动也有助于控制度数加深。进行户外运动时,记得佩戴太阳镜,选择能阻挡99%以上紫外线,有“UV400”标识的产

品,防止紫外线对眼睛的伤害,尤其在雪地、高原等紫外线强的环境,需要全方位保护眼睛。

饮食调养妙方

1.富含维生食物优先:维生素A是视网膜感光物质视紫红质的合成原料,对暗视觉至关重要,可多吃动物肝脏、奶类、胡萝卜、菠菜等富含维生素A的食物,维持视网膜正常功能,预防夜盲症及减缓近视发展。维生素C、维生素E等抗氧化维生素能清除自由基,保护眼睛细胞免受氧化损伤,新鲜柑橘、草莓、坚果、橄榄油等是其优质来源,日常饮食多样搭配,为眼睛提供充足营养支持。

2.叶黄素不可少:视网膜黄斑区域高度富集叶黄素,它像天然的“蓝光过滤器”,能吸收蓝光,保护黄斑区免受光损伤。绿色蔬菜、玉米、南瓜、蛋黄等食物富含叶黄素,建议每天适量摄入,可将绿叶菜做成蔬菜沙拉、煮汤,玉米煮食或榨汁,以不同形式丰富餐桌,滋养眼睛。

定期复查把关

青少年儿童正处于生长发育快速期,视力变化快,应每3—6个月复查一次视力、屈光度、眼轴等指标,通过散瞳验光精准掌握眼睛屈光状态,早期发现潜在视力问题,及时调整干预措施,如更换合适眼镜,增加户外活动时间等。成年人即使近视度数相对稳定,每年也至少进行一次眼部检查,关注眼压、眼底健康,排查青光眼、视网膜病变等可能因近视引发或伴随的眼部疾病,确保眼睛长期健康,防患于未然。

近视已成为全球范围内普遍存在的眼部疾病,尤其是在年轻人中,近视的发生率逐年上升。尽管目前无法通过非手术手段完全治愈近视,但通过科学的护理和预防措施,大家仍然可以有效减缓近视的加深,保持清晰的视力。(马鞍山市人民医院 吴兴兵)

鼻出血时,仰头止血是正确的方法吗?

在日常生活中,鼻出血是一种较为常见的现象,无论是天气干燥、外伤碰撞,还是其他原因导致,很多人在遇到鼻出血时,第一反应可能就是仰头。那么,仰头止血究竟是不是正确的方法呢?

仰头止血对吗

许多人认为仰头能止血,是基于一种简单的直观理解。看到血液从鼻腔流出,下意识觉得把头抬高,就能阻止血液外流,就像堵住漏水容器的口子一样。这种想法看似合理,实则大错特错。

当我们仰头时,血液并没有真正停止流出,而是顺着鼻腔向后流入咽喉部,这不仅会让人产生强烈的不适感,如恶心、呕吐等,还可能导致误吸。血液误入气管后,凝结的血块极有可能引发呼吸道梗阻。

而且正常情况下,从鼻腔流出的血量,可以帮助我们判断出血的严重程度。仰头后,血液被“藏”到了隐蔽的咽喉部,无法直观看到出血量,这就让我们对鼻出血的严重程度产生误判。万一出血量大,我们因仰头误以为出血停止,错过最佳治疗时机,后果不堪设想。

鼻出血的原因探秘

1.局部原因

外伤是鼻出血最常见的原因之一,比如不小心撞到鼻子可能导致鼻黏膜破损出血。有人习惯不好,经常用手抠鼻子,这看似不经意的小动作,也很容易损伤鼻黏膜的毛细血管,引发鼻出血。

还有慢性鼻炎、鼻窦炎等鼻腔炎症,它们会使鼻黏膜处于充血、肿胀的状态,此时稍微受到一点刺激,如用力擤鼻涕,就可能诱发鼻黏膜破裂出血。

另外,正常的鼻中隔隐窝位于鼻腔正中,但有些人的鼻中隔偏向一侧或两侧弯曲。偏曲的鼻中隔处黏膜较薄,且张力较大,更容易受到气流、尘埃等刺激,引发鼻出血。

2.全身原因

高血压患者血压突然升高时,会使鼻腔内的血管压力增大,导致血管破裂出血。这类鼻出血往往出血量较大,且不易止血。一些心血管疾病患者长期服用抗凝药物,也会增加鼻出血的风险。

像血小板减少性紫癜、白血病等血液系统疾病,会影响人体的凝血功能。血小板数量减少或凝血因子缺乏,使得鼻出血后难以自行止血,常常会出现反复出血的情况。

长期营养不良,特别是缺乏维生素C、维生素K等,会影响血管壁的弹性和凝血功能,增加鼻出血的几率。一些内分泌失调的情况,如女性在经期,鼻黏膜也可能出现充血,引发鼻出血。

鼻出血时的正确应对方法

1.应对鼻血第一步

首先要保持冷静,过度紧张会使血压升高,导致出血量增加。接着坐在椅子上,身体前倾,头向

下。这样可以让血液自然地鼻腔流出,减少误吸和恶心、呕吐等情况的发生。同时,前倾的姿势能够降低头部的血压,减少出血量。

2.双管齐下止血

用手指持续按压两侧鼻翼5—10分钟,按压的力度要适中,能感觉到轻微疼痛就是捏到位了。这个动作可以压迫鼻中隔前下部,这是鼻出血最常见的部位,通过这种方法,大多数鼻出血都能得到有效控制。但在按压过程中,不要频繁松手查看是否止血,这样效果会大打折扣,要坚持按压足够的时间。

在按压鼻翼的同时,用冷毛巾或冰袋敷在额头、脖子两侧,这能使局部血管收缩,减少出血量。但温度不要过低,时间控制在10—15分钟就可以了。

3.特殊情况处理

如果经过上述按压和冷敷等方法,10—15分钟后鼻出血仍未停止,或者出血量较大,应立即前往医院就诊。在前往医院的途中,继续保持坐立前倾的姿势,避免血液倒流。

若鼻出血同时伴有头痛、视力模糊、呼吸困难等症状,可能是较为严重的疾病引起的,如颅脑损伤等,这种情况需立即呼叫急救人员,等待专业救援。

鼻出血的预防措施

1.保持鼻腔湿润

在干燥的季节,使用加湿器可以增加室内空气湿度,保持黏膜的湿润,一般保持在40%—60%最好。还可以使用生理盐水滴鼻或喷雾,这样既能清洁鼻腔,又能保持黏膜的湿润。每天进行2—3次鼻腔冲洗,有助于预防鼻出血,注意生理盐水要符合卫生标准,操作时动作要轻柔。

2.改掉不良习惯

抠鼻是导致鼻出血的常见原因之一,所以我们要尽量避免用手抠鼻子。如果鼻腔内有异物或分泌物,可以用生理盐水冲洗或使用专门的鼻腔清理工具。

擤鼻涕时不要过于用力,轻轻按住一侧鼻翼,就可以擤出另一侧鼻腔的分泌物。注意不要同时捏住两侧鼻翼用力擤鼻,不然压力过大会导致鼻黏膜破裂出血。

3.健康生活方式

多吃富含维生素C、维生素K等营养素的食物,如橙子、柠檬、菠菜等新鲜的蔬果,它们能增加血管壁的弹性和凝血功能,预防鼻出血。

患有高血压、血液系统疾病的人群,其自身的出血风险比其他人要高很多。平时要积极治疗,按时服药,这样才能将鼻出血的发生风险降到最低。

综上所述,生活中的鼻出血现象很常见,所以应对方法至关重要。别再被仰头止血这一错误方法误导,掌握正确止血及预防手段,才能守护健康。

(明光市人民医院 张成艳)

睡不着,莫慌张,中医外治来帮忙

你是否有过以下经历?因吃得过饱或肥甘厚腻睡不着,因生气睡不着,因思虑过度睡不着,因身体不适睡不着,因过度劳累或过度安逸睡不着,因熬夜刷手机而睡不着……睡不着,莫慌张,中医外治来帮忙。

什么是睡眠障碍

睡眠障碍的中医病名叫“不寐”。不寐是不能正常睡眠,表现为入睡困难,睡眠时间短,易醒,醒后难以入睡,常见症状还伴有多梦,噩梦纷纭,醒后心慌、出汗、疲乏、乏力、烦躁易怒、焦虑、健忘、头晕耳鸣、腰膝酸软,长此以往还会出现精神错乱等症状。

引发睡眠障碍的因素

早在《黄帝内经》中就有记载,失眠是“阳不交阴”,即“不寐者,病在阳不交阴也”。还有“胃不和则卧不安”“卧则喘者,是水气之客也,此水停心下,不得眠”“心(藏神)血不足,神不守舍”“肝(藏魂)虚血少,魂不守舍,多梦纷纭”等说法,基本阐述了失眠与心、肾、脾胃、肝这些脏腑有密切关系。

中医外治法有哪些

治法是安神宁心、镇静除烦。针灸以手少阴经、督脉、足太阳经及八脉交会穴为主。推拿可以按揉这些经络上的穴位,起到安神宁心助眠作用。

中医外治法治疗手段很多,包括推拿手法、针刺、艾灸、拔罐、耳穴压丸等特色疗法。这里重点介绍通过推拿手法刺激特定穴位或部位,安神宁心、镇静除烦,改善睡眠症状。推拿取穴如下:安眠、四神聪、神门、太冲、三阴交。

安眠穴——“安神助眠”

作用:具有安神助眠作用,在缓解失眠方面奇特效果。

定位:安眠穴属于经外奇穴,是头面部气血汇集于顶部的输穴,位于顶部后枕区,我们先找到耳后凹陷三焦经翳风穴,再到斜方肌与胸锁乳突肌之间的凹陷胆经风池穴,安眠穴就在翳风穴与风池穴连线中点处。

操作:安眠穴按摩保健操,睡前用我们的大拇指或食指指腹按揉或点按安眠穴,在穴位处有酸胀感觉的时候,达到效果,每次按摩的时间一般控制在3—5分钟。注意手法轻柔,力度适中,避免暴力操作。

四神聪——“四路神仙各守一方”

作用:可以治疗头痛、失眠、健忘、眩晕。

定位:四神聪是经外奇穴,要想找到四神聪的位置,首先得知道头部的最高点,诸阳之会的“百会穴”在哪里。百会穴在头部,头顶正中线与两耳尖连线的交叉点即为百会穴;四神聪则位于百会穴前、后、左、右各旁开1寸处,共四穴。

操作:用指尖对四神聪穴进行点按,每次100—200下,在头顶部穴位处有酸胀感的时候,停止操作,按摩时要用力均匀、柔和、持久,不要用力过度,损伤皮肤。

神门穴——“心灵的守护神”

作用:调节神经,补益气血,安神定志。

定位:神门是手少阴经穴位原穴,神门穴在腕掌横纹上,也就是尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。伸出一只手握拳,手部出现三条筋,神门在靠近小指的大筋桡侧缘。

操作:用拇指指腹点按神门穴,穴位处出现酸胀感的时候结束操作,每次大概90下,按摩时要用力均匀、柔和、持久,不要过度用力。

太冲穴——“出气筒”

作用:补益肝脾胃,舒畅情志助眠。

定位:太冲是足厥阴肝经原穴,太冲穴在足背,属于足厥阴肝经穴,太冲穴怎么找?找到第一、第二个脚的脚趾缝,缝纹端向足背上方推,发现推不动的位置,就是第一、第二跖骨结合部,就是太冲穴。

操作:用拇指按揉太冲穴,让身体穴位处有酸胀感,每次2分钟左右结束操作,操作时要用力均匀、柔和、持久,不要损伤皮肤。

三阴交——“大补穴”

作用:补脾补肝养肾,养阴助眠。

定位:三阴交属于足太阴脾的穴位,是足三条阴经的交会穴,所以称“三阴交”,位于足内踝上3寸,也就是四个手指宽的距离,胫骨内侧缘后。

操作:拇指指面以顺时针的方向环形按揉该穴位,出现局部酸胀发热的时候,结束操作。除了穴位按揉,还可以用双手拇指抹法,从眉心沿两眼眶向太阳穴分推,从眉心向上沿前额正中头顶部百会穴,最后扫散头部两侧。

除上述治疗以外,我们更要保持一个愉悦的心态,积极乐观的生活态度,少思虑。另外睡眠周围环境安静,室内光线偏暗,睡眠床品干净舒适,睡前不胡思乱想,不喝茶和咖啡,作息规律,坚持泡脚,都能帮助缓解睡眠问题。(滁州市中西医结合医院 徐光林)

腰椎间盘突出突出的预防与自我调护

腰椎间盘突出症是一种常见的脊柱疾病,都成了我们生活中常伴左右的一位“老朋友”了,不过,这个“朋友”可不是啥好相处的主儿,它一旦“拜访”你,那腰疼就跟被孙悟空的金箍棒敲了一样,直不起腰来!而且,现在它也不挑人了,年轻人、中年人、老年人都有可能“中招”。所以,我们就需要好好学学怎么预防它,万一“中招”了,也知道怎么自我调护,不然它可真能让你的“腰”直不起来!

腰椎间盘突出预防方法

1.坐姿要“正经”:坐姿可是预防腰椎间盘突出突出的关键!想象一下,如果你一直弯腰驼背,腰椎肯定要“抗议”,所以坐的时候一定要挺直腰杆,就像一个骄傲的小天鹅,昂首挺胸。你也可以买个带腰靠的椅子,让腰部有个“靠山”,这样腰椎就不会感到“委屈”了。

2.锻炼要“给力”:别小看锻炼,它可是腰椎的“保护神”,可以尝试“小燕飞”,躺在床上像燕子一样把四肢和头部都抬起来,坚持几秒钟再放下,重复几次,这动作虽然简单,但能让你腰部肌肉“健壮”起来。同时还可尝试用平板支撑坚持几分钟,这样不仅能锻炼腰,还能让你的腹肌悄悄冒出来,一举两得!

3.提重物要“讲究”:搬东西的时候,可别逞强直接弯腰去搬,那样腰椎很容易受伤,正确的姿势是先蹲下,用腿的力量站起来,就像“大力水手”一样,用腿部的“超能力”来搬东

西,而不是让腰椎“背锅”。

4.腰部要“保暖”:腰椎最怕冷,就像一个怕冷的小宝宝,冬天的时候,一定要注意给腰部穿暖和,比如穿个保暖内衣,或者用热水袋敷敷腰,这样不仅能预防腰椎间盘突出,还能让你在寒冷的冬天也能暖烘烘的。

5.体重别“超标”:腰椎可不喜欢“胖乎乎”的你,因为每多一斤肉,腰椎就需要多承受一分压力,所以,合理饮食,多运动,控制好体重,让腰椎也能“轻松”一下。

6.生活习惯要“规律”:别久坐不动,每坐一会儿就站起来活动活动,伸伸懒腰,扭扭腰,就像给腰椎“松松绑”,让它也能喘口气。同时睡前也可以用热水袋敷敷腰,这样不仅能放松肌肉,还能睡个好觉,一举两得!

7.戒烟要“果断”:吸烟可不是好习惯,它会让腰椎的营养供应变差,加速腰椎的“老化”,所以,为了腰椎的健康,需要赶紧戒烟。如果你戒不了,那就想想腰椎的“痛苦”,说不定就有动力了。

腰椎间盘突出自我调护方法

1.“躺平”有讲究:得了腰椎间盘突出,有时候你可能只想“躺平”,但躺平也有讲究,建议试试“硬板床”,就像给腰椎铺上了一条“康庄大道”,让它能平平整整地休息,也可以在膝盖下面垫个小枕头,这样能减少腰部的压力,让你的腰椎也能“喘口气”。

2.“热敷”来帮忙:腰疼的时候,热敷是你的“救星”,用热水袋敷在腰部,就像给腰椎“泡了个热水澡”,能缓解肌肉的紧张,让疼痛减轻。

3.按摩:轻柔地按摩腰部肌肉,有助于缓解肌肉紧张与疼痛感。

4.“心理”要放松:腰椎间盘突出虽然疼,但别太焦虑,焦虑只会让你的肌肉更紧张,疼痛更厉害,因此注意要保持乐观的态度,告诉自己“这不算什么”,多想想开心的事情,让心情放松下来,腰椎也会跟着“放松”。

5.饮食调理:日常饮食注意营养均衡,可适当增加富含钙与维生素D等食物,这样有助于腰椎的健康,锻炼腰背肌肉。

6.“动起来”是关键:虽然腰疼但是却禁忌一直躺着不动,不然腰椎会越来越“懒”,要保持休息与运动交替存在,这也是自我调护中十分关键的一步,可以极大程度上缓解腰部压力。

总的说来,预防和调护腰椎间盘突出,说难不难,说容易也不容易,关键是要坚持,就像减肥一样,道理谁都懂,但真正坚持下来的没几个。不过,只要我们从日常的小事做起,保持正确的姿势,多锻炼,多给自己的腰“松松绑”,这个“老朋友”说不定就不好意思来找你啦!要是它已经找上门了,那也没关系,我们也可以科学的方法去调护,让它乖乖地“退场”。(明光市中医院 周忠静)

腰腿痛:别等严重了才后悔!

腰腿痛不是某一种病,而是身体在“报警”:你的腰和腿可能已经扛不住了!轻则偶尔酸胀,重则疼到走不了路,甚至睡觉都受影响。这种痛可能是突然发作的“急性痛”,比如搬重物时“闪了腰”,也可能是反反复复的“老毛病”,比如每天久坐后腰像灌了铅。别以为只是累,背后可能藏着大问题!

腰腿痛为啥找上你?

1.姿势太“垮”
低头族、久坐党注意!每天弯腰看电脑、低头刷手机,或者一坐几小时不挪窝,腰和腿的肌肉就像被“拉紧的皮筋”,时间长了迟早崩断。
跷二郎腿、驼背站。你以为很舒服?其实腰椎压力翻倍,腿也跟着遭殃!
瘫沙发追剧。沙发太软,人一瘫,腰椎直接“凹成C型”,肌肉全在硬撑!

2.腰椎“软垫”坏了(腰椎间盘突出)
腰椎之间的“软垫”(椎间盘)如果被挤出来,压到神经,就会让你疼到怀疑人生!搬重物、突然扭腰、长期劳累,都可能让“软垫”提前退休。椎间盘没有血管,一旦受损很难自愈,只能靠“养”!

3.骨头长“刺”了(骨质增生)
年纪大了,腰椎关节磨损多了,骨头边缘就会长“刺”(骨刺)。这些刺扎到神经或肌肉,腿腿就疼得不行。现在年轻人久坐不动,骨头老化也提前了!

4.坐骨神经被“绑架”了
从腰到脚有条“大神经”(坐骨神经),如果被腰椎间盘突出盘突出或肌肉压迫,就会让你从腰疼到脚底板,像过电一样!

5.骨头变“脆”了(骨质疏松)
中老年人和更年期女性容易缺钙,骨头变脆,轻轻一摔可能骨折,腿腿也会莫名酸痛,尤其晚上更严重。

6.受伤没养好
腰被撞了、扭了,当时没当回事,但是肌肉拉伤、韧带撕裂可能埋下疼痛的“种子”。

腰腿痛的症状有哪些?

腰疼:酸胀、刺痛,甚至疼到直不起腰。腿麻腿疼:从屁股到小腿,像被电击或火烧,走几步就腿软。动作不了:弯腰系鞋带、上下楼梯都成难题。肌肉抖动:腰腿突然僵硬,疼到冒冷汗!注意!如果出现腿脚无力、大小便困难,可能是神经严重受压,要赶紧去医院!

预防腰腿痛有哪些方法?

1.姿势对了,疼痛少一半
坐着:选把好椅子,腰贴靠垫,膝盖和屁股一样高,双脚踩地。站着:抬头挺胸,别“瘫”着站,每隔半小时活动下。睡觉:硬床垫比软床更护腰,侧睡时膝盖间夹个枕头。

2.动起来,别让肌肉“生锈”
每天散步、游泳、瑜伽,强化腰腿肌肉。懒人必学两动作:“小燕飞”,趴在垫上,手脚同时抬高地面,像超人飞!每天5组,每组10秒,专治腰肌无力。平板支撑,撑住别塌腰,坚持30秒就是胜利!新手可以从10秒开始,逐步加量。办公室微运动:每隔1小时,起身做“椅子深蹲”(手扶桌,屁股往后坐,再站起),激活臀部肌肉。

3.管住嘴,迈开腿
体重超标?每多1斤肉,腰腿就多扛3斤压力!清淡饮食+适度运动,健康又减负。

4.腰要暖,别受寒
空调房别露腰,冬天戴个护腰,睡前用热毛巾敷一敷,促进血液循环。

5.别逞强,累了就歇
搬重物先蹲下再起身,别直着腰硬扛;久坐族定个闹钟,每小时起来走走两步。

腰腿疼起来怎么办?

1.躺平休息。发作时赶紧躺下,腰和腿下垫个枕头,放松肌肉。禁忌动作:疼到炸裂还做仰卧起坐,这是作死!

2.热敷+按摩。热毛巾敷15分钟,一天3次,缓解僵硬。热水袋裹层毛巾,温度更持久!轻轻揉捏疼痛部位(别乱按!严重时找专业医生)。自按穴位:双手搓热,按揉腰部“肾俞穴”缓解酸痛。

3.止痛药能用吗?疼得厉害可以吃布洛芬(遵医嘱),外贴膏药如云南白药应急。警告:止痛药治标不治本,连吃3天无效,立马就医!

4.手术是最后选择。只有神经严重受压、保守治疗无效时(比如腿完全无力),医生才会建议手术。真相:90%的腰腿疼不用开刀,靠康复训练就能好转!特别提醒:别把小痛拖成大病!

腰腿痛不是“忍忍就好”,它是身体在求救!长期忽视可能让神经永久损伤,甚至瘫痪。如果疼痛超过2周、反复发作,或出现腿麻无力,马上去医院拍片检查!记住:你的腰腿是下半生的“顶梁柱”,现在不保养,老了徒劳伤!(天长市中医院 何开琴)

投稿邮箱:czrb9012@163.com