

腰腿疼:别让生活“折了腰”

腰腿疼是现代常见的健康问题,无论是久坐的上班族、体力劳动者,还是中老年人,都可能受到它的困扰。这种疼痛不仅仅是身体的不适,更是健康发出的警示信号。下面将解析腰腿疼的成因,日常生活中的致病因素,并提供科学的预防和应对方法。

腰腿疼:身体的“求救信号”

腰腿疼并非小事,它可能是多种疾病的早期表现。从现代医学角度看,腰椎间盘突出是常见病因之一。椎间盘作为脊柱的“减震器”,随着年龄增长或长期劳损,纤维环可能破裂,导致髓核突出压迫神经,引发腰部疼痛,并可能放射至臀部、大腿甚至足部。

此外,腰椎管狭窄症也会引发腰腿疼。腰椎管变窄会压迫神经,导致下肢疼痛、麻木,尤其在行走后症状加重,休息后缓解,这种现象称为“间歇性跛行”。膝关节骨性关节炎也是腿疼的常见原因,关节软骨退变和骨质增生会导致膝关节疼痛、肿胀,活动时可能出现摩擦感或卡顿。

在中医理论里,腰腿疼的病因与人体的经络气血、脏腑功能密切相关。中医认为“不通则痛,不荣则痛”。腰部和腿部有众多经络循行,如足太阳膀胱经、足少阳胆经等。当经络受到风寒湿邪侵袭,气血运行不畅,就会产生疼痛。例如,长时间在潮湿寒冷的工作生活,风寒湿邪容易乘虚而入,阻滞经络。另外,肝肾亏虚也可能引发腰腿疼。肝主筋,肾主骨,随着年龄增长,肝肾逐渐亏虚,筋骨失于滋养,就容易出现腰膝酸软、疼痛等症状。

日常生活中的“隐形杀手”

1.久坐不动

现代人久坐的生活方式是腰腿疼的主要诱因

之一。坐立时,椎间盘承受的压力是站立时的1.5-2倍。长时间保持坐姿会导致腰部肌肉紧张,血液循环受阻,加速椎间盘退变。研究表明,连续坐立超过2小时,腰椎负荷显著增加,腰腿疼风险上升40%。而且,久坐还会使下肢血液循环不畅,影响腿部肌肉的营养供应,容易导致腿部疲劳、疼痛。

2.错误姿势

弯腰搬重物、低头看手机等不良姿势会加重腰椎负担。直接弯腰搬重物时,腰椎承受的压力是直立时的3倍,极易导致腰部肌肉拉伤或椎间盘突出。正确的做法是:先蹲下,靠近物体,利用腿部力量起身。

3.缺乏运动

运动不足会导致腰腿部肌肉萎缩,关节稳定性下降。研究表明,缺乏运动的人群腰腿疼发病率是规律运动者的2倍。适度的运动可以增强肌肉力量,改善血液循环,降低疼痛风险。建议每天进行30分钟游泳或快走,增强腰背肌耐力。

中医护理:缓解腰腿疼的有效方法

中医在腰腿疼的护理方面有独特优势,以下是一些简单易行的方法:

1.穴位按摩

肾俞穴(第二腰椎棘突下旁开两指):用拇指按压3-5分钟,可补肾强腰,缓解腰部疼痛。

委中穴(腘窝中央):点按2-3分钟,有助于缓解下肢疼痛。

环跳穴(臀部外侧凹陷处):掌根按揉5-10分钟,可改善下肢血液循环。

2.艾灸疗法

艾灸通过温热刺激穴位,达到温通经络、散寒除湿的效果。对于风寒湿邪引起的腰腿疼,艾灸肾

俞穴、委中穴等效果显著。每次艾灸15-20分钟,每周2-3次,注意避免烫伤。

3.中药泡脚

选用艾叶、红花、伸筋草等中药煎煮后泡脚,可活血化瘀、祛风除湿。每日泡脚20-30分钟,水温保持在40-45℃,能有效缓解下肢疲劳和疼痛。

4.传统功法锻炼

太极拳和八段锦是中医推荐的康复锻炼方式。太极拳的缓慢动作能增强腰腿部肌肉力量,八段锦的拉伸动作可改善关节灵活性。每周练习3-4次,每次30分钟,长期坚持可显著缓解腰腿疼。

及时就医:避免小问题拖成大麻烦

如果腰腿疼的症状持续不缓解或者逐渐加重,一定要及时就医。很多人因为害怕麻烦或者心存侥幸,对腰腿疼拖着不治,结果导致病情越来越严重。在就医时,医生会根据患者的症状、体征以及相关检查,如X光、CT、磁共振成像(MRI)等,来明确病因,然后制定个性化的治疗方案。

治疗方法因病而异,对于轻度的腰腿疼,可能通过保守治疗,如休息、物理治疗、药物治疗等就能缓解症状。物理治疗包括热敷、按摩、牵引等,可以促进局部血液循环,减轻疼痛和炎症。药物治疗则根据病情选用非甾体类抗炎药、肌肉松弛剂、神经营养药物等。如果病情严重,保守治疗无效,可能就需要手术治疗了,如腰椎间盘突出症的髓核摘除术、腰椎管狭窄症的椎管减压术等。

腰腿疼虽然常见,但绝不是我们可以忽视的小问题。通过科学认知、积极预防和规范治疗,85%以上的腰腿痛患者可获得显著改善。记住:及时干预是避免慢性化的关键,让我们用科学守护腰腿健康,享受自由灵动的生活。

(安徽中医药大学第二附属医院 怀素圆)

月经不调,针灸一针就好

月经不调是一种常见的妇科疾病,伴随社会的发展,人们生活方式与饮食结构的转变,再加上生活环境的恶化,导致月经不调的发病率越来越高。

中医如何看待月经不调

中医理论上讲,“血海”是“冲穴”之本,“血之海洋”是“冲”之本源,“脾”不足,则“气”不足,“运化时长”,久而不治,则“血之不足,血行不畅”。加之肾气亏虚,外感燥热,在胞宫处有寒客,冲脉损伤,气血运行失常,使督脉瘀血阻滞,久而不治,即为经期失调。

月经紊乱的发病原因

内分泌失调:压力大,熬夜多,囊卵巢综合征等都会造成女性的内分泌失调,从而造成女性的月经紊乱。

体重下降:身体吸收不到足够的蛋白、脂肪,从而会影响到女性体内的雌激素分泌,出现不正常的情况。

妇科病:引起月经量增加,月经周期延长,主要是因为子宫肌瘤、子宫内膜炎等。

人工流产:人工流产后,会使子宫内膜厚度减少,使其受损后不易愈合,引起经期紊乱。

节育环:由于节育环是体内的异物,所以会对子宫内膜有刺激作用,引起月经紊乱。

中医对月经不调的治疗

调理作用:女性出现月经不调时,可以通过针灸来进行调理。月经不调主要是情绪、天气或环境等因素导致的,如吃冷食、生气、劳累等。对于继发性病因,患者需进一步检查,采取对症治疗。对于月经紊乱,中医当中多运用针灸治疗,以下是一些比较常用的对症治疗方法。

1.经早

来例假的时间比平时早7天或者10多天一次,如果是正常的,那么就会有两个月经周期。

同时伴有经期量多,颜色鲜红或紫色、质地黏稠,伴有面红口干、心悸、尿少、大便干、舌红腻、脉细,是实热证;经血次数不定或过多、色红黏腻、双

额发红、手脚发热、脉弦数为虚热证;经期经量不多或多,色薄质稀、神疲乏力、心悸、纳少、舌质淡、脉象微弱,都是气血不足的表现。

采取补气养血,稳定冲任。主要是任脉和足太阴穴位,主要选择关元穴位、三阴交穴位、地机穴位。关元为任脉之要穴,为足三阴与任脉之会,是调节冲任功能的重要穴位;足太阴脾经是指“血海”和“三阴交”,而地机穴位是“足太阴脾经”的“天枢穴”。主要操作是,对于气虚的患者可以在针后再进行艾灸,也可以用温热的方法进行治疗。

2.月经延迟

月经推迟1星期以上,或3到5个月一次,且此症状持续3个月经周期。

血寒证:经期量稀少、颜色晦暗、下腹冷疼等症状。

血虚证:经量不多、面色苍白、头昏、心悸。

肾虚表现:经血不多、颜色浅、头昏、耳鸣、全身乏力。

气滞:主要表现为经期量不多、颜色黯沉、脘腹胀满。

治疗方法包括温暖经络、驱散寒气,以及调和血液和调节经络。主要以任脉以及足太阴和足阳明的经络穴位为核心。主要取穴气海三阴交归来,对于实寒证的病人,建议增加子宫穴;对于虚寒证的病人,需要增加命门和腰阳关的治疗。采用气海穴和三阴交穴可以交替使用灸法治疗。在进行配穴操作时,可以采用按虚补实泻法,或者选择灸法或温针灸作为治疗手段。方义气海具有益气和温阳的功效,而温灸则有助于温暖经络和驱散寒气。三阴交是肝、脾、肾三条经络的交汇点,可以通过补充三阴来平衡血液和调节经络。归来是足阳明经穴的穴位,具有调节气血和调整月经的功能。

3.经期混乱

主要症状:月经提早或推迟一至两周,月经量无异常,且此症状持续3个月经周期。

肝气郁结:月经前或月经后,数量或多或少,或呈紫红色,或有淤血,或经血不顺,或胸胁、腹部存

在疼痛。

肾虚:月经前或月经后,月经量不多、颜色浅、头昏、全身酸软。

治疗方法包括疏通肝脏和增强肾功能,以及调整冲任的平衡。主要集中在任脉和足太阴经的穴位上。主要的穴位是关元三阴交肝俞,肝郁的患者还可增加期门和太冲这两个穴位;对于肾功能不足的人,可以增加肾俞和太溪的穴位;对于胸部和肋部感到胀痛的人,可以增加膻中和内关穴位。使用肝俞穴时采用毫针泻法,而其他主要穴位则选择补法。根据虚补实泻的方法来进行配穴操作。方义关元具有补肾培元和通调冲任的功效。三阴交是足三阴经交汇的穴位,具有补充脾胃、增强肝肾功能以及调整气血的功效。肝俞是肝脏的背俞穴,具有疏通肝脏和调节气机的功能。

注意事项:在月经前、月经期间以及月经后,都可以进行针灸治疗,并根据各个阶段选择合适的穴位,某些疾病可能需要连续治疗1到3个月经周期。日常生活中注意不要过度节食,也不要暴饮暴食,注重培养规律的作息时间,不要熬夜和贪睡,保持衣物的冷暖平衡,并注意卫生和清洁。

4.其他疗法

耳针:内生殖器,内分泌,肾脏,肝脏,脾脏,芒针点选2-4个穴位,中等手法,每天1次,每次进行15分钟。还可以按针埋法或者是用王不留行种子进行贴压,一般可5天更换。

皮肤针:选择患者身体脊柱的两侧,下腹部位,小腿内侧,关元等部位。以适度的力度进行捶打,以7天为一个周期,每次间隔3-5天,经期不可进行。

总之,从中医的角度看,治疗月经不调的首要步骤就是要明确疾病的原因,然后再根据自身的具体症状进行治疗,通常的方法是进行补肾育能、增强脾功能、疏通肝脏以及调整气血平衡。上述就是关于中医针灸治疗月经不调的相关介绍,期望能为患者提供一些实质性的帮助。

(天长市人民医院 瞿勤梅)

被称为头号“杀手”的中风,你了解吗?

人类健康的头号“杀手”——中风,又称脑卒中,是由于脑血管堵塞或破裂引起脑梗死或脑出血的一种临床急症。脑卒中有发病率高、致死率高和死亡率高及经济负担重的特点,可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等症状,已成为我国居民死亡的首位原因,被称为“人类健康头号杀手”,那么我们怎样去预防和早期识别中风这个“杀手”呢?

脑卒中的危险因素

不可控的危险因素:年龄、性别、种族、基因等。可控的危险因素:高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、过度饮酒、不合理的膳食、心理因素等。

脑卒中的征兆

突然出现一侧面部、手脚麻木的现象;突然走路不稳、感觉头部眩晕(警惕后循环中风);突然视物模糊、出现黑蒙、偏盲、复视;突然说不清楚话、流口水、口角歪斜;突然失语,讲不出话或者听不懂话;突然剧烈头痛;突然感觉身体无力、活动不灵便;突然昏迷,难以唤醒。

脑卒中的识别

BEFAST快速识别脑卒中:B(Balance):平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难。E(Eyes):突发的视力变化,视物困难。F(Face):面部不对称,口角歪斜。A(Arms):手臂突然无力感或麻木感,通常出现在身体一侧。S(Speech):说话含混,不能理解别人的语言。T(Time):时间至关重要,出现上述症状时,请勿等待症状自行消失,应立即拨打“120”获得医疗救助。

脑卒中的救治

急性缺血性脑卒中约占脑卒中的70%,其治疗时间窗窄,越早治疗效果越好,在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。一旦发生脑卒中,需要尽快到最近的卒中中心和脑卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。开始CT检查,时间就是生命,溶栓取栓减少致死致残。

脑卒中的康复

约三分之二的脑卒中患者会出现各种后遗症,包括肢体活动障碍、吞咽障碍、言语不清、认知和心理障碍等,脑卒中患者长时间卧床会导致肌肉萎缩、关节挛缩变形、骨质疏松、皮肤破损等问题。康复治疗就是通过功能、任务和目标训练加强神经重塑,尽可能地减少脑卒中后各种后遗症的发生,提高患者的生活自理能力和质量。脑卒中后康复治疗的最佳时间是发病后3个月以内,在生命体征稳定和病

俗话说的“针眼”到底是什么

俗话说的“针眼”在医学上被称为睑腺炎或麦粒肿,是一种常见的眼睑疾病。它的名称“针眼”源于其引起的眼睛红肿、痒痛等症状,使得患者感觉像有一根针在眼睛里。“针眼”一旦形成,可能会持续几天或几周,并且可能会逐渐增大。如果不采取适当的处理方法,它有可能会化脓。

什么是“针眼”?

“针眼”又称睑腺炎或麦粒肿。是眼睑边缘的小肿块,通常表现为红肿、疼痛,有时会有脓液分泌,它是由眼睑边缘的油脂腺或毛囊受到化脓性细菌感染引起的急性化脓性炎症。尤其是金黄色葡萄球菌的感染。

怎么判断是不是“针眼”?

眼睑皮肤局部红肿、肿、热、痛,泪液增多,当局部脓液积聚时,就会出现黄色脓头。外部“针眼”发生在睫毛根部的皮脂腺中,通常在皮肤表面,而内部“针眼”发生在睑板腺中,在结膜表面可见。严重者可出现耳前淋巴结肿大、压痛、全身寒战或发热等。

“针眼”会有什么感觉?

“针眼”发生后,患处会出现红、肿、热、痛等急性炎症的典型症状。外部睑缘炎开始时 would 会发痒,随后会变得严重。患者可能会感到眼睑边缘处有压痛、硬结和剧烈疼痛。皮肤局部还会出现脓点,并且会向皮肤上发展。与睑腺炎相比,内睑缘炎的压痛、充血、肿胀症状是局部的、较轻度的,并且倾向于结膜表面破溃。一旦出现破溃后,红、肿、痛会在一周左右逐渐消退,甚至可能自行消失。如果病原菌毒性较高或患者免疫力低下(如糖尿病、营养不良等),炎症就会逐渐蔓延,变成睑缘蜂窝织炎,表现为整个眼睑红肿,蔓延至整个面部。此时眼睑无法睁开,触摸有坚硬感,按压时疼痛,常伴有恶寒、发热、头痛、耳前淋巴结肿大、疼痛等症状。

患上“针眼”的原因?

1.不注意饮食经常吃火锅、烧烤等辛辣食物,或者体内有火气时,都会引发“针眼”的出现。2.不注意个人卫生如果不注意个人卫生,经常用脏布擦眼睛或用脏手揉眼睛,细菌就会潜入,从而导致葡萄球菌感染引起该疾病。3.过度用眼如果经常熬夜或长时间用眼不休息,也会发生这种疾病。4.细菌感染眼睑腺位于眼睑组织深处,但其开口位于

睛无进展情况下,脑卒中患者应尽早开展康复治疗。如果超过1年再进行康复治疗,各种功能恢复的效果将有所降低。

脑卒中的预防

脑卒中虽然来势汹汹、危害极大,但却是一种可防可控的疾病。世界卒中组织最新指出,90%的脑卒中是可以避免发生的!保持健康的生活方式,同时定期进行脑卒中危险因素筛查,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗!

1.定期进行脑卒中危险因素的自我筛查:包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、饮酒、超重与肥胖、不健康生活习惯和其他可能导致脑卒中的疾病等。

2.控制好血压:35岁以上应每年至少测量血压1次,高血压患者应每月至少测量1次,高血压患者还需要进行药物治疗。

3.控制好血糖:无糖尿病危险因素的人群建议在年龄40岁时开始筛查,有脑卒中危险因素的人群应定期监测血糖。

4.控制好血脂:血脂升高一般没有症状和异常体征,必须通过血脂检查才能及时发现,20岁以上的成年人至少每5年测量1次空腹血脂,40岁以上男性和绝经期后女性应每年进行血脂检查,对于缺血性心血管病及缺血性卒中的高危人群,应该每3-6个月就要测定1次血脂。

5.戒烟:吸烟有百害而无一利,所有人都应该主动拒绝吸烟,并避免二手烟危害。

6.控制体重:超重和肥胖者可通过健康的生活方式、良好的饮食习惯、增加体力活动等措施减轻体重,有利于控制血压、减少脑卒中风险。

7.健康饮食:每天饮食种类应多样化,使能量和营养的摄入趋于合理,每日食盐不超过5g,少油饮食,控制胆固醇、碳水化合物摄入,避免饮酒。

8.科学运动:健康成年人每周参加3-4次有氧运动,每次持续约40分钟,如:快走、慢跑、骑自行车等,中老年人可根据自身情况参加有益身心的健身运动。

9.积极治疗有关疾病:如心梗、房颤、外周动脉疾病等。以上疾病人群的脑卒中发病风险明显高于常人,应定期体检检查,接受专科医生治疗,遵医嘱进行药物治疗。

脑卒中是一种非常危险的疾病,预防和治疗非常重要。希望社会能够加强健康教育,大家能提高自身的健康素质,共同预防和治疗脑卒中。

(安徽医科大学第一附属医院 许燕)

眼睑边缘,最常见的感染原因是细菌(尤其是金黄色葡萄球菌),它们通过眼睑边缘的孔进入腺体并引起炎症。5.其他人群“针眼”在孕妇、哺乳期妇女、幼儿、学生、老年人以及患有糖尿病、甲亢、癌症等消耗性疾病的人群中更容易发病。这是因为细菌(尤其是金黄色葡萄球菌)对于免疫系统较弱的人来说更容易感染。

得了“针眼”怎么办?

1.早期应用40-50℃温度的毛巾进行局部热敷,每日3-4次,每次10-15分钟,以促进血液循环,减轻炎症,并缓解症状。到正规医院行耳尖放血,消肿止痛,对早期“针眼”基本上可以达到治愈效果。

2.眼部治疗,可外用抗生素滴眼液,每日4-6次。使用的种类和频率可以根据眼部具体情况情况进行增减。对于发生全身反应的患者来说,可以使用口服或静脉注射抗生素。

3.不要挤压脓肿,否则感染可能扩散而危及生命。如果出现脓肿,应立即到正规医院进行手术切开引流。术后应注意用眼卫生和休息,保持心情愉快,饮食清淡,定期检查。中老年人反复发作为排除糖尿病、睑板腺瘤的可能。

日常要注意什么?

1.忌吃油炸、辛辣食物。这些食物会增加睑板腺分泌并加重阻塞。2.红肿热痛消退后,定期热敷,能够起到溶解睑板腺硬块内的油脂,然后按摩睑板腺。简单来说,就是将上眼睑从上到下推动,下眼睑从下往上推动,从而疏通管道。按摩应与热敷后结合进行,如果热敷后并进行按摩,冷却后油会堵在上面。睑板腺呈梳状,上下排列,上排有20多个导管,下排部有20多个导管。如果其中一根导管被堵塞,就会形成霰粒肿,如果发生感染,就会发生麦粒肿。这就是为什么我们必须不断清洁管道,不要使其堵塞。3.不要用脏手揉眼睛,否则可能会使细菌进入眼睛。4.不要熬夜,多进行体育锻炼,保持良好的心情,增强身体抵抗力和免疫力。

总之,“针眼”是一种常见的眼部疾病,但只要我们了解相关信息,并采取适当的处理方法,就能够保护眼部的健康,减少“针眼”对外观造成的影响。通过科学普及相关知识,我们可以更好地预防和处理“针眼”,保护我们的眼睛。

(滁州市中西医结合医院 杨雪)

投稿邮箱:czrb9012@163.com