

年轻人腰椎间盘突出不可小觑

如今腰痛越来越年轻化，一提起腰痛，最常见的就是腰椎间盘突出症、腰肌劳损或腰扭伤等。专家介绍，腰椎间盘突出症的高发人群是中老年人，但现在越来越多年轻人也患有腰椎间盘突出症，且男性高于女性，像摔跤、重物、撞击等一些强大的外力都会使年轻人得腰椎间盘突出症，久坐也是病因之一。

专家介绍，腰椎间盘突出症是较为常见的疾病之一，主要是因为腰椎间盘各部分（髓核、纤维环及软骨板）尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在外力因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

据了解，腰椎间盘突出症以腰4——5、腰5——骶1部位的发病率最高,约占95%。这种病患的高发人群是中老年人,因为中老年人不可避免地存在腰椎间盘的退行性变化,再加上一些轻微的外力或外伤,比如猛地扭腰、搬重物用力不当等,极易引发腰椎间盘突出,轻则下肢放射疼痛麻木,重则大小便障碍、下肢肌力下降、截瘫,所以千万不可轻视腰腿疼这些小心毛病。

不过，不止中老年人会得腰椎间盘突出症，青年人也会得，且男性高于女性，像摔跤、重物、撞击等一些强大的外力都会使年轻人得腰椎间盘突出症，此外，久坐也是其中一个病因。

久坐

无论是睡眠时还是在日常生活、工作中，当腰部处于屈曲位时，如突然加以旋转，则易诱发髓核突出。实际上，在此体位时，椎间隙内的压力也较高，易促使髓核向后方突出。



健康提醒

椎间盘的退行性改变

椎间盘缺乏血液供给，修复能量较弱，日常生活中椎间盘受到各方面的挤压、牵拉和扭转作用，易使椎间盘髓核、纤维环、软骨板逐渐老化，导致纤维环易于破裂，而致椎间盘突出。

动作不恰当、用力过猛、过度负荷

长时间弯腰、拿高处物品、搬东西、单手拎重物等动作也会引发腰损伤。

预防腰椎间盘突出症，需要注意以下事项：

1. 运动前应先进行腰部的各种准备活动，使肌肉

灵活起到保护作用。

2. 抬东西时，采用正确姿势，即在下蹲姿势下，用腿的力量将重物抬起，以免造成腰部损伤。

3. 经常加强腰背肌的锻炼，增强腰部肌肉力量，以减少腰肌损伤机会。

4. 弯腰拿东西时，应该弯腰保持直立，然后蹲下去。捡东西时，上身直立蹲下。

5. 腰部已有损伤的人，需注意保暖，以免遭受风、寒、湿的侵袭诱发损伤。

（田乃伟）



核桃 不止补脑

核桃又称胡桃，与巴旦木、腰果、榛子并称为“四大干果”，很多人都认为核桃补脑，有些老人喜欢平时将其作为零食。专家表示，核桃确实有补心健脑的作用，合理搭配，核桃可以发挥更多有益老人的中药调补作用。

核桃仁含有丰富的营养元素，被誉为“长寿果”。每百克含蛋白质15——20克，脂肪较多，碳水化合物10克；并含有人体必需的钙、磷、铁等多种微量

元素和矿物质，以及胡萝卜素、核黄素等多种维生素。

核桃味甘、性温，微苦涩，入肾、肺、大肠经，可补肾、固精强腰、温肺定喘、润肠通便。专家表示，核桃一般用于肾虚腰痛、两脚痿弱、小便频数、遗精阳痿；肺气虚弱或肺肾两虚、喘咳短气；肠燥便秘、大便干涩；石淋、小便不利等。

（唐 梁）



高温晴热 防晒也需「个体化」

每到夏季，各种防晒霜、防晒乳、防晒喷雾产品，销售量都直线上升。面对高温晴热，有的人因为怕麻烦嫌油腻，就裸着脸到处跑；有的人采用错误的防晒方法，造成皮肤过敏。究竟夏天女性该怎么防晒？

“皮肤敏感人群在夏天里最好不要化妆，甚至减少涂抹隔离霜、防晒品等。”专家提醒，任何防晒品其实都是化学防晒，基本都含有防晒剂，或多或少最终对皮肤产生刺激，接触了紫外线以后防晒剂也会发生变化，可能引起皮肤过敏反应，严重的还会疼痛、蜕皮。

实际上，人的皮肤对阳光中紫外线的承受力是因人、因时、因地而异的，选择防晒化妆品也应遵循“个体化”原则，根据个人肤质情况不同，选择一款适合自己的防晒品。

通常，防晒产品有两个标准，一个是防晒指数，就是常说的SPF30/SPF50；另一个是防晒系数，P+，或者P+++这样用加号区分。其次是耐水、耐汗性，再者是伸展性佳，涂抹之后皮肤不变白、不油腻、能防水、舒服自然。由于防晒品成分也是皮肤刺激源之一，可在先用基础保养品作为隔离后，再使用防晒品。

“与其涂抹各种防晒品在自己的皮肤上做实验，还不如在烈日底下撑起一把遮阳伞。”专家建议说，在户外，黑色衣服抵抗紫外线的效果相对更强，厚的防晒衣比薄的防晒衣更能抵抗紫外线，刷有涂层的遮阳伞防晒、防紫外线的效果更好。生活中，每天温水洗脸2——3次，可以调理面部水油结构，帮助皮脂与水分达到平衡。多吃水果、蔬菜，比如黄瓜、土豆、西红柿，增加维生素C的摄入，保持皮肤水分，改善皮肤状态。远离烟、酒等刺激物品，尽量少吃芹菜、柠檬、茄子等光敏性食物。

此外，除了“瓶装罐罐”防晒阻止黑色素产生，临床上还有通过NIR红外光波产生的光热作用，增强血管功能，改善肌肤循环代谢，祛除肌肤暗沉、黄气和粗糙，也有改善肤质的辅助效果。

（吴 志）



美容时尚

莫名肩膀疼 查一查血糖

提起糖尿病并发病，人们很容易想到眼睛、肾脏、足、心脑血管疾病等，很少听说糖尿病会影响肩部关节，导致肩周炎。

实际上，肩周炎也是糖尿病的报警信号之一，特别是50岁以上的中老年人，如肩关节感觉僵硬、疼痛、活动受限，一定要到医院检查血糖。

据国外研究报道，糖尿病人 and 非糖尿病人之间，肩周炎的发病率分别为19%和3%，这表明糖尿病与肩周炎的发生有显著相关性。50岁以上中老年人出现不明原因的肩膀疼，应积极检测血糖。

（董 萱）



国家基本公共卫生服务项目（100问）

52. 哪些人能享受到老年人健康管理服务？

答：老年人健康管理服务的对象指的是65岁以上老年人，包括65岁。凡是在社区住半年以上的老年人，无论户籍和非户籍人口，都能在居住地的乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心（站）享受到老年人健康管理服务。

53. 老年人健康管理服务有哪些内容？

答：每年对老年人进行一次健康管理服务。内容包括：（1）生活方式和健康状况评估。通过询问，了解老年人基本健康状况、生活自理能力与吸烟、饮酒、饮食、体育锻炼等生活方式，以及既往所患疾病、目前慢性疾病常见症状与治疗情况等。（2）每年进行一次较全面的健康体检，包括一般体格检查与辅助检查。（3）告知本人或其家属健康体检结果并进行针

对性健康指导，对发现确诊的原发性高血压和2型糖尿病等患者纳入相应的慢性病患者健康管理。（4）告知下次体检时间。

54. 老年人一般体格检查与辅助检查主要有哪些内容？

答：（1）一般体格检查包括测量体温、脉搏、血压、身高、体重以及皮肤、浅表淋巴结与心脏、肺部、腹部等常规检查，并对视力、听力和运动等进行粗侧判断。（2）辅助检查包括血常规、尿常规、空腹血糖、血脂、肝功能（血清谷草转氨酶、谷丙转氨酶和总胆红素）、肾功能（血清肌酐和尿素氮）以及心电图检测。

（待 续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

喝藿香正气水时慎用西药

藿香正气水可谓家喻户晓，中暑了，来一支藿香正气水；肚子痛，来一支藿香正气水；上吐下泻来一支藿香正气水；晕车，涂一点藿香正气水……藿香正气水使用如此之广泛，到底是不是老少皆宜呢？

藿香正气水出自宋代《太平惠民和剂局方》，具有解表化湿、理气和中功效，用于治疗外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见恶寒发热、头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻；胃肠型感冒见上述证候者。藿香正气水还具有镇吐、镇痛、杀菌消炎、增加胃肠的动力、促进肠胃的蠕动及增强细胞免疫力的作用。临床主要用于感冒、呕吐、泄泻、中暑、霍乱、水土不服、皮肤癣等的治疗。

专家提醒，藿香正气水是治疗夏日暑湿感冒的首选，但因为其组成的复杂性，容易与一些西药产生相互作用，使用不当容易引发不良反应。老人在日常使用过程中一定要严格遵

照说明书，并在医师或者药师指导下使用，与西药联用时，建议隔开2小时服用。

1. 藿香正气水含有乙醇，不宜与头孢类抗菌药物联用，易出现胸闷、心慌气短、面部潮红、头痛头晕、腹痛恶心等“双硫仑样反应”。
2. 不宜与降血糖药物联用，增加降血糖作用，容易使患者出现严重低血糖及不可逆的神经系统病变。
3. 不宜与中枢神经抑制药联用，易产生恶心呕吐、头痛、颜面潮红等副作用，如苯巴比妥、苯妥英钠等。
4. 不宜与喹诺酮类抗菌药物联用，会加重后者对中枢神经的毒性。
5. 不宜与酸性药物如磺胺类、大环内酯类、利福平、阿司匹林等联用，易产生肝肾毒性。
6. 不宜与阿托品联用。
7. 不宜与氨茶碱、硝苯地平、螺内酯、氯化钾、地高辛等药物联用，联用时监测其血药浓度。

（春 江）

治夏季湿疹瘙痒方

【处方】防风7g，炒苍耳子10g，苦参20g。

【制用】每日1剂。上方药加凉水1000毫升，浸泡30分钟，煎取药液150毫升，共煎3次，将3次药液合在一起，分3次温服。

【功能】疏风除湿，解毒止痒。
【主治】夏季皮肤瘙痒，皮疹出水，

遇热、出汗瘙痒加重，畏风怕热。
【禁忌】忌食辛辣、生冷、油腻、鱼腥之物。
（白城市中医药老科协：王文卿）



每周一方