



腰椎疾病不得不防

相关数据显示，我国腰椎疾病患者已突破2亿，其中15.2%为腰椎间盘突出患者。临床上，涉及各行各业的人群，几乎都发生过腰部不适，包括腰肌劳损或腰椎间盘突出等症。首都医科大学三博脑科医院疼痛科主任顾柯表示，在当今这个患腰椎病就像得感冒一样平常的时代，不仅腰椎疾病成为常态，年轻化更是来势汹汹，不论你是天天上课的学生，还是每天端坐电脑前的上班族，腰椎病令人不得不防。

部盛满果冻状髓核。由于不断运动，椎间盘逐渐老化脱水、僵化变硬，受挤压后变形或表现出微裂口，内部果冻状髓核渗出，硬化结痂，这就是腰椎间盘突出物，压迫到神经或者脊椎，引起各种颈痛、坐骨神经痛等。

近年来，以低温等离子射频联合臭氧髓核消融术，是腰椎间盘突出相关疾病领域发展起来的一种新型治疗手段。与传统手术相比，这种新型治疗手段具有传统手术所不具备的优点，如创伤小、不破坏骨的基本结构、瘢痕组织形成减少、术后恢复快等。

导致腰椎间盘退行性改变的主要原因是长期慢性累积性劳损，除去职业原因、疾病或外力伤害所引起，由于自身保健意识不强，平时生活中发生习惯性用错腰的情况更不在少数。

久坐不动，加上姿势不正确，是导致腰椎疾病的主要原因之一。研究表明，人体在前倾20度坐着时，腰椎间盘内的压力最大，而这正是伏案工作时经常保持的姿势。正确的坐姿应是上身挺直、收腹，久坐者最好每隔40分钟左右活动一下身体，如扩胸、后仰、向上牵拉等。另外，腰椎间盘突出患者建议坐有腰托的坐椅，此时腰椎前凸接近直立位置，负荷也相对较小。那些久站一族应尽量避免穿高跟鞋，以免身体重心前移；同时挺胸收腹，保持身体直立；若需长时间保持弯腰或腰部前倾，可用双上肢支撑上身重量，减轻腰部负荷；如已经被腰酸背痛所折磨，还应检查讲台或柜台高度是否合适，一般应配合自己的身高，站立时高度与髋部持平为宜。

事实上，腰椎疾病可能导致极为严重的后果。如患者在出现腰背部疼痛、下肢疼痛、麻木及感觉异常等早期症状，不去医院检查，也不做任何治疗的话，随着病情的发展，突出的椎间盘可能造成脊髓、神经受到压迫，到这时患者就可能出现行走障碍甚至肌肉瘫痪、大小便失禁等症状。专家指出，腰椎间盘突出发展到一定程度，必须进行骨科手术治疗。

传统骨科手术治疗后可以明显缓解患者疼痛，提高其生活质量，但在手术操作过程中风险较大，如果术中操作不慎，可能导致血管破裂而发生低血容量休克，或因脊髓损伤而导致身体相应支配区域功能损伤，出现功能障碍等情况，同时，手术本身创伤较大，易破坏脊柱固有的稳定。

近日，由顾柯领衔的首都医科大学三博脑科医院医疗团队，采用等离子射频联合臭氧髓核消融术，成功治疗了多名腰椎间盘突出患者，该疗法创伤小、治疗时间短，安全性高，不破坏骨的基本结构，将腰椎间盘突出等腰椎疾病的治疗带入微创时代。

运动后该怎么做

教你一招

腰疼腿麻需留心

十几岁的少年患上腰肌劳损，20出头的白领和七八十岁的老人同样深受腰椎疼痛困扰……社会上的各种压力在不知不觉中把人们的“腰”压出了毛病，其中比较常见的就是腰椎病。

腰背部是人体用力最多的部位，为人体提供支持并保护脊柱，其中，腰椎间盘突出位于腰椎椎体之间，对腰椎椎体起支撑、连接和缓冲作用。腰椎间盘中间是髓核，其85%是水分。随着年龄不断增长，髓核水分会不断减少，弹性降低，腰椎灵活度也越来越差。人们常说的腰痛，其实是腰椎间盘突出这个零部件用久了，出现了问题，而腿麻则有可能是髓核在椎间盘内的位置发生了变化，挤压到了相邻的神经根。

腰椎间盘是一个软骨纤维环，像弹簧一样有弹性，内



★链接★

五招防腰椎间盘突出

- 适当睡硬板床：使脊柱能保持自然生理曲度，腰部肌肉处在休息状态，腰椎也轻松无负担。
- 腰腿不受凉：养成良好的饮食起居习惯，呵护腰腿不受凉，爱惜自己不过劳。
- 蹲下取重物：应该先蹲下拿到重物，然后慢慢起身，尽量做到不弯腰。
- 站如松坐如钟：既不久坐，也不久站；站或坐都要端正，胸部挺起，腰部平直。
- 姿势多变化：同一姿势不应保持太久，适当进行原地活动或腰背部活动，解除肌肉疲劳。

小儿肺热咳嗽方

每周一方

【处方】芦根5g，荆芥5g，甘草5g，川贝母5g，桔梗3g，紫苏叶5g，杏仁（炒）4g，生石膏7g。

【制用】本方适用于1—5岁小儿。每日1剂，水煎服。煎药时，取凉水500毫升，加生姜2

片，浸泡药内30分钟，煎取药液60毫升。第二次煎药加凉水250毫升，煎取药液60毫升，将两次药液合在一起，分3次温服。

【功能】宣肺解表，清热止咳。

【主治】小儿支气管炎。症见：发热、咳嗽、有痰或无痰，咽部赤红，舌苔白厚，舌质红。

【禁忌】忌食辛辣。

（白城市中医药老科协：王文卿）

艾滋病病毒初筛试验酶联法和快速法的优缺点分别是什么？

预防艾滋 关爱健康

酶联法（ELISA）试验的优点：特异性强、敏感性高，判断结果有客观标准，结果便于记录和保存，适合于大批量样品的检测，并且试剂的价格低。缺点是该方法需要一定的设备操作较费时，对操作人员也有一定的要求。

快速法的优点：快速法主要包括硒标记法和金标记法等。与ELISA相比，快速法所需时间短，一般半小时即可出结果，适用于单份标本的检测，不需额外试剂或设备，操作简便，试剂可于室温储存。缺点是快速法检测的特异性和敏感性

与ELISA法相比，存在一定差距；弱阳性结果较难判断，易受主观因素影响，检测结果不易保存，快速试剂比酶联试剂价格贵。

（待续）
（据中国疾控中心性艾中心）

《居民健康档案管理规范》问答（一）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

问：如果居民健康档案中有健康体检表，有随访记录，但内容记录不完整，算不算健康档案更新？

答：应判定为更新。健康档案更新的概念是“档案中有动态记录”。《国家基本公共卫生服务规范（第三版）》（以下简称《规范》），明确了“有动态记录的档案是指1年内与患者的医疗记录相关联和（或）有符合对应服务规范要求的相关服务记录的健康档案”。因此，最近一年内，档案中只要有医疗记录，或有相关的公共卫生服务记录，均可认定是动态记录，是档案更新。

问：0-6岁儿童建档时无须填写个人基本信息表，应如何计算建档数？其成长到6岁以后，是否需要重新填写个人基本信息表？

答：建档时，0-6岁儿童的“新生儿访视记录表”，可视为健康档案中的“个人基本信息表”，填写档案封面后，认可建档，纳入辖区内居民建档人数。7岁及以上儿童应按照一般人群管理，须询问、填写“个人基本信息表”，方可认定建档。

问：在校学生应如何选择填写个人基本信息表“职业”栏？

答：在校学生个人基本信息表里的职业栏，可填写“无职业”。

问：无任何工作经历，应如何填写个人基本信息表“工作单位”栏？

答：《规范》要求“应填写目前所在工作单位的全称。离退休者填写最后工作单位的全称；下岗待业或无工作经历者需具体注明”。未成年人可以填写“未成年”或“无工作”，务农者可直接填写“务农”。其他情况均需具体注明。（待续）

紫苏药食两用有些什么讲究？

生活顾问

紫苏在中国种植约有2000年历史，明代李时珍曾记载：“紫苏嫩时有叶，和蔬茹之，或盐或梅卤作菹食甚香，夏月作熟汤饮之。”可见紫苏在中国人的饮食中很是常见。中国人用紫苏烹制各种菜肴，常佐鱼蟹食用。在日本则多用于料理，尤其在吃生鱼片时是必不可少的陪伴物。在中国少数地区也有用它入茶。

紫苏别名桂荑、白苏、赤苏等，为唇形科一年生草本植物。具有特异的芳香，叶片多皱缩卷曲，先端长尖或急尖，基部圆形或宽楔形，边缘具圆锯齿，两面紫色或上面绿色，质脆。嫩枝紫绿色，断面中部有髓，气清香，味微辛。紫苏全身都是宝，苏子、苏叶、苏梗皆可食用或入药。

《本草求真》记载：紫苏专入肺，兼入心、脾，味辛，温。背面俱紫，辛温香窜，五月端午采用。凡风寒偶伤，气闭不利，心膨气胀，并暑湿泄泻，热闭血衄、崩淋，喉腥口臭，俱可用此调治。取其辛能入气，紫能入心，香能透外，温可暖中，使其一身舒暢，故命其名曰苏。李时珍谓其同橘皮、砂仁，则能行气安胎；同藿香、乌药，则能快气止痛；同麻黄、葛根，则能发汗解肌；同川芎、当归，则能和营散血；同木瓜、厚朴，则能散湿解暑；同桔梗、枳壳，则能利膈宽中；同杏仁、莱菔子，则能消痰定喘。苏子长于降气开郁，消痰定喘。苏叶长于发汗散寒。苏梗长于顺气安胎。

紫苏除了上述诸多作用外，还有神奇的解毒功能。相传东汉末年的一天，名医华佗在一家酒店里小饮，巧遇一群青年正在比赛吃螃蟹，吃空的蟹壳堆了一大堆。华佗上前劝他们说：“吃多了会闹肚子，还可能生命危险。”这群青年不但不听他的劝告，反而大吃不止。当天，这群青年和华佗都投宿在这家酒店里。半夜时，吃螃蟹的几名青年大喊肚子痛，有的痛得在地上打滚。由于当时还没有治疗这种病的良药，华佗非常着急。忽然，华佗想起一次他在采药时，见到一只小水獭吞吃了一条鱼，肚子撑得像鼓一样。它一会儿下水，一会儿上岸，显得很难受。后来，它爬到岸上，吃了些紫绿色的草叶，不久便没事了。华佗想，那种紫色的草叶能解鱼毒，估计也能解蟹毒。于是他立即唤醒徒弟到郊外去采了些那种紫色的草，又立即煎汤给几个青年服下。过了一会儿，几个青年的肚子果然不痛了。青年们这才知道他就是名医华佗，个个对他的医术赞不绝口，并拱手称

健康人生

母乳喂养是婴儿健康生长发育的基石

母乳喂养对生命早期1000天是非常关键的，对母亲与婴儿都具有短期及长期的健康效应。在前不久举办的“母乳喂养+点亮生命之光”——母乳喂养研究发布会暨母乳喂养倡导论坛上，中国营养学会理事长杨月欣在会上强调，母乳喂养是婴儿健康生长发育的基石，需要全社会协作来保护、倡导和支持。只有共同携手，才能提高全国的母乳喂养率，以达到《国民营养计划2030》0—6个月纯母乳喂养的目标。中国营养学会长期以来倡导母乳喂养。推进纯母乳喂养率的提高，已经成为当下社会的一个重要工作目标。

杨月欣说，母乳，被称为“生命之源”，是婴儿的最佳营养来源，能够提高婴儿免疫力，并促进其感觉和认知的良好发育。国际母乳喂养行动联盟确定每年8月1日至7日为“世界母乳喂养周”，呼吁公众给予母乳喂养更多的理解和关怀，以期改善中国母乳喂养现状。

中国营养学会妇幼营养分会主任委员汪之頔分享了“乳母膳食与母乳成分及行为研究”，介绍了两代母亲在月子期间的膳食行为研究，两代母亲的牛奶食用频率仅为23.5%，且仍有部分认为蔬菜水果是禁忌食物。

汪之頔强调，乳母平均每天通过乳汁分泌而损失的钙多达300毫克，因此钙的补充对乳母尤为重要；蔬菜水果的摄入也是均衡饮食中重要的组成部分；医护人员、网络的专业科普是支持乳母科学喂养重要的途径，但从研究中可以发现其影响力有待提高，对于女性长辈的宣教也有待加强。

专家们认为，支持母乳喂养的科研、科普都要顺应数字化时代的潮流，科研成果及科普信息的分享不再各自为阵，在科学研究中应用数字化产品可带来多种便捷，也可以将相应的研究成果更迅速地投入到数字化科普宣教的渠道中去。信息双向沟通的重要性在科普中也逐步凸显，更全面地了解母乳喂养们的讨论热点，有助于科普宣教的放矢、答疑解惑。（陈冰玥）

运动后该怎么补水

教你一招

剧烈活动后，正确补水可有效帮助身体维持机能，但补水错了，身体可能受到损伤。

太多太猛伤身体。运动后一次性快速大量喝水，血液浓度迅速稀释，会给心脏带来巨大负担。尤其刚运动后，心脏的负荷需一定时间缓解，喝水速度太快会使血容量增加过快，加重心脏负担，引起体内钾、钠等电解质紊乱，甚至出现心力衰竭、胸闷、腹胀等情况。此外，暴饮还会让身体反射性出汗，使本就缺水

的身体再一次面临透支危险。喝得太快太急还易将空气吞入体内，造成腹胀、腹痛等不良反应。

平缓多次是道理。科学补水应遵循积极主动和少量多次的原则。马拉松专业选手补水时，都会捏住瓶口，使单次补水量减小，并多次补给，从而达到快而有效的补水效果。所以正确的方式是保持补水速度平缓，并间歇多次进行，每次饮水量不宜超过200毫升，两次补水至少应有15分钟的间隔。

首选天然矿物质水或运动饮料。运动时会丢失大量汗液，其中98%~99%的成分是水，剩余的则是尿素、乳酸、脂肪酸和各种电解质。过多丢失体内电解质，对运动能力及健康有严重影响。因此大量运动后既要补水，也要补充矿物元素。1小时以内的运



动补充液体以水为主，长于1小时或在极端气候下，建议喝运动饮料。纯净水不适合作为运动时或运动后的饮用水，因为不含矿物质。此外，运动后内脏器官也处于高温状态，喝太多冰水会引起腹泻，加剧脱水。剧烈运动时，咽喉毛细血管处于扩张状态，突然受凉刺激，也易引起喉部发炎、咳嗽。

别忽视运动前的补水。不注意运动前和运动中的及时补水，会加速身体脱水症状的出现，最好在运动前2小时至半小时内补水300毫升左右。天气炎热时，运动人士还应额外补充250~500毫升水。运动前后不能喝汽水，其含有的二氧化碳会让胃部胀气，不利于运动健康。运动后，心跳恢复需一段时间，所以尽量不要立刻喝水，先休息10分钟左右，待心跳恢复正常后，再慢慢喝水。（闫爽）

