

# 17岁的女孩,70岁的腰

医生:与不爱运动和不良用腰习惯有关

说起腰痛、腰椎间盘突出等毛病,很多人会觉得那是“老年病”。然而,随着不良生活习惯的增多,很多二三十岁的年轻人,腰部状况却类似七八十岁的老人。



## 1 17岁女孩患上“老年病”

2024年12月,浙江17岁的女孩晓岑(化名)在大约两个月前,常感到腰部无缘无故疼痛,偶有左下肢的疼痛麻木。起初,晓岑自己到医院配些止痛药物及外用贴膏,来缓解症状。但随着时间的推移,晓岑腰部及左下肢的疼痛日益加重,到最后连夜间翻身睡觉都成了问题,只能依靠加大止痛药量来维持睡眠。

随后,她来到浙江省人民医院就诊,经过腰椎磁共振检查,结果提示:第五腰椎和第一骶椎的巨大椎间盘突出,需要手术治疗。

17岁的年纪为何会患上六七十岁老年人常见的腰突症?浙江省人民医院骨科一脊柱外科主任医师朱丹杰介绍,近年来,青少年腰椎间盘突出症患者有上升趋势,科室每年门诊接诊青少年腰椎疾病患者近百例,其中需要接受手术治疗大概一二十例,不少已合并有颈椎病。

经过了解,晓岑经常久坐少动且坐姿不良,在家休息还习惯瘫坐在沙发上玩手机。父母表示,平常孩子也是怎么舒服就怎么来,学习累了经常趴在课桌上,且疏于体育锻炼,也喜欢长时间

玩手机。

医生提醒,多数年轻患者患病主要与以下两点相关:

**不爱运动** 青少年不爱运动会导致腰腹核心力量不足,无法为腰椎提供必要支撑,腰椎不稳,腰突症也会过早出现。

**不良用腰习惯** 对于青少年来说,不良用腰习惯是导致腰突症的罪魁祸首。典型的不良坐姿就是含胸塌背、腰椎弯曲。像长时间歪、瘫坐在沙发、床上玩手机等不良姿势也是致病因素。

## 2 这些常见坐姿都是错的

坐得不对或者坐太久,会让我们的脖子、肩膀、腰和背承受不正确的压力。如果一直这样坐,身体的肌肉就会变得很僵硬,可能还会让颈椎和腰椎出毛病。下面这些错误坐姿,你有没有中招?

**驼背坐姿** 驼背坐姿时,人的肩膀总是会下意识地向前倾,胸部轮廓塌陷,失去下背部弧度,导致驼背和肩膀前屈,这样会导致胸部肌肉松弛无力,后背肌肉紧张,从而使人感觉后背酸、僵硬和无力。

颈椎骨失去了肌肉的支撑力量,这一段前凸的颈椎生理弯曲,就会随外力逐渐变直,甚至反向弯曲。

**歪着坐姿** 长时间坐着偏向一侧,会使患侧肌肉受挤压,另一侧肌肉受牵拉,久而久之可能导致肌肉拉伤或者无菌性炎症,出现另一侧肌肉的疼痛、酸胀、僵硬以及拉扯感。还会导致身体重心偏向一侧,两侧髋关节不对称,长久下

去,骨盆正常的倾斜度会改变,偏向用力地一侧,出现骨盆倾斜,导致脊柱偏向一侧,严重者还可能会出现脊柱侧弯。

除以上部位出问题,还可能导致肩膀倾斜、锁骨不对称。

**瘫坐坐姿** 身体瘫坐在椅子上,全身受力最大的是腰椎。此时腰椎间盘所承受的负荷是坐姿的两倍,平躺的6倍,而其没有承托力,整体下沉,身体的中轴线跟着后移,导致脊椎畸形。这个姿势也会导致骨盆后倾,坐骨前移。

长久保持这个不良坐姿,会让腰部肌肉和韧带疲劳,没有了肌肉和韧带的保护,可能引发腰椎间盘突出。

**跷二郎腿** 在跷腿时,左右两边受力不平衡,坐骨的高度也会产生偏差,坐骨与骨盆出现左右不平衡,容易造成骨盆旋转导致脊椎旋转。这使腰部肌肉拉伸,腰部受力不均,局部肌肉处于紧张状态,脊椎左右两边的软组织被动失

去平衡。

长期这样坐,容易出现背部肌肉疲劳、酸痛等症状,严重的还会造成脊椎扭曲、侧弯或腰椎病。

膝关节长时间保持一种扭曲的状态,会引发疼痛,关节灵活性降低。双腿长时间互相挤压,容易造成腿部血液循环不良,压迫神经,引起相关疾病。跷二郎腿时,腿部外侧肌肉长期牵拉,容易造成髂胫束紧张,出现下肢疼痛。

**身体前倾** 身体向前倾斜时,腹肌不需用力,但腰背部的肌肉会像拉紧的弓弦一样用力拉着躯干。长时间持续的收缩发力,使腰部肌肉不堪重负,产生疼痛和痉挛。

**后腰悬空** 后腰悬空,常见于半坐位。腰椎处于后凸状态没有支撑,韧带处于松弛状态,失去原有固定作用,脊柱易出现序列变形。久而久之会造成整体腰椎退行性改变。

## 3 正确的坐姿是这样的

大腿与座椅平齐或稍低于座椅,双脚平放在地面上,脊椎在自然状态下竖立,两肩水平,头微向前倾。

这样的坐姿使头和坐骨处于一条

直线上,脊柱有着正确的曲线,骨盆中立,胸部敞开,可以维持肺部充足的通气量。保持放松的姿势,这样的坐姿可以维持较长时间。

医生提醒,即便坐姿对了,也要避免长时间久坐。坐上1小时,就起来活动一下,做一些伸展运动。

据健康时报

# 大吃大喝好几顿,男子差点丢掉命

医生:过量饮酒和饮食不当,容易导致急性胰腺炎

“业绩理想,中午、晚上连着吃了好几顿,结果腹痛呕吐……”近日,杭州38岁的金先生因急性胰腺炎住院。浙江省人民医院急诊医学科统计,近10天内已接诊15例急性胰腺炎患者。

医生提醒,岁末年初聚餐活动增多,过量饮酒和饮食不当,容易导致急性胰腺炎的发生。

金先生是杭州某公司的销售经理,平日工作压力大,饮食不规律,且有肥胖

和高血脂病史。因没有明显不适,他未定期复查或服药。近日,金先生参加了多场聚餐。宴席上,金先生大量摄入高脂肪、高糖食物,并饮酒过量。

发病当晚,金先生酒足饭饱后感到上腹部剧痛,伴有恶心和呕吐。起初,他以为是“吃坏了肚子”,服用止痛药后症状未缓解,反而加重。家人紧急将他送往医院急诊科。

急诊医学科接诊医生了解病史并

查体后,迅速安排金先生进行生化检测和腹部CT检查。结果显示,金先生甘油三酯水平是正常值的近70倍,血清淀粉酶和脂肪酶也显著升高,腹部CT提示胰腺周围有炎性改变。金先生被诊断为高脂血症性急性胰腺炎,病情严重,危及生命。

经过禁食、胃肠减压、补液、静脉营养支持、胰腺保护药物等治疗,金先生的病情才逐渐稳定。

据武汉晚报



## 睡觉用两个枕头 睡眠健康会更好

很多医生建议,睡觉时用两个枕头对睡眠健康会更好。一个垫在脖子下,另一个垫在腿下面。

**第一个枕头:枕脖子和头**

枕头并不只是只用来枕头的。睡觉时只把后脑勺垫在枕头上的习惯,会让肩膀、颈椎与枕头之间出现悬空状态,不利于颈部肌肉的休息和放松,导致醒醒之后可能出现脖子疼痛。

因此,晚上在睡觉的时候,应该让枕头为颈部和头部,都能提供一个良好的支撑,良好的休息作用,维持住它们相对的位置关系。

**第二个枕头:枕在腿部**

如果想更好地保护脊椎或者有腰部、腿部不适的,就可以通过另一个枕头获得更好的体验。

**侧卧:双腿间夹枕头**

防止脊柱侧弯,侧卧时,可以双腿间夹被子或者枕头,枕头应与肩同高,而且需要两边换着睡,避免长期单侧睡一边。

**仰卧:膝部下垫枕头**

仰卧时,可以膝部下垫枕头,能帮助维持一个健康的脊柱曲线,缓解椎间盘压力。对于睡眠中翻身较多的人,可以用被子把自己裹起来,一定程度上限制自己的活动。

——人民日报

## 拔罐颜色深浅与体内毒素无关

在寒冷的冬季,许多人选择通过拔罐来强身健体。很多人认为,“拔罐颜色越深,体内毒素越多”,真果真如此吗?医生指出,拔罐颜色深并不代表体内毒素多。拔罐后皮肤颜色变深,本质上是毛细血管或微血管破裂,形成小出血点,出血越多,颜色越暗,与体内毒素的多少并无关系。

为什么有的人拔罐颜色深?

拔罐后颜色变化与留罐时间、留罐处皮肤薄弱及局部血管丰富程度、操作医生手法、局部病变情况均有一定关联:

1.留罐时间越长颜色越深;

2.皮肤越光滑、越薄弱,血管越丰富,拔罐颜色越深。如面部、肩部颜色变化最明显,肌肉丰厚处相对而言稍淡;

3.医生操作较熟练或使用真空抽吸罐使罐内负压变大,拔罐颜色会偏深;

4.同等留罐时间、罐内压强、同等皮肤状态下,局部病变颜色会较深(如长期受寒、劳累以致经脉不通畅)。

另外,拔罐后可适当补充水分,以温热水为主。一段时间内,要避免接触冷水、吹风。再次拔罐需等上次拔罐罐印消除后方可进行。

——健康时报

