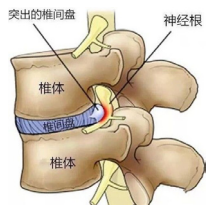


供稿 / 十五病区 曾旋旋、胡根容

前不久
今年65岁的胡阿姨
因打了一个喷嚏
而住进了医院
这到底是怎么一回事?



胡阿姨退休后，每天忙于带孙子、做家务等。近半年来，胡阿姨明显感觉到，自己久站久坐后腿都会酸，有时候走路走久了腿都会痛。最近，胡阿姨感冒了，某天晚上打了个喷嚏后，第二天早上醒来发现腰竟疼得动不了，严重影响到了日常生活。胡阿姨这才意识到问题的严重性，在家人的陪同下急忙前往泉州市正骨医院推拿二科就诊。经推拿二科医疗学科带头人、副主任医师吴铅淡检查后，确诊胡阿姨为腰椎间盘突出。

打个喷嚏，腰竟“伤”了！每年都有很多人中招……

打个喷嚏，怎么就腰椎间盘突出了呢？

这是因为椎间盘髓核发生了退变。椎间盘内的髓核富含水分，因其良好的形变而富有弹性，具有吸收震荡和协调腰椎活动的功能。椎间盘突出症是在椎间盘髓核脱水退变后，其弹性下降、脆性增加的基础上发病的。

吴铅淡副主任医师表示：“在突然的外力作用下，如蹲下搬重物、扭腰、大力打喷嚏，甚至用力排便，都会使失去弹性的髓核突出，压迫刺激神经，导致疼痛。”腰椎间盘突出若压迫到神经根，可能会造成坐

骨神经痛、感觉异常、肌肉萎缩和肌力下降，甚至二便失禁。

“但并不是说咳嗽、打喷嚏会引起腰椎间盘突出症，确切地说，应该是咳嗽、打喷嚏会引起腰椎间盘突出症症状加重。”吴铅淡副主任医师说道。

注意！日常生活中这些姿势最伤腰

(1) “葛优躺”

在沙发上半躺姿势让肌肉、韧带处于紧张状态，失去原有的固定作用，脊柱生理曲度变直，久而久之易造成慢性劳损，而慢性劳损累积会致使腰椎的椎间盘突出。

(2) 久坐

都市白领往往在电脑前一坐，就是一天，坐姿多半是前倾、耸肩、含胸，再加上使用电脑时双手向前伸以及伏案等姿势，都加重了脊柱的负担。其他有害的坐姿还包括靠着椅背仰躺、趴着睡觉，这些长期的不良姿势下会加速椎间盘突出。

(3) 穿不对鞋

穿细高跟鞋走路时，身体会前倾，背部弧度增加；无跟鞋、平底鞋、人字拖同样糟糕，由于没有减震缓冲作用，会造成步态不稳，体重无法均匀地分布在脊柱上，从而导致椎间盘突出；穿平底鞋时最好垫个足弓垫；长时间行走或站立时，最好选择2厘米左右跟的鞋子。

(4) 床垫不合适

正常腰椎都有一个向前的弯曲度，长期睡在硬床垫上会令这种弯曲消失，肌肉纤维会一直处在紧绷状态，一旦剧烈活动，就会发生急性椎间盘突出。

床垫过软则会让脊柱在睡眠过程中凹陷变形，使腰部肌肉时刻处在紧张状态，拉伸能

力变弱。床垫的软硬度，以躺在上面腰部没有明显下陷最为适宜。

(5) 弯腰做家务

很多人做家务时总是弯着腰，扫地、拖地时常常一侧用力，这样容易让背部承受更多压力。建议做一会儿家务休息一下，同一种动作别持续太久。拖地、洗碗、择菜的时候，要尽量保持上身直立，减少对腰椎的伤害。

(6) 跷二郎腿

长时间跷二郎腿会导致骨盆倾斜，腰椎承受压力不均，造成腰肌劳损，同样也会导致腰椎间盘突出。

预防腰痛 get 这些正确姿势



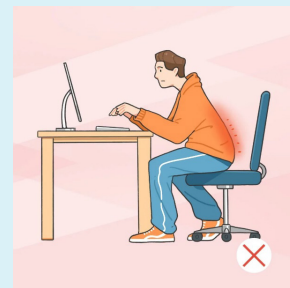
(1) 搬重物的姿势

千万不要直接弯腰搬重物，正确的姿势是：先屈膝、屈髋，再用双手持物，伸膝、伸髋，慢慢站立。



(2) 站的姿势

胸部挺起，腰背平直，小腿微收，两腿直立，两足距离与双肩宽度相等。

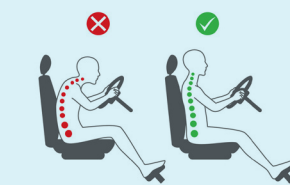


(3) 坐的姿势

上身挺直，双下肢并拢，使腰部处于松弛状态。

(4) 驾驶的姿势

长期开车者因腰骶部震动，腰椎负荷增大和椎间盘内压增加，长期如此，可产生腰肌劳损，甚至椎间盘突出。依据生物力学原理，座椅靠背应稳妥地依托住驾驶员腰部，靠背后倾角度以100°为宜。头部保持端正，肩部放平，背部挺直。



不开刀！少年骨折1个月 手腕变形，医生妙手无痛整复

供稿 / 正骨科 王振盛

骨的完整性和连续性中断称之为骨折

骨折无移位
就是大家常说的“骨裂”

和骨折相比

大家常认为骨裂不算严重
多静养休息就能痊愈

但其实

如果没有遵医嘱按时复诊
骨裂也可能变成大麻烦

约2个月前，17岁的患者小张（化名）因外伤在当地医院就诊，拍片提示左手腕部骨裂，医生为他打了个石膏进行固定。听到医生说是轻微骨裂，小张觉得问题不大，也就没有再追问是否需要按时复查。

约1个月前，小张感觉到既不影响后期生长发育，又不会留下太大伤口的治疗方法。负责接诊的副主任医师王振盛详细了解小张的情况，结合相关检查结果，诊断他为桡骨远端陈旧性骨骺骨折，因骨折端向上凸起，所以小张的手臂才无法旋转。

幸运的是，在检查中王医生发现小张的骨折处还存在压痛，这说明骨折端还未完全愈合，现在还有机会进行手法整复！王医生随后制定了治疗方案，即采用“正骨八法”手法复位结合小夹板、石膏固定。由于从骨折到小张来我院就诊距离的时间较长，为了减少整复过程中的疼痛与不适，王医生联系了麻醉科医生，为小张做了患侧臂丛神经阻滞麻醉，实现了整复过程基本无痛，复位良好。

小张和家人实在无法接受这个方案，先后辗转了多家医院，但得到的治疗方案基本大同小异。

在亲戚的推荐下，小张和家人抱着最后一丝希望慕名来到泉州市正骨医院正骨科就诊，希望能找

到既不影响后期生长发育，又不会留下太大伤口的治疗方法。

负责接诊的副主任医师王振盛详细了解小张的情况，结合相关检查结果，诊断他为桡骨远端陈旧性骨骺骨折，因骨折端向上凸起，所以小张的手臂才无法旋转。

幸运的是，在检查中王医生发现小张的骨折处还存在压痛，这说明骨折端还未完全愈合，现在还有机会进行手法整复！

王医生随后制定了治疗方案，即采用“正骨八法”手法复位结合小夹板、石膏固定。由于从骨折到小张来我院就诊距离的时间较长，为了减少整复过程中的疼痛与不适，王医生联系了麻醉科医生，为小张做了患侧臂丛神经阻滞麻醉，实现了整复过程基本无痛，复位良好。



2个月前 VS 1个月前 小张的骨折处移位明显

正骨科普

什么是骨裂？

骨的完整性和连续性中断称之为骨折，骨折分成两种，移位和无移位，无移位骨折就是民间常说的“骨裂”。

骨裂无需整复，一般用夹板或石膏固定即可，日常生活中，骨裂患者容易不重视或不处理。但其实骨裂的患肢，同样不能活动不能负重，也要定期去医院复诊直至痊愈。

若未能按时复诊，随着时间的流逝，当肿胀消退或患肢肌肉萎缩，外固定可能将失去

固定作用，引起骨折处移位，这时候就需要制定新的治疗方案，可能需要重新整复并固定。

像小张的情况就有点特殊，“骨裂”发生在骺板。骺板也叫生长板，由透明软骨组成。骨折线横穿了整个骺板，因骺板上的骨折线在X光片上看不出来，故容易出现判断不准确的情况。和一般的骨裂相比，小张的“骨裂”更不稳定，更容易发生移位，更要格外注意。