不要把腰痛都推给腰椎间盘突出

不良坐姿和生活习惯会引起腰痛

□通讯员 童洁梅

“现在人生活、工作压力较大，出现腰疼症状的人也越来越多。其实，腰疼多与不良的姿势和日常生活习惯有关。”昨日，云山骨伤科门诊部吕医生在接受笔者采访时，特地为人们介绍了腰酸背疼的原因，并提醒大家千万别轻视腰酸背痛。

腰椎间盘突出：脊椎之间有凝胶状的椎间盘，起缓冲垫的作用。在年老或受伤时，椎间盘容易磨损或撕裂。退化的椎间盘可能破裂或膨出，压迫神经根，称为椎间盘突出，这种情况可能导致剧烈疼痛，有时疼痛还会放射到一侧的大腿根。

并不是所有的腰疼都是腰椎间盘突出：1、织性腰痛：脊柱旁背身肌、棘上、棘间韧带、横突韧带等软组织引起腰痛。比如腰部软组织损伤、挫伤、筋膜炎、腰肌劳损、腰椎横突综合症、梨状肌损伤症候群等。2、骨关节性腰痛：是指脊椎骨及关节，由于某种原因产生的腰痛。如脊椎小关节紊乱、错位、骨折等。3、椎管内源性腰痛：是指椎管内某种原因所致的腰痛。如椎管狭窄、椎管内肿瘤等。

这些习惯才是你腰痛的根源

1、你的坐姿：多数人认为坐着比站着舒服，殊不知坐位时腰椎承受的压力可达到站位时的140%，所以要十分重视坐的姿势。坐位时，腰要挺直，双腿平放地面，避免长时间维持一个姿势，或者长时间强迫体位，坐时间长了要起来走动活动一下，缓解腰背部肌肉的疲劳与紧张。

同时，要尽量选择有靠背且靠背弧度接近腰椎自然弯曲的椅子，腰后要有靠垫的支撑以减轻腰部承受的重量。靠垫要有一定硬度，对腰椎要能起到一定的支撑作用，舒缓腰肌的压力，使得坐位时腰部肌肉能保持放松。久坐后腰部过度疲劳或晨起时，最好活动一下腰部，做坐前后拉伸、左右旋转等动作，使腰部不至于从静止状态马上转变为增加腰部负荷的动作。操作电脑也一样，通过调整椅子和书桌的高度，使键盘放在合适的位置，尽量保持腰背挺直。

2、你的站姿：当你昂首挺胸时，脊柱承载100%的压力；弯腰时，脊柱承载200%的压力。所以，站立时请你双脚着地，不要偏重哪只脚。歪身站立会加重某侧肌肉的紧张度，时间久了，不仅会使肌肉僵硬酸痛，同时压迫脊柱和周围神经，影响心肺功能。良好的站姿，应该是下巴稍回缩，腹部微微收紧，骨盆稍微向前。如需长时间站立劳作，一只脚最好踏在10-15厘米高的踏板上，每隔一会儿双脚交替，以减少腰椎的负荷。搬重物时，不要直接弯腰，应先蹲下，保持上身直立，再用腿部肌头力量站起来。

3、你的背包：背包太重或背包的姿势不当，容易引起脖子酸、肩膀痛、高低肩甚至脊柱侧弯等问题。专家提醒：背包不超过4.6公斤，双肩包和斜挎包最安全，选择宽肩带的背包。

4、你搬重物的姿势：日常生活中用力要科学合理，搬抬较重的物体时，首先要让腰部肌肉处于紧张的绷紧状态，然后运用正确的搬运姿势。搬抬时，应屈膝取半蹲位，使物体尽量靠近身体；起身时身体向前靠，使重力分担在腿部肌肉上，减轻腰部的负担；应当逐步加大用力，防止腰部的突然受力，要站稳后再迈步防止腰部扭伤，这对于那些很少进行体力劳动的白领人群尤其应当注意。

此外，日常做家务过程中，也要养成良好的习惯。拿洗衣机里的衣物，应先保持上半身直立，减少弯腰次数。另外，长时间弯腰后不要一下子直起身，防止闪腰。对腰背部肌力较弱或活动强度较大的活动，应预先用宽腰带将腰背部保护起来，以增加腰背部肌力。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

中老年人防艾意识也需增强

□记者 陈爱姝 陈慧

12月1日是世界艾滋病日，近年来，各类艾滋患病群体备受大众关注，事实上，老年艾滋病患者的问题也同样值得深思。

前不久，《钱江晚报》刊登的相关报道中讲到一年近六旬老人离奇一夜情不幸感染艾滋病成一生噩梦的事。文中男子外出打工时在没有采取安全措施的情况下，与闯进房门的陌生女人发生性关系，直到七年后才通过体检发现就是这次意外让他携带了目前人类免疫缺陷病毒（HIV）。

艾滋病是由人类免疫缺陷病毒（HIV）感染引起的传染性疾病，可以通过性接触、母婴和血源性传播，是一种在全球范围内广为传播且不容忽视的疾病。记者从市疾控中心了解到，今年截至11月底，仅我市就新增艾滋病患者92人，其中50周岁以上占29.7%，呈现总人数和中老年感染人数双增长的局面，据追溯，其中中老年感染者大都来自异性之间的接触传播。

“艾滋病到目前为止依然不能被彻底治愈，只能通过积极的抗病毒治疗，抑制病毒复制，提高患者免疫功能，延缓病情发展，提高患者生存质量，延长生命。”市疾控中心工作人员希望通过媒体呼吁，由于这种疾病到目前为止还没有疫苗可以预防，洁身自爱、避免高危性行为是避免传染这种疾病的最有效措施。中老年人同样要加强防艾知识的学习，挡住诱惑，为了自己的健康与幸福，自觉提高防艾意识。

市疾控中心还特别提醒有过无保护高危性生活的中老年男性，一定要尽早就近到镇级卫生院以上的正规医疗机构进行相关检测，以便及时发现、及时用药，避免发生危险。

11月30日西城街道上杨官村房东梅某爱、12月1日江南街道南苑路四弄房东程某双、西城街道大徐村房东应某娅未按时报送流动人口信息均被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示：根据《浙江省流动人口居住登记条例》，在房屋出租或停租时，房东应该在三天之内报送流动人口承租或离住信息。

12月3日江南街道金胜路宜芸阁美容店、潮匠理发店、12月4日古山镇世雅下街村永康市古山常英足浴店未按时报送流动人口信息均被警方处以100元罚款。

市流动人口管理局温馨提示：根据《浙江省流动人口居住登记条例》，用人单位在录用或解聘流动人口员工时，应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

停电预告

序号	停电日期	停电时间	停电线路	停电范围	停电原因
1	12月14日	9:00-16:00（雨天顺延）	芝古K921线后沈支线1#杆以后	百惠搪瓷制品、下徐店1#变、球川小学、下徐店3#变、路灯变、路灯变、大塘、后沈村、俞章福、乐丰铝轮厂、上胡村2#变、上胡村1#变、上胡经济合作社、榔山殿1#变、榔山殿3#变（朱家）、榔山殿2#变、后力坑、林坑陈、经济合作社、前陈3#、上徐店3#、前陈（2）、前余2#、前陈1#变、前余1#变、上徐店1#变、富康电器、下徐店2#变、下徐店4#变、中国联通永康分公司、电容器西坑1#、西坑2#、溪岸初中、溪岸五金药具厂、溪岸村村民委员会、浙江通泰科技有限公司、航天衡器厂、东鑫电器芝英法院。	线路改造
2	12月15日	9:00-18:00（雨天顺延）	九州153线大坟山沿2#变停电	大坟山沿2#变一带用户。	线路改造

停电详情可关注微信公众号‘国网浙江省电力公司’查询，咨询电话：87202999。

国网浙江永康市供电有限公司
2017年12月5日