

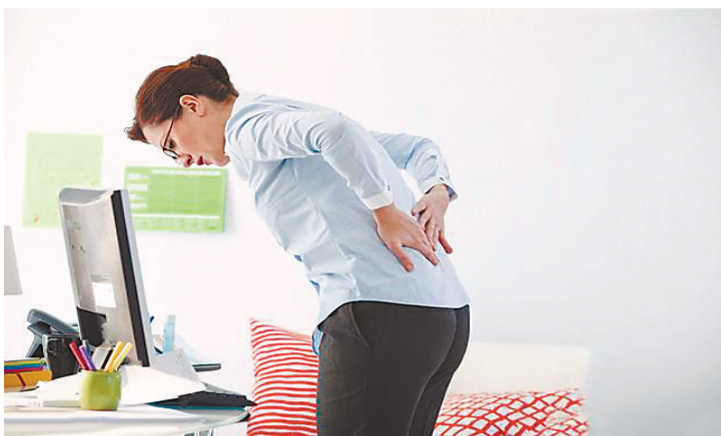
腰痛的危害被低估了

近期,《柳葉刀》刊登的一篇涉及165項研究的綜述顯示,腰痛是全球生產力損失的首要原因,也是126個國家健康壽命損失的頭號殺手,全球致殘首因。

患病率仅次于感冒

上述報告顯示,腰痛患病率隨年齡增長而增加,7~10歲患病率僅1%~6%,青少年則為18%,40~69歲人群最高,為28%~42%。此外,40~80歲中老年女性的患病率也特別高。在我國,80%的人一生中曾遭遇腰痛,患病率僅次于感冒,45歲及以上人群腰痛患病率為18%,其中65~69歲人群患病率最高。

華中科技大學同濟醫學院附屬協和醫院骨科中心副主任醫師張波告訴《生命時報》記者,腰痛是骨科門診接診量最大的疾病。過去,老一輩人常做重體力勞動,即使腰痛往往也不去看。如今,人們對健康越來越重視,及時就診者增加,發病率也就越來越高。北京大學人民醫院脊柱外科副主任醫師王凱豐說,腰痛是以腰椎、肌肉退行性病變為主要特徵的疾病,年紀越大,發病率



就越高,癥狀越重,隨着人均壽命增長,患病率自然就會升高。

腰痛給個人和社會帶來了巨大的損失,很多國家為治療腰痛付出了巨大的社會成本,包括醫療支出、生產力損失等。2021年《柳葉刀》刊登的調查顯示,在英國,腰痛造成的經濟負擔為280億英鎊/年。澳大利亞為治療腰痛每年要花費480億澳元。而在美國,每年用於治療腰痛的開支已超過1000億美元。據統計,腰痛帶來的經濟損失中,約2/3來自間接成本,例如生產力損失、人員陪護等。腰痛具有致殘率較高等特點,這也是其社會成本高的原因,患者工作表現不佳導致的損失甚至高于醫療支出。此外,還有一些成本損失難以度量,例如不能做家務、照顧家人,參與社會的機會減少,出現焦慮、抑鬱等心理問題。

病因多種多樣

腰痛的發病機制多種多樣,主要包括椎間盤退行性病變、神經根性疼痛、關節病變、肌筋膜炎、骶髂關節痛、腰椎滑脫、腰椎腫瘤等。腰痛最主要的原因是腰部的骨骼或肌肉出了問題。

骨骼損傷。例如軟骨面、關節、間盤等的損傷。在穩定性很好的情況下,維持正常腰椎角度和胸椎角度,人的腰部可承受一二百斤的重量。若負重過大,腰椎周圍關節應力顯著增加,腰椎小關節內的軟骨面就會磨損。正常情況下,椎間盤有一定回彈力,類似汽車的減震彈簧,可以恢復,但如果負重過大,椎間盤出現病理性退變,導致骨質增生,加速腰椎老化,引起疼痛。值得重視的是,久坐久站特別傷腰。如今,絕大多數人需要伏案工作,上下班不論開車還是乘公



共交通,也常常久坐,加重、加速腰椎老化。王凱豐介紹,從他的門診情況來看,近七成腰痛患者都與久坐相關。司機、白領、學生,都是腰痛高發人群。

骨質疏鬆。這是導致中老年人腰痛的重要原因。張波說,隨着鈣流失速度增加,骨質疏鬆進一步發展後可能會出現慢性游走性腰背部疼痛,嚴重者打噴嚏都可能誘發胸腰椎壓縮性骨折,引起突發劇烈腰痛。

腰肌勞損。很多腰痛源于腰肌勞損,即肌筋膜炎。王凱豐說,保護腰部的肌肉有兩類:一是維持腰椎穩定性的肌肉,如腹橫肌及多裂肌;二是提供腰背力量、完成某些特殊動作的肌肉,如斜方肌、豎脊肌等,通常在彎腰拿東西、抱重物等動作時才會發力。如果腰椎長時間維持一個姿勢,筋膜炎或肌肉一直受到牽拉,就可能出現慢性炎癥和勞損,導致腰痛。

在各年齡段中,女性的腰痛患病率均高于男性。這是因為,女性通常腰部肌肉較弱、骨量較低,腰椎的支撐力和肌肉對腰椎的保護力不如男性。女性孕期腰部負荷增加,腰痛發病率也隨之增加。此外,進入更年期後,女性骨質疏鬆的發病率是男性的3~4倍,導致腰痛發病率明顯增加。

感染。如結核桿菌、布氏桿菌感染。人體抵抗力弱時,細菌可能會跑到脊柱定植、增生,破壞周圍組織,帶來疼痛。這種腰痛往往起病緩慢,一點點加重。有些腮腺炎患者會出現極度劇烈腰痛,就是因為脊柱旁有大量淋巴組織,腮腺的炎性細胞順着淋巴系統蔓延,誘發脊柱周圍組織感染,造成腰大肌腫脹,甚至破壞椎間隙。

受寒。在有肌肉或骨骼病理基礎的情況下,很多誘因會讓疼痛癥狀突然加重。張波說,寒冷就是一個重要因素。受寒時,為保護腰背部,肌肉會處於緊張痙攣狀態,時間久了會加重腰肌勞損,出現僵直勞損,椎間盤負荷會大大增加,疼痛隨之加重。

此外,泌尿系統結石也可能誘發腰痛,這類疼痛一般突然發病,痛感劇烈,伴有小便不適,兩側肋脊點、背部叩痛,但脊柱不疼。腰部帶狀疱疹、盆腔炎等腰腹部部位的疾病,也會引起腰



痛,建議到醫院明確診斷、對癥下藥。

預防有六個要點

國人腰痛時常常不以為意,有的硬挺着,有的到藥店隨便買點膏藥、止疼藥,有的則去按摩,還有一些患者,即使到醫院明確診斷了,也不遵醫囑吃藥,擔心有副作用。兩位專家提醒,對待不同的腰痛,有不同的處理方法,大家千萬不能疏忽大意,延誤治療不僅加大治愈難度,有時還會加重病情。

急性腰痛不能等。突發劇烈腰痛時,不能隨意吃止疼藥,需要立刻到急診排查一些危險的急癥,例如腰椎骨折、椎間盤突出、感染、泌尿系統結石、宮外孕、動脈瘤、動脈夾層破裂等。

漸重漸輕腰痛可觀察。如果出現隱隱的腰痛,由很輕的癥狀逐漸加重,過兩天又輕了,且沒有其他系統癥狀,可以觀察一下。腰痛發病期可戴腰帶,提供良好的支撐和保護,一般使用2~3周,不超過4周,癥狀緩解後就應去掉腰帶,避免自身腰部肌肉力量下降。

慢性腰痛不必緊張。若腰痛反復發作,需到醫院明確病因,比如腰椎間盤突出、腰部肌肉痛、盆腔炎、月經疼痛等,可以遵醫囑服用非甾體類消炎藥,比如洛索洛芬、扶他林、芬必得。肌肉炎癥從出現到高峰有個過程,阻斷越早,消除癥狀越快,尤其有腰背肌肉炎癥的病人,除了要用非甾體類消炎藥,還要用肌鬆劑,用藥時間通常為4~6周。此外,專家還提醒,按摩緩解腰痛要謹慎,建議去正規醫院或診所,有些養生館的手法不專業、力量過大,可能造成損傷甚至骨折。

最後,兩位專家建議,預防腰痛要做好以下幾點:1.避免久坐、久站。長時間伏案工作的人,可以買個腰枕,幫助維持腰椎的生理曲度,同時要每隔1小時起身活動一會兒,如果有條件,可在上午和下午各做一次廣播體操。長期開車的司機,也應隔一段時間找機會下車走動一會兒。2.注意保暖。氣溫驟降,尤其是春秋換季時,要避免腰部受涼,建議穿個圍腰。3.床鋪軟硬適度。對於老年人和年輕女性,臥具過硬過軟都不好。床上鋪3~5厘米的床墊即可,保證側臥時脊柱與床板平行。4.均衡營養。中老年人除了要多曬太陽,還應注意補充鈣和維生素D,多吃蔬菜和全谷物。美國匹茲堡大學一項研究顯示,腰痛與飲食相關,而以全谷物、大量果蔬為主的抗炎飲食能減輕腰痛發生率及嚴重程度。5.搬重物的姿勢要正確。很多人都因搬重物姿勢不對而受過腰傷。搬重物時,身體應盡量靠近重物,彎腿不彎腰,腰不向前弓。6.加強腰部肌肉功能鍛煉。可以練習倒着走、游泳、散步、慢跑、平板支撐、小燕飛(俯臥,雙手雙腳向上伸展抬高,保持幾秒後放下)、五點支撐法(仰臥,以頭部、雙肩、雙腳作為支撐,緩慢把腹部抬起來,形成一個“拱橋”,維持幾秒後放下)也都是不錯的選擇。專家強調,不應通過仰臥起坐鍛煉腹肌,因為起身時,力量集中在腰椎間盤上,會加速退變。

表彰模範認可能力 溝通順暢氣氛融洽

獎懲分明 員工積極性高

小王是一名國企普通員工,每天朝九晚五,工作內容簡單、重複,看着畢業十年的同學或是晉升管理崗,或是成了大老板,小王一邊不甘心,一邊愈加消沉。小張在一家傳媒公司做策劃,每天早出晚歸,可工資卻不見漲,時間一久,小張每天應付完成工作後,就開始“摸魚”到下班。小許是個女強人,工作三年一直很拼,拿過優秀員工,獲得行業大獎,可近來她發現自己沒有了初入職場的工作熱情,領導調她到其他崗位鍛煉,她却發現自己並不喜歡,工作積極性大減……

類似的職場故事就發生在我們身邊。工作一段時間後,很多人都不同地進入了“混日子”的狀態。一項全球調查數據也顯示,1.9萬多名員工中,祇有16%的員工表示充分地投入到了工作中,更多的人已經喪失了工作激情,這除了員工個人原因,單位的绩效管理也有很大影響。

中國科學院心理研究所心理健康應用中心測評主管肖震宇介紹,從心理學與管理學來看,绩效管理管的是最基本的人性之一——積極性。心理學有個概念叫“心理資本”,是指個體在成長和發展過程中表現出來的一種積極心理狀態,可以不斷被激活、被開發。在管理領域,心理資本被稱作“第四資本”(其他三個為貨幣資本、物力資本、人力資本),能極大地促進個人成長和企業發展。

《美國管理學會學報》上的一項研究指出,員工在工作中是否有積極主動性取決於三大心理狀態:1.有原因,對這項工作的目的和意義的判斷;2.有能力,是否能完成這項工作;3.有熱情,對任務情感上的判斷。基于此,肖震宇認為,在調動員工積極性上,企業應採取針對性策略“對癥下藥”。

明確目標,價值引導。企業領導應營造積極向上

的文化氛圍,發掘有韌性、有自信、有成績的員工,予以表彰,樹立模範,對集體進行價值引導。用人單位可以幫助員工找到工作的意義和價值,對其所做的工作表示認可,讓員工知道“你做的工作很重要”。

關注成長,創造條件。以往績效管理更加關注“你為公司做了什麼”,而新的績效管理體系可以更關注員工如何在工作中獲得更好的發展。作為領導,應該針對各人特點,用其所長,避其所短。適時進行輪崗和換崗,幫助員工提升工作新鮮感、興奮性,適當予以升職加薪。成立公司內部的心理服務團隊,定期開展職業培訓、團建活動,邀請行業大咖講座等。

獎懲分明,善用激勵。物質激勵是人類的第一需要,如果企業薪酬體系不合理、不公平公正,就很難激發員工積極性,導致員工產生不滿、消極怠工,最終人才流失。因此企業和管理者在薪酬決策時,要考慮到崗位價值、薪資水平、個人績效等要素,制訂合理薪酬,所有獎懲必須師出有名,不能搞“一刀切”,更不能搞“平均主義”。

上下層級,加強溝通。管理者的領導方式要從“威權型”向“魅力型”轉變,重視對員工的精神激勵和心理關懷。可以時常找下屬談心,祝賀其工作成績,安慰其挫折不幸,並盡量營造愉快、寬容、理解和友好的工作氛圍。

員工本身也要主動調整心態,給自己設定一些小目標,增加工作動力。工作中多結交朋友,讓自己融入現有集體,找到“歸屬感”,遇到困難,多與領導、同事溝通。多去嘗試接洽和處理一些有挑戰性的工作,在奮鬥中不斷提升自信心和價值感。如果現實無法改變,建議做做職業諮詢,找到自己的職業定位。



栗子防老抗衰的兩種吃法

栗子,為殼鬥科植物栗的種仁,我國大部分地區均有栽培,每年8~10月果實成熟時采收,去殼取仁用。中醫認為,栗子性味甘、溫,入脾、胃、腎經,有養胃健脾、補腎強筋、活血止血之功,適用於脾胃虛弱所致的反胃、泄瀉及腎虛腰膝無力,小兒筋骨不健等。推薦兩款“栗子方”。

桂圓栗子粥。取梗米100克、栗子10個、桂圓肉15克、白糖10克、冷水1000毫升,梗米洗淨,冷水浸泡半小時,撈出,瀝幹水分;栗子剝殼後用溫水浸泡3小時,去皮備用;鍋中加入約1000毫升冷水,將梗米和栗子放入,先用旺火燒沸,然後轉小火熬煮45分鐘;桂圓肉和白糖入鍋拌勻,續煮10分鐘至粥稠,即可盛起食用。

栗子小窩頭。據《慈禧光緒醫方選議》記載:慈禧太後最愛吃栗子,御廚們為保證老佛爺一年四季都能吃到栗子,便將栗子加工磨成粉,再佐以冰糖等佐料,制成小窩頭,每餐必食。慈禧雖屆耄耋之年,仍皮膚細嫩,光潤潤澤。現代醫學研究發現,栗子有預防高血壓、動脈硬化等作用。老年人常吃栗子,可防老抗衰,益壽延年。

栗子不可進食過多:生吃過多,難以消化;熟食過多,阻滯腸胃。