

腰腿痛，先從脊柱找原因

生活中，腰痛的人隨處可見，而有腰痛的人大多都有腿痛癱狀。想要和腰腿痛說拜拜，首先得找出病因。

脊柱出問題，可致腰腿痛

脊柱對人體除了有承重作用，還與肋骨一起構成了保護內臟的“容器”，其中脊柱中的椎管保護着重要的神經系統，當脊柱的組成結構出了問題，就有可能導致腰腿痛。比如腰椎，包括骨性結構和軟組織結構，骨性結構包括椎體以及後面的椎弓根附件、椎板、棘突橫突，而軟組織結構包括椎間盤、小關節囊以及各種各樣的韌帶，其中任何一個部分出問題都可引起疼痛。最常見的問題包括勞損、外傷、腫瘤、感染、風濕性自身免疫性疾病等。其中，腰椎盤突出癱可以引起腰腿痛，椎間盤源性腰痛、腰椎滑脫、老年人骨質疏鬆性椎體壓縮性骨折可以引起腰痛，椎管狹窄可以引起下肢疼痛。

如果祇有腰痛，建議首先做腰椎X片——腰椎的正側位片。腰椎正側位片一定要包含：上面到胸椎12，下面要有雙側的股骨頭，千萬不要拍小片；也可拍腰椎的左右斜位片，初步排除有沒有腰椎的小裂。如果懷疑有腰椎峽部裂，進一步CT加三維重建的檢查，能很好顯示腰椎小關節及峽骨的問題。如果有下肢麻木疼痛、神經癱狀，無需拍X片，直接做磁共振，這樣才能看到突出的間盤和神經根之間的關係。

初步處理要有思路

當出現以下兩種情況時可以自行在家先處理：1.如果祇是腰痛，特別是勞累後才出現的腰痛，大多由勞損如肌肉勞損、筋膜炎、韌帶炎等造成，可多臥床休息、熱敷腰部，輔以消炎鎮痛藥，大多能緩解；若劇烈運動、搬抬重物後造成腰痛，最常見的就是腰扭傷，這時一定要在家臥床休息至少7天；2.下肢麻木導致的疼痛，可以臥床休息、腰部熱敷，輔以消炎鎮痛藥和神經營養藥，可緩解。若處理無效，需立即就醫。

當出現以下幾種情況時需要及時就醫：1.腰痛伴有下肢麻木性疼痛，且疼痛主要發生在夜間，這時應考慮可能是腫瘤；2.腰痛伴有發熱、寒戰、慢性咳嗽的患者，大多為感染所致，可能為結核感染（疼痛不劇烈，出現低熱癱狀），也可能是細菌感染（疼痛劇烈，出現高熱癱狀），這兩種情況若不及時處理都可導致角狀後凸畸形；3.腰痛伴有



會陰部麻木、大小便乏力甚至大小便失禁，這種情況大多為馬尾綜合徵，即急性大塊髓核、腫瘤或者其他椎管內的占位性病變，壓迫馬尾神經，導致嚴重的馬尾神經損傷，預後極差，類似于脊髓損傷，這時需要急診手術；4.平躺不痛，久坐久站、負重時出現疼痛，這種情況要考慮腰椎間盤源性腰痛；5.老年人腰痛，平躺不動時不痛，翻身起身時疼痛劇烈，骨質疏鬆性椎體骨折的可能性大；6.嚴重的下肢麻木疼痛（腰痛不明顯），最常見的是腰椎間盤突出癱，往往是髓核突出壓迫神經根導致下肢疼痛；7.長期重度腰痛，且平躺可緩解，久坐、久站出現負重感，下肢也會有麻木疼痛感，這種情況一般為腰椎失穩。

是否手術，看神經損傷情況

很多腰腿痛的病人經常問，自己疼痛不厲害，還可以忍受，是不是不用手術，保守治療就行。其實，這主要看患者的神經損傷情況。

1.長期嚴重腰痛，平躺可緩解，久坐久站有負重感出現，磁共振檢查可見椎間盤突出，而無神經壓迫癱狀時，應首選保守治療，如臥床休息、藥物治療（消炎鎮痛藥、神經營養藥、必要時激素藥）、理療（包括熱療、電療等）等，主要起到放鬆肌肉、加速局部循環的作用，千萬不要做牽引治療。

2.早期脊柱感染患者，可采用抗生素藥物治療，輔以臥床休息、營養支持等有很好的療效。其患者常常表現為：小兒哭啼不止，抗拒活動；有其他部位感染；無明顯誘因出現胸、腰背痛。

3.患者如果出現肌力下降癱狀時，很可能是神經損傷嚴重，若保守治療3~6個月癱狀得不到緩解，則需採取手術治療。

另外，老年人腰痛，一般都由骨質疏鬆性椎體壓縮性骨折所導致，常常有腰背疼痛感，並且平躺不動時不痛，翻身時疼痛。若老人出現上述情況，一定要去醫院做磁共振明確診斷，及早手術；有腰椎管狹窄癱的患者也需立即手術，此病最大的特點就是騎單車沒問題，走路就腿痛腿麻，并有間歇性跛行，即走段路就腿痛腿麻，需要坐下或者蹲下一會兒，等癱狀消失後可繼續走路，但再過一會兒又會出現腿痛腿麻癱狀，這時又需要坐下或者蹲下一會兒。

預防腰腿痛要愛護脊柱

1.正確搬抬重物。雙腿下蹲降低重心，保持後背直立，抓住重物，並將重物盡量貼近身體側放置，集中腿部肌肉的力量，收緊腰腹部，將重物舉起。

2.日常姿勢“懶”一點。寧躺不站，寧站不坐，寧坐不蹲，站直不彎腰，能拖絕不提。

3.保持正確坐姿。對於長期伏案工作的人群來說，最好在椅子靠背上加靠墊；盡量減少連續伏案工作時間，工作一個小時以後起來走一走、站一站，稍微活動一下筋骨或者能夠躺着休息一下是最好的；可以用熱水袋熱敷腰部，溫度在40℃左右，每次熱敷15~20分鐘；建議多游泳，每周游1~2次，可以保持脊柱良好的健康狀態。

4.推拿按摩要謹慎。推拿按摩祇能緩解肌肉和韌帶的勞損等，但對實質性的腰腿痛，即真正由疾病導致的腰腿痛不會有任何效果，而且患者在外面進行推拿按摩的時候，按摩師往往採用很大力的手法，容易損傷患者包裹肌肉的筋膜。筋膜一旦損傷，人體自身組織會進行修復，修復後形成疤痕或增生，增厚的地方形成一個新的疼痛源。所以這也就是很多患者覺得按摩後當時很舒服，過一段時間又不行了的原因。

5.床墊不是越硬越好。椎間盤突出癱的患者對床墊有要求，但床墊的軟硬度必須靠患者的自我感覺，即哪張床墊睡着舒服才是合適的，不是說越硬越好。而且患者在不同時期，對床墊軟硬度的要求也不一樣。另外，還有一些患者把床製成波浪形狀，認為睡上去可以使其托着身體，緩解腰痛。這種想法完全錯誤。因為人睡着後是會動的，當離開設定的承托位置後，反而適得其反。

備孕期喝酒 孩子冠心病風險高

一直以來，備孕期的準爸爸和準媽媽就被告知應避免飲酒，因為可能會對胎兒造成影響，但具體有什麼危害並沒有太系統的研究證明。近日，中南大學湘雅公共衛生學院研究人員發現，不論父母，懷孕前後三個月飲酒均會增加胎兒得先天性心臟病的風險，尤其是父親。

團隊分析了1991~2019年55項研究，其中包括

41747例先心病患兒和297587例健康嬰兒。結果發現，相較不喝酒的母親，有飲酒經歷甚至酗酒習慣的母親，其後代患冠心病風險增加16%；父親如果在母親孕期有飲酒行為，後代患冠心病的風險增加44%。研究者指出，如果準備生寶貴，男性至少應該在妻子懷孕前6個月禁酒，女性懷孕前1年和懷孕後避免飲酒。

冬天穿衣繞開7個錯

冷空氣吹來，讓人不禁打了一個寒顫，隨手將衣服裹了裹。其實這樣做效果可能適得其反。近日，日本美容健康網“Branger”提醒，以下幾種錯誤穿衣服的方法，會讓你越來越冷。

羽絨服沒過腰。俗話說，“寒從腳底生”，秋冬保暖要從下半身做起。羽絨服雖然保暖，但如果長度祇到腰部，下半身得不到保暖，造成上下半身之間的溫差，引起血液循環不暢，進而導致越來越冷。尤其下擺是敞口的羽絨服，容易讓腰部受涼，甚至“漏”進冷空氣，使上半身也變冷。建議如果穿半身羽絨服，長度最好過腰，同時增加下半身衣服厚度。

層層裹緊。衣服的保暖性不僅與厚度有關，還取決於含氣量和透氣性。每層衣服之間的空氣層具有良好的隔絕冷空氣的作用，如果衣服層層裹緊，就會使衣服夾層之間的空氣變少，保溫作用反倒不明顯，讓人覺得更冷。

在室內穿高領衣。秋冬很多人愛穿高領衣服，保護頭頸不致受寒，不過也應分場合。在寒冷的室外這麼穿，可以防止脖子受寒，但進了暖和的室內，應讓脖子放鬆透氣，使頸部的汗能夠快速揮發，否則汗液蒸發會帶走身體熱量，讓人感覺更冷。比起高領服裝，可穿可脫的外套顯然更好。

緊身褲襪+長筒靴。緊身褲襪外搭長筒靴是秋冬季的流行打扮，不過長筒靴不利于透氣，鞋內的水分不易揮發，並且穿久了容易鬆懈，讓冷空氣漏進去，進而令腿腳發冷。此外，緊身褲襪一般是由化學纖維組成，不利吸汗，還會造成腳臭。

襪筒太短。秋冬做好腳踝的保暖工作也很重要。如果襪子過短，讓腳踝裸露在外，就易受寒，建議穿長筒襪，可以有效保護腿腳。此外，襪子也不能太厚，襪口不能太緊。

內衣過緊。塑身內衣或緊身內褲容易束縛身體，時間久了會影響淋巴液和血液流動，讓人更冷。建議貼身衣物最好薄而軟，尤其應注意不得緊勒腹股溝和腰部。

出汗後不馬上換衣服。冬天在溫度較高的室內或運動後，可能會出汗。如果衣服被汗濕，要及時更換，否則被冷風一吹，容易着涼感冒。

肥胖直接損傷血管

肥胖不僅讓人行動遲緩，還會引病上身。英國研究人員發現，肥胖會直接損傷血管，增加心臟病發生風險。研究對1000名接受心臟手術患者的血液和組織樣本進行分析，發現肥胖患者血液中的一種被稱為WNT5A的蛋白含量超出正常範圍，具有較高WNT5A水平的患者會在其動脈中顯示出更快的斑塊積聚進程。這些斑塊是脂肪、鈣和其他物質的沉積物，往往會阻礙動脈，引發心臟病或中風。血管細胞暴露於WNT5A的蛋白中時，該蛋白會分泌出更多“有毒產物”，加速斑塊堆積過程。專家指出，即使適度減肥，也有益心臟健康。

立秋養生重在潤燥安神 5杯養生茶來調理

立秋一到，早晚的氣溫涼爽了許多，但仍有“秋老虎”肆虐，氣溫溫差較大。此外，受到“貼秋膘”的影響，人們的飲食會更加油膩。因此，秋季養生應以清新安神、養陰清熱、潤燥止渴為主，重視補水和維生素的攝入，日常飲食不妨試試這五種養生茶。

養心安神——甘麥大棗茶

取甘草10克、浮小麥30克、大棗10枚，將甘草、浮小麥研成粗末，紅棗去核，一同放入保溫杯中，衝入沸水，加蓋燜10分鐘左右，代茶飲（大棗可嚼食）。也可將三味食材加水煎煮後，取湯液300毫升，一日內分2~3次服完。

該方具有安神助眠的功效。甘草通過補養陰血可起瀉火的作用；浮小麥為小麥未成熟的乾燥癭瘦果實，其性涼，味甘咸，能益氣養心、止汗、退熱除煩；大棗味甘性溫潤，能補脾和營、益血止血、養心安神。三味合用，可起到養陰除煩、寧心安神的作用。

祛濕健脾——荷葉藿香佩蘭茶

取荷葉、藿香葉、佩蘭葉各10克，洗淨、切碎，用滾開水衝泡或稍煮代茶飲即可。

荷葉味苦辛、微澀，清香升散，具有消暑利濕、健脾升陽、散瘀止血的功效；藿香葉為辛溫芳香之品，富含鐵、鈣和維生素A，具有化濕健脾、理氣和胃、止嘔止瀉、解頭痛頭暈、明目、發汗解表的作用；佩蘭葉也是芳香之品，功效與藿香葉相似，可芳香化濕、醒脾開胃、發表解暑。三藥合用，發揮和中化濕、升清降濁的作用，適於濕氣重者飲用。但荷葉性寒，脾胃虛寒者及月經期女性最好不要服用。

養陰潤燥——烏梅生薑茶

取烏梅1個（去核）、生薑1~2片、紅糖適量。將烏梅去核，烏梅肉洗淨切碎，生薑洗淨切絲，同紅糖一起放入保溫杯中，沸水衝泡半小時即可。



中醫認為，烏梅味酸、微澀，性平，搭配生薑辛酸化甘，配合紅糖酸甘化陰，有養陰生津的功效，能促進食慾，防止食物在胃腸中腐化，且生薑能夠溫中暖胃，紅糖補血健脾。該方對於溫補容易上火，進食冷食又易腹瀉者同樣適用。

健胃助消化——蒲公英茶

用幹蒲公英30克泡水，早、晚各1次，服用2~4周為一個療程。

中醫認為，常喝蒲公英茶對調理胃炎非常有好處。蒲公英味苦、甘，性寒，歸肝、胃經，可清熱解毒、消腫散結、利濕通淋。它既能殺滅、抑制幽門螺杆菌，又能修補胃黏膜損傷，還有抗胃潰瘍的作用。值得注意的是，蒲公英茶性寒，胃寒患者不可服用。

清熱解毒——金銀花茶

取金銀花茶5到10克，放入杯中用開水衝泡，蓋上杯蓋燜上幾分鐘，茶湯的色澤和味道會更佳。

金銀花也是民間常用的藥材，其味甘、性寒，具有清熱解毒、疏散風熱的作用，可在炎熱的天氣飲用，以清熱解毒，預防中暑。由于金銀花偏寒，並不適合長期飲用，特別是虛寒體質或者女性月經期間禁止飲用，否則可能出現不良反應。