

爱美丽 冻出坐骨神经痛

文/通讯员 丁丁

虽然冬的气息越来越浓厚,然而许多爱美女性依然穿着薄薄的衣衫,飘逸的裙子,潇洒的短裤,顶着瑟瑟寒风行走在生活的 T 型台上。可这种只要风度不要温度的打扮,却让毛病趁虚而入。骨科专家发现,近日因“坐骨神经痛”前来就诊的病人多了起来,其根源是受凉后腰椎间盘突出引起的。

年轻白领患坐骨神经痛

小叶是某集团公司的会计,上班时大都是在椅子上坐着。由于工作的关系,她必须对着电脑或者伏案写东西。天气转凉,但是爱美的小叶依然是一副很潇洒的打扮,上面穿一件低领的线衫,戴条围巾,下面是一条短裤,脚上蹬一双高筒皮靴,外面再披一件风衣。

办公室里虽然有空调,所以小叶这样的打扮还是比较合时宜的,把风衣一脱就是一位潇洒干练的白领丽人。出了办公室就有点吃不消了,虽然有围巾,但是风还直往脖子里头灌。脚上虽然穿了高筒皮靴,但是裤子很短,膝盖那一截露在外面,风吹着,格外冷。

考虑到自己在户外的时间也不多,寒冷只是几分钟的时间,忍一下就过去了,所以小叶没有想过要换装束,一直都是以这副时尚的样子示人,不是短裙就是短裤。

前一阵商场搞活动,她跟一位小姐妹一起去“血拼”。当天有冷空气,气温很低,但小叶穿着一袭短裙,蹬着高筒皮靴,像风一样奔了过去。

在商场拼杀的时候,她一不留神,扭了一下腰。她觉得后臀一阵刺痛,本来想撑一下,买完东西再回家休息的。但是随后,这种痛如过电般由大腿后侧、小腿后外侧蔓延至足跟。她不得不半路停下来靠在路边的围墙上,但过了很久都不能缓解。最后,只好在小姐妹的帮助下打的去了医院。

经过详细的检查,发现是坐骨神经痛。医生给她开了点药,告诉她最近不要上班了,必须卧床休息,还要进行相关的物理治疗。

穿得太少是原因

小叶很纳闷,除了有时会腰酸,她平时身体都挺好的,冬天穿两件衣服也不会感冒,怎么会得坐骨神经痛呢?

杭州天目山医院骨科主任刘

静东主任医师告诉小叶,她会得坐骨神经痛与她的腰酸以及穿得少很有关系。

小叶老是穿得很少,寒风萧瑟的日子里也穿短裤,虽然很美丽,但是她自己也说走到外面必须要忍着寒冷。寒冷会使后腰的韧带肌肉痉挛收缩,造成椎间盘内压力增高,促使已经蜕变的纤维环发生破裂,导致椎间盘突出,进而导致疼痛。

医学专家认为,单纯的寒冷是不会引起坐骨神经痛的,只在患有椎间盘突出病史或者寒冷诱使椎间盘突出后才可能出现。

刘主任说,从门诊数据观察发现,至少 80% 的坐骨神经痛是因为椎间盘突出导致的。由于长时间不正确的坐姿和缺乏运动,腰椎间盘突出的人群正在扩大,尤其是白领和 IT 人群。

小叶自己可能没有察觉到,她的腰酸其实是椎间盘突出引起的。上班时都是坐着的,而且必须长时间对着电脑,在不自觉的情况下,她的坐姿基本上是耸肩、含胸,再加上使用电脑时双手必须前伸以及伏案等姿势都加重了脊柱的负担,长时间保持一个姿势,加速了腰部肌肉疲劳,进而导致椎体、椎间盘的病变、蜕变,压迫坐骨神经,导致沿该神经传导途径出现疼痛。

所以,爱美丽的上班一族在寒冷的冬日千万不要“只要风度不要温度”,要注意保暖,平日里也要加强锻炼,上班的时候也要抽休息时间站起来活动活动筋骨,别让时尚被病缠上。

森山铁皮枫斗杯亲情沟通有奖征文



免费健康咨询热线: 800 8579 665
征文活动咨询热线: 0571-85311082

亲情沟通 从心开始

森山铁皮枫斗杯有奖征文大赛开始了

文/褚睿雅

亲情是水,激起爱的浪花;
亲情是火,燃烧爱的烈焰;
亲情是激动,让人热泪盈眶;
亲情是温暖,是我们停泊的港湾。

也许你正年轻,是否想过当年那个不让你看阿童木,打你屁股的身影,如今已双鬓渐白,期待你的嘘寒问暖;也许你是老人,当孩子把大包小包的礼物送到你手中时,虽然你嘴上说下次别再花钱了,但你心里一定是暖的,甜的。

亲情需要沟通,请珍惜你的家人,请将你的爱大声说出来。《城市假日》、《浙江老年报》与森山联合推出“亲情沟通”有奖征文活动,请你记录一份关于亲情的故事、随想,请你为家人写一条祝福的短信,更请你多抽出一点点时间,陪陪爱着你的家人,偶尔听听他们的唠叨。

征文要求

活动将分有奖征文、有奖征集短信两部分,要求来稿围绕“亲情交流、代际沟通”这一主题,体现健康生活意识,体裁不限。征文字数要求 800—1000 字;短信要求 50 字以内。

征集时间

2006 年 12 月 8 日—2007 年 1 月 24 日。活动期间,我们将精选优秀文章、短信进行刊登。

投稿事项

文章请寄到杭州市体育场路 178 号城市假日周刊(邮编 310039),或发至电子邮箱 csjr2005@163.com。请

健康博客



在来稿中写清您的姓名、联系电话,并在信封正面或邮件标题中注明“森山征文”。短信投稿请发送“A+ 内容”到 015660801 (移动用户),123860801 (联通用户),资费均为 1 元/条。

奖项设置:

本次活动采用人人有奖的方法,征文、短信将分别设置以下奖项——

征文:

一等奖 2 名: 各奖价值 1780 元的森山铁皮枫斗精品装 1 盒
二等奖 6 名: 各奖价值 1380 元的森山铁皮枫斗会员卡 1 盒
三等奖 10 名: 各奖价值 500 元的森山铁皮枫斗冲剂礼盒 1 盒
凡参加征文活动的读者都可获参与奖,奖森山健康会所会员卡 1 张及精美台历 1 份。

短信:

一等奖 2 名: 各奖价值 1380 元的森山铁皮枫斗会员卡 1 盒
二等奖 6 名: 各奖价值 500 元的森山铁皮枫斗冲剂礼盒 1 盒
三等奖 10 名: 各奖价值 148 元的森山铁皮枫斗胶囊 1 盒
凡参加短信征集活动的读者都可获参与奖,奖森山健康会所会员卡 1 张。

凭森山会员卡,可享受三种服务:

1、可长期以 1000 元/盒的会员价购买市场价为 1380 元的森山铁皮枫斗会员卡(内含 120 包铁皮枫斗冲剂);
2、优先参加森山健康会所组织的各类活动;
3、享受会员服务和消费积分奖励。

专家名片:

郭成霖,皮肤科主任医师,教授,省级名中医,中国中西医结合皮肤性病专业委员会委员,浙江省中西医结合学会常务理事,浙江省中西医结合学会皮肤科专业委员会主任委员,中国中西医结合学会毛发病学组组长,杭州市医学会皮肤分会副主任委员。

冬季皮肤痒可用婴儿皂

很多人一到冬天就因全身瘙痒而变得很苦恼。天气越冷瘙痒就越厉害,不光瘙痒还脱屑,弄得身上床上都是皮屑,身上抓痕累累,床单上也可能血迹斑斑,苦不堪言。

每年的这个季节,医院皮肤科都要接待许多这类病人。冬季天气寒冷,空气干燥,环境中的水分减少,皮肤也会感到干燥。

对于冬季皮肤瘙痒,除了外搽一些皮肤保护剂护肤品外,中医中药可以发挥很好的作用,应用养血祛风之药往往能达到止痒润肤的效果。针对逐年增多的求医者,在原有中药汤剂、外用药的基础上,再用些膏滋方

也可以使自己不再受冬季瘙痒的困扰。

当然,对于皮肤瘙痒,日常的护理十分重要。有的人有点痒就拼命搔抓,非得皮肤抓破出血才停手;还有人用热水烫,用碱性强的肥皂洗澡,甚至用盐擦,生姜擦,酒精擦。这些情况都是适得其反,只会加重皮肤的瘙痒。

正确的措施是,穿棉布衣服,用中性肥皂甚至婴儿肥皂洗澡,洗完澡后用润肤液涂抹全身。勤剪指甲,保持心情舒畅。瘙痒加重的话,及时上医院就诊。

