



临近春节,街道上的行人和车辆逐渐变少,高速上、火车上、飞机上的旅客越来越多。买到了机票、车票、高铁票的朋友心早就飞向了家乡,还有些人为了顺利和家人团聚,不得不驾车长途奔波。但久坐久站,会让人的腰部酸痛。专家提醒,人们在归途中要适当调整坐姿、活动身体、保暖防寒——

春节返乡出游 当心这些伤了腰

低温

滑雪拍照停不了
保暖不足冻坏腰

小林(化名)与朋友们一起凑年假到东北滑雪旅游了差不多一周。第一次看到真实的雪,还可以捧着它、踩着它,在上面滑行,经常摔个四脚朝天,小林心情美美的。

这一趟赏雪游,小林一点被寒冷侵袭的感觉都没有,恨不得一整天待在室外玩,别人穿得熊一样厚实,她却内心火热,穿着十几套相对对薄的衣服在冰雪景色里美照拍得停不下来。

让小林没想到的是,旅游归来,自己没有冻病,没有感冒,却惹上了腰痛。一连几天,腰下部越来越痛,有时疼痛非常剧烈,有时又持续性钝痛,特别是站久一点、坐久一点,或者早晨起床,简直痛不欲生,最后只能躺在床上直哼哼。

小林吓坏了,在朋友的帮助下到医院就诊,泪汪汪地问医生:“我是不是要瘫了?”

广东省第二人民医院传统医学门诊的副主任医师王瑾接诊了小林,细问



病史,再上手检查了小林的腰,心里有了谱,小林患上的是“第三腰椎横突综合征”。

第三腰椎是腰椎五个椎体的中点,是腰部前曲、后伸、左右侧弯和旋转的枢纽,受到的牵拉力最大。再者,由于

第三腰椎横突在五个椎体中最长,所承受的杠杆力也是最大的。在第三腰椎横突上附着的很多肌肉和筋膜。腰部在做任何动作的时候都能牵拉到这些肌肉和筋膜,长时间的牵拉会使这些肌肉筋膜受到不同程度的磨损,还有免疫力下降,对于腰部这一支撑部位来说,更意味着肌肉、筋膜、血管、神经等的损伤,南方人滑雪不熟练,腰椎过度前屈,也会引起腰痛。

王瑾介绍,其实这种情况,在即将到来的春节长假,从南方到北方游玩或者回乡团圆的人群里,也很常见。

由于长途旅行过于劳累,而这种劳累不仅是精神与精力的损耗,还有免疫力下降,对于腰部这一支撑部位来说,更意味着肌肉、筋膜、血管、神经等的损伤,南方人滑雪不熟练,腰椎过度前屈,也会引起腰痛。

北方气候寒冷,初到者往往身体未立刻感受到,因此靠“底子”抗寒,造成保暖不足,后果是显而易见的,那就是腰痛。

久坐

长途奔波脊椎太受伤
持续驾车返乡累垮腰

春节期间,大家返乡的返乡,出游的出游,访友的访友,不少人会选择自驾车出行。遥远的路途、拥堵的高速、复杂的路况,对于负责开车司机的腰,是一项不小的考验。暨南大学附属第一医院骨科主治医师吴文锐提醒,错误的驾驶坐姿和长时间固定姿势,可能引起各种腰部症状,驾驶安全无小事,不可不防。

周先生一家人去年年前从厦门开车回江西老家过年,一路上老公开车,老婆坐在副驾驶上玩手机,这一路就是十几个小时。去的时候虽然疲惫,但没出现大问题,初六返程的时候同样也是十几个小时开车回来,经过厦门高速公路收费站缴费时,周先生在座位上转身的一刹那,感觉自己腰部一酸,剩下的一路还越来越疼。周先生的妻子也出现了腰部不适,当晚甚至从床上起身都很困难。忍了一宿,第二天夫妻双双来到厦门中医院就诊。

接诊的中医科针灸科副主任医师邱东升介绍,周先生腰椎的不适是由于长时间保持一个动作导致的。

每年长假过后类似这样的各种颈肩腰腿痛、颈椎病、腰椎间盘突出症的患者会比平日多出二三倍。上班族平时上班压力大,终日坐在电脑前,脊椎早已不堪重负。长假不但没能好好休息,过度的劳累反而成为压垮腰椎的最后一根稻草。

春运高峰期,很多返乡市民选择乘坐长途交通工具回家,而无论乘飞机、坐火车或自驾,长时间久坐都容易造成颈、腰椎伤害。自治区中医医院脊柱二科副主任医师吴彦生说:

“比如乘坐长途客车和火车时,因为活动空间狭小、自身活动量少,长期低头久坐容易引起颈、腰椎疾病的复发,导致上肢或下肢的放射疼,还可能引起下肢血栓的形成,严重威胁生命安全。因此建议每两小时做些伸展远眺的活动,或者在座位上做腰部的后仰、后伸运动,减少腰椎的过度负荷。”

坐车的乘客要保护好腰,驾车的司机也不例外。自驾返乡少则几小时,多则十几个小时,长途奔波,容易出现腰痛或僵硬的症状,这与驾驶员头部向前探,颈部屈曲,长时间驾驶有关。如果驾驶员座椅角度调节不正确,使腰部“窝”在座椅里,腰部的肌肉始终处于被动牵拉的状态,不利于局部组织充分休息,就会腰痛。

值得注意的是,如果借车或租车出行,因为不是自家常用的车,座位就未必那么合适。特别是一些车的驾驶位

座椅比较靠后,这会导致司机在开车时,为了脚够到油门而不得不臀部向前滑动,结果腰部反而腾空没了支撑。在这种状态下,人是处于前倾的状态,腰椎负荷压力特别大,更易导致腰椎劳损。另外,双臂架在方向盘上,后背离开靠背,同样也会对腰椎产生极大的负荷。所以,甭管是不是自己的车,开车前都要将座椅调到合适的位置,使得在开车的时候,保证是端坐着的,减少腰部的受压程度。

新疆医科大学第五附属医院骨科中心主任刘大鹏建议,“春节回家途中,应该适当活动腰部,可以在空间允许的情况下,站起来,双手扶腰,用力向后伸,这些动作具有促进血液循环,增强肌力的作用,还有向前推挤腰椎间盘,可防止腰椎间盘突出。”刘大鹏说,驾车注意保持正常坐姿,不要弯腰驼背,长时间坐着可以在腰部放一个小枕头,以减轻腰部的压力,防止腰痛。



颠簸

大叔探亲坐『瘫』腰
火车飞机接力一天

63岁的李大叔是新疆克拉玛依人。今年,家在武汉的弟弟一家人邀请他来汉团聚。没想到20来个小时的火车、飞机接力颠簸下来,李大叔腰痛得直都直不起来,弟弟一家连换抬把他送到了医院。

在长距离的旅行中,有时候我们需要长时间乘坐交通工具里,长时间处于这样的环境,身体持续受到汽车、火车行进的震动,会让脊柱受到冲击,带来意想不到的损伤。虽然乘坐飞机时震动会小一点,但是由于气压的变化,脊柱所受到的损伤可能会更大。

“长距离旅行,确实要给大家的腰提个醒。”南京市第一医院骨科主任医师孙强介绍,去年春节长假期间,他所在的科室还加班为两位腰椎骨折患者做了手术。两人都是五六十岁的年纪,因为骨质疏松的关系,稍微扭了一下就发生了骨折,需要手术来解决。“现在很多人都有腰椎间盘突出,乘坐交通工具持续震动,会对脊柱产生连续不断地冲击,加重腰痛的情况。”所以在返程高峰之后,就会出现腰痛患者增多的情况。

孙强建议必须长时间乘车的患者,路途中最好每隔1到2小时,离开座位活动一下,或是做一些双臂动作,舒展一下身体。在不允许离开座位的情况下,也要每隔一段时间做一些上身向前或者是手臂交叉抬起的动作。



腰痛犯了不要只在家“养”

吴婆婆家在四川南充农村,儿子在武汉工作,正逢放假有时间,儿子就打电话接母亲来武汉玩。

吴婆婆在火车上坐了十几个小时,下火车时浑身像散了架,老腰痛也犯了,休息了一天还是不见好,儿子不住埋怨她不该坐硬座,提议去医院看看,吴婆婆不答应,买来艾条自己敷,敷了一会儿,疼痛感没有减轻,腰背上火辣辣地疼,竟起了几个大水泡。

儿子看不下去了,把吴婆婆送到了附近的医院。医生检查一看,吴婆婆已

被烫伤,紧急帮她处理创口以免发生感染。医生发现吴婆婆一直有腰椎间盘突出症的老毛病,艾灸只能缓解疼痛,根治最好是通过手术。

很多患者认为腰椎间盘突出治不好,就自己在家“养着”。其实这种想法是不科学的。有些患者除了卧床休息和吃止痛药,还会睡硬板床、佩戴腰围、针灸、推拿、热敷、电疗、艾灸等。可是结果却差强人意,不仅腰椎间盘突出没治好,胃病、肌肉萎缩等却来了。

温馨提示

腰椎伤者要用硬板平抬

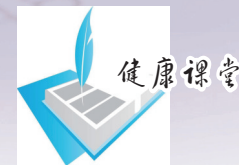
随着私家车的增多,很多人在春节时开车甚至拼车回家,尤其是刚买车不久的人,希望衣锦还乡,但这恰恰容易埋下安全和健康隐患。每年春节期间的交通事故事件都会有所增多,导致颈椎损伤、瘫痪的发病率呈上升趋势。

所以,市民应严格遵守交通规则,酒后不驾车,驾车不饮酒,避免疲劳驾驶,出行前仔细检查车况。

吉林大学白求恩第二医院骨科主任、吉林省脊柱外科治疗中心主任提

醒,一旦发生了交通事故,导致颈、腰疼痛、四肢活动不灵时,抢救和搬运过程中千万注意不能采用抬胳膊、拽腿的方式抬人,否则可能导致脊髓神经的二次损伤,一定要用硬板平抬。

老年女性应特别注意,这个时期的女性多数有骨质疏松症,应该避免长途汽车在路况很差的乡路上颠簸,否则容易导致腰椎压缩性骨折。一旦出现骨折,应马上进行固定,立即拨打120寻求帮助。



春节回家路上 健康秘笈

对于在外辛苦了一年的人来说,马上回家是过年的头等大事。但漫长的旅程对健康也是种极大的考验。在春节回家途中,我们要做好哪些准备工作,保障自己健康平安到家过大年呢?



运动装和牛仔裤最佳

服装的选择原则是保暖、舒适、耐脏和易洗,穿运动装和牛仔裤是比较适宜的。车上的温度相对较高,应避免穿得太严实,否则出汗后不易挥发。另外,一定要挑双合适的鞋,特别是买到站票或座票的乘客,更应该备上一双舒适保暖的平底鞋或者坡跟鞋。因为长时间站着或坐着不动,可能会出现下肢轻微水肿的情况。买卧铺票的乘客如果睡觉怕光,可以戴上眼罩,遮光后易入睡。如果是长时间驾车回家,腰枕、颈枕在旅途中非常重要,可以有效减少车辆颠簸对腰背颈部的撞击,预防途中脊椎病的发作。由于小孩的身体相对于成年人要弱,在乘车时一定要预防在车上受凉。



多吃牛奶 鸡蛋 水果

很多旅客坐长途车时喜欢买上一大堆的方便面、火腿肠、饼干、薯片、巧克力派、瓶装饮料等,殊不知这样的食物结构很不理想。如果仅仅是偶尔吃一餐还可以,如果旅行中全吃这样的食物,人体的肠胃会感到不适。饮食应以牛奶、鸡蛋、水果等易消化、营养价值高的食物为主。肉类是饮食中不可或缺,但在旅途中,肉食不便携带,可以用煮鸡蛋、牛肉干替代。同时,搭配保质期较长的牛奶,帮助补充旅途中所需要的蛋白质、钙等矿物质。另外,还可携带一些“干海苔”等副食品,作为蔬菜补充。苹果、香蕉、橘子等水果则可以保证足够的纤维素和维生素的摄入,避免出现旅途便秘。



备好晕车药 肠胃药 感冒药

晕车药。目前市场上的晕车药有口服晕车药、晕车贴片等,其中最为有效的就是服用防晕车药。晕车药的药效持续时间各有不同,有的可持续4至5小时,有的可达12小时以上,而耳贴贴片剂型的晕车药通常可维持3天。因此在买药时应向药师咨询,依据乘车时间长短选用合适的药物。对于容易晕车的人来说,即将开始长途旅行前,尤其要注意饮食,不要喝碳酸饮料、白酒,也不要吃油腻食物,进食以清淡、易消化的食物为主,以免反胃,加剧晕车反应。

肠胃药。人在旅途,最不容易解决的莫过于“上厕所”了。因此,我们在出行之前不仅要注意饮食健康,还要记得携带肠胃治疗药物。带上一些藿香正气水、整肠丸、保济丸基本可以对付因着凉、消化不良等引起的非感染性腹泻。而针对轻微的感染性腹泻,则可以选择盐酸黄连素片。若感染性腹泻严重时,就要求助于诺氟沙星胶囊等抗生素了。

感冒药。春运期间,全国普遍有大降温,舟车劳顿加上气温寒冷,感冒就容易找上门。感冒药必不可少。