

后背疼痛 与多种疾病有关

■ 邓 玉

心血管病对应左背

人的心脏通常偏左,所以心脏疾病所引起的后背痛一般在心脏对应处——左背。有时,左肩、左手臂内侧也会受到牵连,其中以心绞痛、心肌梗死、急性主动脉夹层多见。

专家介绍,心绞痛发作时,心脏会释放预警信号,其会通过传入神经到达中枢系统,再由中枢系统通过传出神经传导到体表。然而这一过程并不精准,预警信号有可能传导到心前区,也有可能传导到左肩、下颌甚至是背部,造成背痛。确诊心绞痛需要经心电图、心电图负荷试验、冠状动脉CTA、冠状动脉造影等多重检查。

心肌梗死以胸前疼痛为典型症状,后背痛则是其主要的并发症神经痛,比劳累后出现的背痛程度更深。一般是活动后加重,休息后稍轻。临床一般通过心电图、血液检测心肌酶学和冠状动脉造影等检查进行确诊。

急性主动脉夹层的疼痛大部分是从前胸传到后背,症状是短时间(几秒)内出现胸部、背部或者腹部撕裂样或刀割样疼痛,一开始就非常剧烈,甚至有人将其描述为“此生最痛”。

有高血压、高脂血症、糖尿病、冠心病等心血管病高危因素的人群,如果突然出现持续的、难以缓解的胸痛或背痛,同时伴有呼吸困难,甚至有濒死感时,应及时就医。日常生活中要注重健康饮食、积极运动,既要保证血管健康,也要保证血压、血脂和血糖等指标平稳。

十二指肠溃疡疼在背心

十二指肠位于上腹部,介于胃与空肠之间,胰腺是位于上腹部腹膜后的一个狭长腺体,它们均邻近腹膜,其后有腹腔神经丛,因此当十二指肠后壁发生溃疡、胰腺有炎症或肿瘤时,就会刺激到腹膜后的腹腔神经丛产生痛感并放射到背部,尤其是背心部位。十二指肠溃疡多数发生在球部:如果发生在球部前壁,患者一般有上腹痛而无后背疼痛;如果在球部后壁发生溃疡,患者一般会出现后背疼痛;如果是后壁穿透性溃疡则疼

后背酸痛是现代人常见的生理症状,久坐久站、长期伏案工作都会造成后背紧张酸痛,一般休息几天就能缓解。但有些后背疼痛可不光是累的,很多疾病都与背疼有关,不能忽视。

痛明显且持续。

胰腺炎和胰腺癌疼痛明显且持续,尤其是急性胰腺炎上腹部及后背部疼痛剧烈,病人不能仰卧,通常只能采取侧卧蜷曲体位或者坐立前倾体位。

十二指肠溃疡患者可通过胃镜检查来确诊,不宜做胃镜的,可以通过胶囊内镜或X线上消化道造影诊断,通常只需口服质子泵抑制剂、H₂受体拮抗剂等抗酸剂即可。此外,需要停用阿司匹林等损害胃肠黏膜药物,幽门螺旋杆菌感染则需要接受根除治疗。胰腺炎通过血清淀粉酶脂肪酶检查和影像学检查(胰腺超声或者CT)诊断,胰腺癌可通过影像学检查(胰腺超声、CT或者磁共振)诊断,部分患者的肿瘤标志物如CA199明显升高。胰腺炎和胰腺肿瘤患者必须住院做详细检查,由医生根据病情制订治疗方案。

急性肾炎多在两侧

由于肾脏和输尿管的感觉神经纤维往往通过内脏神经传至胸神经和腰神经后根,因此肾和输尿管疾病引起的疼痛,会从肋骨部分扩展到下背部及大腿根部内侧。急性肾盂肾炎或慢性肾盂肾炎急性发作是常见的腰痛原因,表现为腰部酸痛或钝痛,重者疼痛加剧,沿输尿管放射至会阴部。此外,肾结石、肾结核、肾积水、慢性肾炎等,也可引起腰痛。

一般来说,不同肾脏疾病导致的疼痛,还伴有各自不同的症状,需结合多种检查来综合判断。肾盂肾炎除腰痛外,还伴有发热、尿频、排尿不适等症状,治疗策略上可根据血、尿培养结果选用合适的抗感染药物。

肾结石患者一般会在进行某些高强度活动时造成疼痛发作和加剧,同时还伴有血尿、尿频、尿急、尿痛等症状,临床主要依靠实验室检查(如尿常规等)和影像学检查进行确诊。

病情较轻者可采取多喝水、调整饮食等保守手段治疗;大小、位置合适的肾结石可考虑体外冲击波治疗;疼痛较强、药物无法缓解或结石直径较大时,要考虑通过手术将其取出。

不同失眠类型 饮食大有不同

■ 赵 勇

“阴气盛则寐,阳气盛则寤”,中医认为,睡眠是平衡人体阴阳的重要方式。如果睡眠出现紊乱,自然节律被打乱,人体平衡也会被打乱,就会产生各种生理不适,甚至诱发疾病。如何改善失眠状况?中医临床大致将失眠分为五种类型,不同失眠类型,饮食大有不同。

肝火扰心型:表现为睡眠时间短、多梦、目赤耳鸣、口苦口干、大便干结、急躁易怒、不思饮食等,宜食清肝泻火的食物,如芹菜、菊花、金银花、山栀、丹皮等,可食粥、喝菊花茶。

痰热上扰型:表现为头重、心烦、胸闷、暖气、痰多,宜食清热化痰、健脾和胃之品,如海带、萝卜、薏米等;有消化不良者,可食用荸荠、山楂等消食导滞

的食物。

心肾不交型:表现为心烦、耳鸣、健忘、五心烦热等,应选择滋阴降火之品,如百合、莲子、海参、鸡蛋、牡蛎等,食疗可选择鲜桑葚制成的桑葚膏,以滋阴降火;忌食辛燥动火的食物。

心脾两虚型:多见于年老体虚或劳心伤神者,表现为入睡困难、多梦易醒、头晕目眩、肢倦神疲、饮食无味、面色少华等,应选择健脾养心、益气生血的食物,如山药、莲子、小麦、大枣、龙眼肉等,食疗可选择用龙眼肉、莲子、大枣煎汤服用,以补气养血安神。

心胆气虚型:表现为入睡困难、胆怯心悸、终日烦闷等,饮食同心脾两虚型。或以党参、大枣、粳米煮成参枣米饭,以益气安神。

中医常说“胃和则卧安”,晚餐要以清淡易消化为原则,不宜过饱。睡前禁饮咖啡、可乐、浓茶等醒神的食物。

孩子呕吐 未必是胃肠疾病

■ 吕雪莹

孩子呕吐是非常常见的“胃肠症状”,很多父母以为得了“胃肠疾病”,事实并非如此,孩子呕吐要分清原因再对症治疗。

小于3个月的婴儿喝完奶后会有溢奶的情形,这是因为食道下方贲门括约肌发育不够成熟,变得较为松弛,大一点会慢慢改善,不必着急。

如果在2至3个月出现喷射状呕吐,上腹部摸到橄榄状硬块,有可能为幽门肥厚性狭窄。如呕吐物有黄绿色胆汁,要检查是否是先天性胃肠道畸形引起的肠阻塞,病灶可能发生在十二指肠第二部分以下的地方,消化道阻塞性

疾病若证实无误,可能需要手术治疗。

当然,如果孩子出现呕吐,通常是肠胃炎、食物中毒以及阑尾炎。好比轮状病毒、诺罗病毒、腺病毒等病毒特别喜欢感染胃肠道,呕吐症状持续时间会随着个人体质与感染病毒种类不同而有差异。建议在孩子出生5周后服用轮状病毒口服疫苗以预防感染。

另外,中耳炎、肺炎、泌尿道感染也是孩子常见的呕吐原因,这时往往会合并发烧的症状,需多加留意。如果是消化道问题引起的呕吐,除了服用医生处方之药物外,可先暂时空腹2~3小时,再以少量多餐方式进食清淡食物。如果频繁呕吐,皮肤、口腔黏膜干燥,小便量减少且颜色较深,眼眶凹陷,活动力降低,精神倦怠,心跳加快,有脱水症状,应立即就医。

吃降血脂药别乱配食物

■ 晓 媚

吃了降血脂药后,有些食物得避开,以免有副作用。

葡萄柚汁:葡萄柚汁里面的呋喃香豆素会影响许多Statin类血脂药品的代谢,抑制肝脏代谢酵素CYP3A4,让身体里有过高的药品浓度。加上呋喃香豆素代谢的时间为2~3天,可能会进一步增加药品的副作用。所以,服用血脂药不但不建议同时吃葡萄柚汁,隔开时间也不建议。

燕麦:燕麦虽是健康的食品,但高纤维会降低药在肠胃道的吸收率,导致身体因此无法获得足够的药量来控制疾病。由于仅是物理性的影响,食用时间隔2~4小时即可。

红曲:红曲可降血脂,民众最常自行购买来降血脂。但红曲菌素的结构与Statin类药品相似,两者并用可能会使血液中的药品浓度增加,导致肌肉酸痛、无力等副作用,严重者甚至可能引发横纹肌溶解或肝肾损伤。

总之,要想改善高血脂,必须调整生活习惯,坚持低油、低糖、低钠的饮食习惯,另外必须避免摄取反式脂肪酸。