经常闪腰当心腰椎出了问题

■ 韩文青

生活中，不少人都有过“闪腰”的经历，瞬间剧烈疼痛，难以忍受，人也不敢再动弹。那么，我们常说的闪腰究竟“闪”在了哪儿？闪腰后该怎么办呢？

腰闪了伤的是骨还是筋

在医学上，“闪腰”称为急性腰扭伤，多由姿势不当、用力过猛、超限活动及外力碰撞等造成。闪到腰可能是腰部肌肉、筋膜、韧带等软组织急性损伤，一般以走路疼痛、肌肉痉挛多见。

韧带或肌肉损伤

突然的外力撞击、超负荷负重、脊柱过度扭转牵拉，或长时间维持固定姿势等，均可导致软组织受损，甚至撕裂，产生无菌性炎症。家务劳动、工作和体育活动中，关节活动往往会很多，受伤可能性就变大了。这种“闪腰”后，患者常有牵扯或撕裂样疼痛，可出现局部肿胀，活动也会受限。

腰椎小关节紊乱

除了前方的椎骨、椎间盘，腰椎后方左右各有一个小关节，与椎间盘形成稳定的三角。小关节具备一定的活动度，负责限制、辅助腰椎进行屈伸和旋转。数据显示，腰椎小关节承载了脊柱33%的静态负荷和35%的动态负荷，可谓“人小力量大”。但腰椎本身的结构不太稳定，如果加上外伤、退变等原因，可加重小关节负担，导致半脱位、脱位或滑膜嵌顿，出现腰椎小关节紊乱。如果腰“闪”在这里，腰椎活动会明显受限，出现腰背部胀痛或酸痛，严重时可放射到臀部、大腿，患者不敢直立身体，甚至卧床不能起，翻身都困难。

胸腰椎压缩性骨折

在骨质疏松情况下，尤其是老年人群体，即使突然打喷嚏、搬重物等轻微用力，都有可能发生胸腰椎压缩性骨折，也就是椎体被“压扁了”，情况较为严重。如果椎体压缩程度不大，疼痛不剧烈，可选择保守治疗，比如卧床休息、热敷、功能锻炼、支具固定等。

闪腰后如何应对

闪腰的瞬间很多人能听到声音，部分人当时并没有明显痛感，次日会感到腰痛；部分人当即出现腰部疼痛，隔天加剧。若处理不当，会在两三天后出现水肿、肌肉紧张甚至腰椎侧弯、走路一高一低等症状。

闪腰后，第一时间应卧床休息，减少肌肉筋膜组织的受力或腰椎的压力，使疼痛缓解，较严重的应该卧床5~7天。热敷可促进淤血的吸收和血液循环，使软组织尽快得到修复。止痛膏药可以缓解局部疼痛。但最好不要盲目按揉，否则会加重肌肉筋膜组织出血。伤情较轻的患者通过以上几点即可缓解病情，若超过三天病情没有缓解反而加重，就要立即就医。另外，对于剧烈运动（如打羽毛球、踢足球、搬重物等）时发生的闪腰，很难自己恢复，建议到医院就诊。

“闪腰”的程度可大可小，出现以下情况需格外注意，尽快就医：疼痛程度剧烈，日常活动受限；经休息后疼痛难以缓解，甚至加重；出现疼痛向下肢放射，伴有麻木、乏力等神经症状；经常出现“腰闪了”的情况。

3个动作放松腰椎

弓腰塌腰

两腿屈膝跪在床上，双手支撑，躯干与床面平行。然后，低头含胸，腰背像拱桥一样拱起，同时缓缓吸气；然后，抬头翘臀，塌腰塌背，此时躯干如吊桥一样，呈现中间低两头高的状态，同时徐徐呼气。

转头摆臀

头和臀相向运动，也就是头向左后方转时，臀部向左前方摆，有头尾相接的感觉；顺势塌腰撅臀，让脊柱形成侧弓形，眼睛看臀部的上方。做完左侧后身体转正，再做右侧。头和臀侧摆时要配合缓缓呼气，以加大转动的幅度，待身体转正时徐徐吸气。

向后蹬伸

身体恢复跪撑状态，腰背放松。向斜后上方蹬伸左腿，脚尖绷直，然后收回，连续做3次；再换右腿，蹬伸3次。做完后，左右微微晃动臀部，然后起身。练习时，不管是纵向还是横向牵拉，都要让身体尽量拉伸到极限，然后略停2秒钟。做躯干的牵拉时，要注意配合呼吸，才能达到最佳的锻炼效果。

降雨天气易发肠道传染病 严重腹泻出现脱水应及时就医

新华社北京电（记者　侠克）雨后高温高湿的环境极易造成肠道传染病、食源性疾病的发生。专家表示，发生腹泻后，宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，两三天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其出现脱水症状的，应及时到医院肠道门诊就医。

专家表示，腹泻作为人们日常生活中常见的疾病，迁延不愈可能会引起营养不良、维生素缺乏、贫血、身体抵抗力下降，严重危害身体健康。

北京市疾控中心传染病地方病控制所主管医师刘白薇说：“脱水是腹泻的常见并发症，表现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷。为防止脱水，应多饮一些糖盐水。已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人，需到医院就诊，根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。”

北京同仁医院儿科主治医师顾华丽表示，许多患者一有腹泻就使用抗生素，这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗，滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调，反而不利于腹泻的恢复。如果不确定是否应该使用抗生素，应到肠道门诊就诊。

需要注意的是，许多腹泻具有传染性，非专业人士无法判断某一例腹泻病例到底是否有传染性。因此，专家建议，把生活中遇到的所有腹泻情况都当作传染性疾病来处理，尤其是有婴幼儿或者老人的家庭，更需做好日常清洁、消毒等工作。

刘白薇说：“预防家庭传播，首先要搞好家居卫生，对病人用过的餐具、便器、卧具和其他可能被病人粪便和呕吐物污染的物品，做好消毒处理。其次，要注意护理人员的个人防护，护理完病人后，需用流动的水和肥皂，依照七步洗手法进行手部清洁。若病人自己不慎接触粪便或呕吐物后，同样也应仔细洗手，避免病原经过手污染到其他物品。”

专家提示，腹泻是可以通过简单的个人卫生和食品安全措施来预防的。此外，要调节饮食结构，平衡膳食，合理营养，提高机体免疫力。加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力，注意劳逸结合。要注意根据气候变化，及时增减衣服，避免着凉感冒。

近日，在重庆市嘉陵风情步行街流动疫苗接种服务车前，医务人员在指导市民填写疫苗接种相关信息。

日前，重庆市北碚区北温泉街道在嘉陵风情步行街开通了夜间新冠疫苗接种服务车，接种时间从18点开始到22点结束。

新华社发　秦廷富　摄

俩胳膊血压不一样，以哪边为准

■ 杨进刚

生活中我们测量血压时，或许会遇到这样的问题，两只胳膊测的血压值不一样。这种情况下，以哪边为准？

其实，正常情况下，人的两只胳膊血压可能有一些差异。三分之一的人左边血压比右边高，三分之一的人右边比左边高，三分之一的人两边相等。但一般左右两边血压相差不会超过20 mmHg，如果相差超过20 mmHg，需要去医院检查看看是不是由其他疾病造成的，比如做血管超声，看有没有血管狭窄的情况。

当然，测量左右两侧血压时，方法要规范，比如你刚活动完，就测左边的血压，然后休息一会测右边的血压，这时得到的左右两侧血压的差值是不准确的。

由于两只胳膊的血压可能有差异，所以第一次测血压时，两边都要量，之后以高的一边为准。