

腰酸腰疼怎么办? 良好生活习惯少不了

“医生,我来治疗了几次,腰部的老毛病果然好了不少!谢谢您。”近日,一位患有腰椎间盘突出症的中年男子来到桂城医院康复科复诊,并向康复科医生致以真挚的感谢。

久坐久站易致腰椎病

市民张先生是一位货车司机,早前因腰部酸痛得厉害,右腿偶尔出现麻痹而到桂城医院康复科求医。“治疗之前,我基本上因为腰部酸痛而整宿失眠,现在经过治疗,情况好转了不少,睡眠质量也改善了。”张先生说,他平时很少运动,而且因为职业需要,他经常需要久坐,甚至会日夜颠倒地送货,长久以来导致身体吃不消。经过

一系列体格检查,结合影像结果,张先生被确诊患上腰椎间盘突出症。

“现在80%的人都会遭受腰背痛的困扰,尤其是平时缺乏运动且长期在办公室久坐或者久站的人。”桂城医院康复科主任吴垚解释,长时间维持一个体位或姿势太久,就容易出现腰部疼痛。虽然这看起来不是大问题,但如果患者长期忽视这种腰背酸痛,很有可能会导致腰肌劳损、腰椎间盘突出等,严重者甚至会影响正常生活。

良好生活习惯可避免腰痛

鉴于腰椎间盘突出症以非手术治疗的传统治疗方式为佳,吴垚根据张先生的实际情况,对其实施了腰部牵引、

针刺、拔罐、中频电疗、推拿复位、内热针、小针刀松解等治疗方法。经过几天的对症治疗,张先生的病情有明显好转,疼痛明显得到缓解,腿也不麻了。

“腰椎间盘突出症的治疗靠医生,但后期的保养靠自己。”吴垚提醒张先生在以后的生活中要多加注意保持正确的姿势,搬抬重物时,应该蹲下身子把重物提起,尽量避免直接弯腰下去搬重物;睡觉的时候应该选择软硬适中的床垫,躺下去床垫应下陷小于5公分,使脊椎成一直线。

此外,腰椎间盘突出患者除了要及时接受专业的治疗和养成良好的生活习惯外,日常也应该注意通过倒走、瑜伽、慢跑、扭腰、扩胸、在床



上做燕子飞等动作锻炼腰部肌肉。同时可以将双手搓至发热,放到腰部按摩,促进血液循环。

值得注意的是,腰椎、颈椎都是比较脆弱的部位,长期吹空调、风扇容易受风受凉,气血不和,进而容易诱发腰部疼痛。

撰文/陈钰君 通讯员 钟恬

情绪调节“四步曲” 轻松度过考试季



转眼就到了6月,迎来一年一度的中高考季。所谓“十年寒窗苦读日,一朝金榜题名时”,中高考是人生一大转折点,不少学生和家長在面对竞争激烈的大考时难免会紧张,广东省人民医院南海医院心理科副主任医师、心理治疗师邓自华建议,大家正确认识紧张情绪,并用“四步曲”的方法来应对过度紧张或焦虑。同时,考生在考后仍需注意身心健康避免大喜大

悲、过度宣泄和放纵自己。

正确识别紧张情绪

“紧张,是人们在应对主客观环境变化时,生理和心理表现出来的应激状态,是人与生俱来的一种情绪,紧张是人们生活中不可或缺的。”邓自华表示,适度的紧张有利于人应付压力和困难,调动起较佳的心身状态来适应环境。而过度的持续的心理紧张和担心可能演变成焦虑或惊恐症状,失去自我控制造成对身心的伤害。

“过度的紧张、担心、害怕持续时间超过一周需要到医院来咨询或诊治。”邓自华说,过度紧张常常表现为坐立不安、头晕虚弱、手抖出汗、惊恐失控、有濒死感等等,还可能伴随躯体的不适如心慌胸闷、气急气促、腹痛腹泻、尿频尿急、头痛失眠等症状。“若紧张伴随的躯体症状不明显或

只是偶尔出现,可以自我调适处理。”邓自华建议,考生和家長在考试前保持积极乐观心态,在切合实际的前提下尽可能往好的方面想像。

情绪调适“四步曲”

面对中高考如果紧张过度,出现焦虑等负面情绪时,考生和家長应该怎么调整心态呢?邓自华在众多理论和经验里推荐四个最基本的适合中学生的调适方法称为“四步曲”,简单来说就是:说出来、泄出去、转过去、静下来。

首先,学会识别自己的负面情绪并适时“说出来”,一般是找时机跟可倾诉的朋友或家人说出来,甚至也可以自个“喊”出来。“倾诉本来就是一种自我调适的方法,当人把问题说出来后,不好的心情也就缓解了一半。”

然后,经常将紧张能量

适当地“泄出去”,减少身体张力,可以通过体育运动如打球、跑步等方式。“运动可以使人心情放松,考生可通过选择自己喜欢的运动方式和强度宣泄情绪,消除过度紧张或焦虑感。”

再就是转移注意力,邓自华建议焦虑的考生不要过度关注“考试倒计时”,避免给自己营造紧张的气氛,可以根据自己的兴趣爱好如看看幽默剧、听音乐会、找好朋友谈心等将对考试的关注点“转过去”。

最后,是做做放松训练,找一个安静的空间“静下来”进行冥想,“模拟”自己就在考试现场,想像各种可能引发紧张的状况,一边想像一边感受紧张,一边做深呼吸、放松肌肉、听舒缓音乐等引导身体放松。“这种放松训练考生可以经常做,多次的情景想像‘模拟’后,有利于他

们在考场上更从容应试。”邓自华说。

家长应营造轻松氛围

“家長对考生最大的支持帮助,就是默默做好后勤服务,保障良好饮食和安静环境,淡化紧张情绪,因为家長过多的表达,无形中也给孩子制造了紧张的气氛和压力。”邓自华建议家長多提供清淡易消化、富含优质蛋白且营养均衡的食物给考生。考生也需注意每顿七八分饱为宜,避免因大饱导致脑部供血相对不足。

另外,邓自华也提醒考生们,考试结束后切忌大喜大悲、过度宣泄和放纵。大量喝啤酒、通宵唱K庆祝等这些不当行为容易给身心造成伤害。

撰文/邹韵斯
通讯员 王莞云