

康复课堂

打工久坐要注意
小心坐骨神经痛

晚报讯 现代打工人经常一坐就是一整天,久而久之就会带来各种各样的疼痛,例如,腰椎间盘突出、视力下降、腱鞘炎等。而有一种疼,会从一个侧或双侧臀部至腿上甚至延伸到脚上,带来一阵阵的窜痛感,轻则腰酸背痛,重则连走路都有困难。这就很有可能是坐骨神经痛。

提到坐骨神经,你可千万不要小瞧它。它是全身最长、最粗的神经,纵贯整个下肢,由第4、5腰神经和第1、2、3骶神经前支发出,5根神经根聚在一起形成左右坐骨神经。它穿过我们的臀部和大腿后部,然后从膝盖后部(腘窝)分开,进入胫神经和腓神经,再到达小腿、胫骨和足部。

虽然坐骨神经痛听起来不是什么大病,但只有得过的人才知道,当坐骨神经痛发作时会有多难受。患者从腰部沿着骶尾部、臀部、大腿后侧到小腿的后外侧,再到足跟、足背部,这些地方都可能呈现出一种放射性疼痛,可能还会伴有有时不时的麻木感。每到夜晚疼痛最为明显,甚至会导致患者不能入睡或者入睡后疼醒。

谈到坐骨神经痛的诱因,此时,一名勤勤恳恳的打工人要发问了:究竟是什么原因,要让人受此大罪?坐骨神经痛的最直接致病因素就是久坐。除了上班、上学外,长时间窝在沙发上看手机、玩游戏,都有可能导致坐骨神经痛。

大多数情况下坐骨神经痛能够在不经治疗的情况下自然消退。由于坐骨神经痛有超过90%的患者是由腰椎间盘突出引起的,因此,本着治病求本的原则,坐骨神经痛的临床治疗也更多参考腰椎间盘突出的治疗方法。

姑息治疗是急性发作期的必须疗法。卧床休息对缓解疼痛、减轻神经牵拉或压迫效果明显。平时也可加强腰背肌锻炼及增加核心肌群的力量强度,可维持脊柱稳定性,防止疾病加重、延缓进展。

按照医嘱进行药物治疗也很有必要。止痛药可以缓解疼痛,而短期内小剂量激素也能缓解神经根部的炎症和水肿,减轻压迫。中药可选用行气活血、温经散寒、通络止痛等方剂辨证施治。还可以结合针灸或小针刀、按摩等方式活血、通络、止痛。

重症患者可能需要手术治疗。据了解,约有70%的坐骨神经痛患者在3个月后症状开始消退,但是如果疼痛严重、难以耐受,也可选择各种脊柱内镜微创或经皮技术处理破裂、突出的椎间盘,从而减轻神经压迫。

通讯员**仲宣** 记者**朱颖亮**

“宝总泡饭”馋到你了?
长期食用会诱发肠胃道疾病



晚报讯 “黄河路十只澳龙,也调不来这里一碗泡饭。”热播剧《繁花》里的宝总这样说道。开水泡饭也因此火出了圈,勾起不少网友的食欲。泡饭做法简单,用白开水“淘”一下锅里吃剩的米饭,讲究一些的,尤其笃信养生之道的妈妈们,要拿来烧一烧、滚一滚;泡饭的饭,则必须是用隔夜剩下的米饭。

开水泡饭的理念源于中国传统的饮食文化。20世纪初,当时大多数人的家里不通煤气,一大早生煤球炉烧饭又很麻烦,于是,开水泡隔夜饭吃几口显得很方便。而南通人吃开水泡饭则喜欢配上腐乳、酱菜、茶干、咸蛋等小菜,就这样热气腾腾地吃下去,是多少人的童年美味。但总结起来也就一个字:咸,营养价值十分有限。

开水泡饭或茶泡饭,操作简单又能节约进餐时间,但如果长期吃,可能会引起营养不良、影响胃肠道健康,甚至还会诱发肥胖。胃是一个“用进废退”的器官,开水泡饭不会直接伤胃,但是长期食用会稀释胃液,使胃液的酸碱度

降低,同时减少食物在口腔内停留的时间,使食物未经初步消化分解就进入胃里。唾液和胃消化分泌液也会变少,这会直接影响食物的正常消化和吸收,减弱消化与研磨功能,使到小肠的食物无法被完全消化,小肠的吸收功能也随之减弱。还可能影响维生素、氨基酸等有益成分的吸收,对身体产生一定影响。

通常100g米饭中含有70.9g水分、25.9g碳水化合物、0.3g脂肪、2.6g蛋白质等元素,能为人体提供496kJ能量,相当于1.5杯奶茶。开水泡饭由于进餐速度快,容易进食过量,长时间吃可能就会导致肥胖。

南通市中医院提醒,开水泡饭伴随热播剧迅速引发一股跟风潮,我们要健康饮食,开水泡饭只能偶尔食之,切莫图省事,长期一泡了之。为了身体健康,还建议大家平时要营养搭配,摄入适量的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素,保证食物摄入的多样性。 通讯员**李伟** 记者**汤蕾**

冬季取暖小心一氧化碳中毒
注意多开窗保持空气流通

晚报讯 “近期,因一氧化碳中毒接受高压氧治疗的患者增多。”南通六院高压氧治疗中心主任花佳佳介绍,冬季是一氧化碳中毒高发期,在通风不良处使用煤炉、炭火取暖,把燃气热水器安装于密闭的浴室,在车窗密闭、开着空调的车内睡觉等看似平常的行为,都有可能不知不觉中造成一氧化碳中毒。

如何识别一氧化碳中毒?煤气、天然气等含碳物质的不完全燃烧会产生一氧化碳,这是一种无色、无味的气体,不易被察觉,吸入人体后,与血红蛋白结合,形成碳氧血红蛋白,使得血红蛋白丧失携氧的能力,造成机体缺氧。轻度中毒会出现头晕、耳鸣、恶心、呕吐、乏力等反应;中度或严重者可出现昏迷、虚脱,皮肤和黏膜呈现煤气中毒特有的樱桃红色,甚至危及生命。

发现一氧化碳中毒,如何紧急处理?发现有人中毒后,应立即打开门窗,流通空气,尽快把患者转移到通风的环境,解开其衣领,同时注意保暖,及时拨打120急救电话,尽快将患者送往

有高压氧治疗条件的医院。

值得注意的是,一氧化碳中毒后,可能会出现迟发性脑病。“在一氧化碳中毒的救治中,多数人以为中毒者只要清醒就平安无事了,进而未就医或拒绝进一步治疗。”花佳佳说道,急性一氧化碳中毒患者经抢救后,会有表现正常或接近正常的“假愈期”,但在之后的一周或半个月后,部分患者可再次出现病情加重,表现为突然急性痴呆、精神障碍、肢体偏瘫、大小便失禁,甚至昏迷。这是一氧化碳中毒最严重的并发症——迟发性脑病,一旦发生,治疗难度大,预后不佳。因此,必须遵从医嘱,接受规范、系统的药物及高压氧等治疗,以促进一氧化碳及时排出。

南通六院提醒,在室内使用燃气、煤气灶具等取暖、烹饪设备时,应保持良好的通风状态,可以安装一氧化碳监测器,并定期检查维护;如果一氧化碳中毒,一定要积极配合医生的治疗,坚持1~2个疗程的高压氧治疗,预防迟发性脑病的发生。

通讯员**张燕** 记者**汤蕾**

食疗科普

得了流感咳不停
试试白萝卜蜂蜜水

晚报讯 最近,甲流乙流轮番来袭,身边咳嗽的朋友又多了起来。传统中医疗法中有一道天然止咳方——白萝卜蜂蜜水,用于治疗咳嗽和喉咙疼痛等症状。

俗话说,“冬吃萝卜夏吃姜”,白萝卜性平微寒,既能理气化痰、生津止咳,也可补肾益气、缓解咳嗽,是天然“止咳灵”。蜂蜜性味甘平,能补肺润燥、消炎止咳,而且蜂蜜有较强的杀菌和镇静功效,能缓和咳嗽症状。蜂蜜与白萝卜(汁)合用,既能顺气化痰,又能润肺止咳,对风热感冒引起的咳嗽、痰多、发热、咽喉肿痛有较好效果。

白萝卜蜂蜜水做法简单,动手在家就能复制!准备白萝卜、蜂蜜、开水,将白萝卜削皮切片,放在锅中加入适量的水煮开,煮好后放温加入适量的枇杷蜜,搅拌均匀带白萝卜一起食用即可。

南通市中医院提醒,最近气温骤降,流感来势汹汹,自我医疗的同时也要谨记,保持良好的生活习惯和饮食平衡,坚持正确的咳嗽卫生措施,是预防和缓解咳嗽的重要方面。

通讯员**施畅** 记者**汤蕾**

喝红酒软化血管
不可信更不可行

晚报讯 红酒是绝佳的软化血管配方,但是想靠喝红酒来达到此目的真的有科学依据吗?记者近日从市疾控中心了解到相关信息。

红酒的主要成分是葡萄汁(80%)经葡萄里面的糖分自然发酵而成的酒精(10%~30%)、酒石酸、果胶、矿物质和来源于葡萄皮的单宁、白藜芦醇、花色素等。白藜芦醇是一种强效的天然抗氧化剂,具有抗菌作用,能降低高脂血症及冠心病的发病率,对心血管系统有保护作用。

实际上,红酒中含有白藜芦醇的数量极少,且白藜芦醇含量取决于所使用的葡萄品种及酿酒方法,离开剂量谈作用是不科学的。据研究,每天摄入白藜芦醇至少2g的量才能在人体发挥作用。以一瓶500ml的12°红酒为例,其白藜芦醇含量约为1g。那么每天必须喝1000ml才能达到软化血管的作用。可见,想要起到软化血管的作用,就要以牺牲肝、胃、肠、心等器官的健康,是不是感觉得不偿失呢?

市疾控中心提醒,饮酒有害无益,即使少量饮酒也应避免长期摄入。

通讯员**张凌云** 记者**汤蕾**