

康复课堂

久坐导致腰酸
小心椎间盘源性腰痛

“久坐”是现在不少上班族的工作状态。一整天的久坐让不少人感到腰酸背痛，去医院检查也找不到确切病因。医生也只是建议休息、吃药，还有针灸或理疗，这些方法可能短期有效，也可能无效，从而导致病情反复，发展成慢性下腰痛。

这种症状其实是椎间盘源性腰痛，是指椎间盘受到创伤或者退变，刺激椎间盘内疼痛感受器所引起的腰痛，多发于长时间久坐的办公族，约占腰痛原因的45%。那么椎间盘源性腰痛的病因有哪些？一是神经超敏，由于纤维环的破裂导致神经分布异常（数量异常和位置异常）；二是力学刺激异常，久坐或弯腰后椎间盘内压力的改变；三是体内一些炎症因子产生的刺激。

椎间盘源性腰痛最重要的临床特点是无法耐受久坐久站，疼痛好发生于下腰部中线区域，可有其他部位牵涉痛，如臀部、大腿外侧等。常见的加重因素是劳累后或弯腰时，有些患者在久站后出现腰痛加重，坐位疼痛症状重于站立或行走时，卧床平躺后可缓解。

如何判断腰痛是否为椎间盘源性腰痛？1.腰痛症状反复发作，持续时间>3个月；2.疼痛性质多为钝痛，定位模糊，但一般无放射痛，久坐或久站时加重；3.椎间盘造影阳性或（或）MRI表现典型的病变椎间盘低信号（黑间盘征）、纤维环后部出现高信号区。

南通一院提醒，预防椎间盘源性腰痛可以做到两点：1.坐姿要正确。需要久坐的办公族可以选择合适的人体工学座椅，为腰部提供有效的支撑，缓解腰椎的压力，也可在座椅上加护腰靠垫。2.适时的腰背肌拉伸锻炼。每隔一段时间就起身活动一下，做些拉伸动作，尽量不要让自己一直保持一个姿势。一般情况下，坐一个小时就可以站起身来简单地活动一下。治疗方法，一是遵循“保守—微创—手术”的“阶梯治疗”原则。对于疼痛症状比较轻、病程较短的椎间盘源性腰痛，患者可采取保守治疗。保守治疗方法包括物理治疗、针灸、牵引、卧床休息等。二是保守治疗无效的患者可采用微创技术。微创治疗主要是针对纤维环和髓核进行的，前者主要有椎间盘内电热疗法；针对髓核的主要有低温等离子射频消融髓核成形术。最后是手术治疗，手术方式包括腰椎椎间融合术以及非融合手术，用以重建脊柱稳定性。 益宣 汤蕾

疾病防治

手足口病高发
需保持卫生减少聚集

春季来临，气温回升，即将进入手足口病高发季节，学校和托幼机构等人员密集场所发生聚集性疫情的风险升高。南通市中医院提醒，家长和老师们要多关注孩子手、足、口等部位的症状表现，发现异常应及时就诊。

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性疾病。全年均可发病，4~7月为春夏季高峰，9~11月为秋季高峰。从感染到出现症状为2~10天，平均3~5天。临床表现多以发热，口腔黏膜出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿通常病情症状较轻，呈自限性，一般预后良好，7~10天病程后可完全康复。少数重症患儿的病情会快速恶化，出现神经系统并发症和多器官衰竭，严重者可导致死亡。感染CVA6、CVA10的少部分患者在病后2~4周可能会出现脱甲症状。

患者和隐性感染者为手足口病传染源，隐性感染比例较大。患者发病前具有传染性，通常以发病后1周内传染性最强。传播途径多样且容易实现，主要的传播方式为密切接触传播，通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被污染的手、毛巾、牙杯、玩具、餐具、床上用品等物品或环境而感染；还可通过呼吸道飞沫传播，如咳嗽、打喷嚏等；饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

预防手足口病应做到：1.避免接触患儿。尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具、洗浴用品等，防止交叉感染。2.保持手卫生。良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。儿童在触摸公共物品后、外出游玩回家后、进食前、如厕后，以及家长和看护人在回家后、加工食品前、更换尿布后，可用肥皂水或洗手液洗手。3.减少聚集。人群聚集、接触频繁，容易传播手足口病，建议手足口病流行期间尽量不要带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所。4.环境通风。密闭公共场所和居室要经常通风，保持空气流通。5.清洁消毒。接触频繁部位、日常用品和儿童玩具定期清洁和消毒；奶具、餐具等要煮沸消毒；衣物、被褥经常在太阳下晾晒或用紫外线灯照射消毒。6.接种疫苗。为尽早发挥疫苗保护作用，鼓励儿童在12月龄前完成全程接种。5岁以上儿童不推荐接种。

仲轩 汤蕾

小林制药翻车

红曲还能不能吃？



供图：CFP

近期，日本厚生劳动省公布了第二例因摄取含红曲成分的小林制药保健品所引发的死亡案例，且相关入院治疗人数已增至106人。截至3月29日，已有5名服用过小林制药含红曲成分保健品的消费者死亡。本次事件的主角正是日本小林制药公司生产的含有红曲成分并宣传具有降血脂作用的保健品。

红曲现在常用于保健品中，主要是因为它含有名为莫纳呵啉(Monacolins)的天然物质，这种物质具有羟甲基戊二酰辅酶A (HMG CoA) 还原酶抑制剂活性，而大众熟知的他汀类药物即是HMG CoA还原酶抑制剂。降血脂药物洛伐他汀(Lovastatin)，是在1979年由日本远藤章教授从红曲霉的培养物中分离出来的。需要注意的是，只有在一定的温湿度条件下，选取特定的菌种进行发酵，才能诱导红曲中产生洛伐他汀类物质，从而产生降血脂效果。

1995年，法国科学家发现红曲发酵工艺中的微量次生代谢产物桔霉素

可能导致肾脏损害。红曲是一味中药，它是粳米的发酵物，味甘、性温，归肝、脾、大肠经，有健脾消食、活血化瘀等功效。据中医古籍记载，红曲可配伍不同中药治疗湿热泻痢、跌打损伤、食积饱胀等疾病。现代医学家多用其配伍丹参、绞股蓝、荷叶、泽泻、三七等中药，治疗高脂血症、动脉粥样硬化、糖尿病等症。作为药食同源之品，红曲在食疗养生中的应用非常广泛。如红曲泡水代茶饮，可消食化滞、活血化瘀，适用于食积瘀滞以及高脂血症人群；再如红曲加山楂泡茶，可以增强活血化瘀作用，对降低血脂、预防心脑血管病有较好作用。

南通市中医院提醒，服用红曲需要注意以下几点：1.红曲含有他汀类成分，与降脂药物联用时需要注意用量，同时要加强肝、肾功能监测；2.红曲和与他汀类有相互作用的药物联用时也需要特别注意；3.脾阴不足且胃火盛的患者须谨慎服用红曲，无食积、无瘀血的患者最好不要服用红曲；4.孕妇须慎用红曲。

施畅 汤蕾

定时定量科学进餐

个性化食谱让你健康减重

2024年4月是第36个爱国卫生月，主题是“健康城镇 健康体重”。为深入开展爱国卫生运动，全面推进健康中国建设，国家卫生健康委制定了《成人肥胖食养指南(2024年版)》(以下简称《指南》)。这份官方减肥指南考虑到了不同地区的饮食习惯和四季变化，精心制定了个性化食谱。

肥胖症是一种慢性代谢性疾病，近年来，全球超重和肥胖率正快速增长，已成为威胁人类健康的严重问题。肥胖患者日常膳食该如何安排？怎么吃能科学减重？根据《指南》解读，首先控制总能量摄入保持合理膳食，可根据身高(cm)-105计算出理想体重(kg)，再乘以能量系数15~35kcal/kg，计算成人个体化的一日能量。三大宏量营养素的供能比分别为：脂肪20%~30%，蛋白质15%~20%，碳水化合物50%~60%。推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。鼓励主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入。保障足量的新鲜蔬果摄入，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入。优先选择脂肪含量低的食材，

如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等。优先选择低脂或脱脂奶类。

其次，少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒。减重期间应少吃油炸食品、糖果、肥肉等高能量食物，多吃富含膳食纤维的食物，如全谷物、蔬菜等。减重期间饮食要清淡，每天食盐摄入量不超过5g，烹调油不超过20g~25g，糖的摄入量最好控制25g以下。在减重期间应严格限制饮酒。

再次，纠正不良饮食行为，科学进餐。定时定量规律进餐；不暴饮暴食，控制随意进食零食、饮料，避免夜宵；进餐宜细嚼慢咽；适当改变进餐顺序，按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的摄入量。

最后，安全减重达到并保持健康体重。减重者要循序渐进地减至正常体重，较为理想的减重目标应该是6个月内减少当前体重的5%~10%，合理的减重速度为每月减2kg~4kg。减重期间还要关注体脂率和肌肉量的变化，做到减少肌肉的流失，维持机体的肌肉量和基础代谢率。

杨丹彤 汤蕾