

腰椎间盘冬季更易“突出”

医生提醒：患者应注意防寒保暖

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

随着天气越来越冷，各大医院脊柱骨科门诊的就诊人数明显增多，其中腰腿痛患者最多。有数字显示，腰椎间盘突出症患者占总人口的15.2%，发病率呈现明显的递增态势和年轻化趋势。

腰椎间盘突出“偏爱”哪些人？为何总在冬季更易发作？记者近日采访了烟台毓璜顶医院脊柱外科主任吕宏琳。

腰椎病“偏爱”这些人

吕宏琳表示，六类人群易患腰椎病。

坐班族。坐班族工作、学习时需要长时间保持坐姿，缺少运动。有实验表明，人体坐姿时间长达4个小时以上、上身前倾30度以上，腰椎承受的剪切力和

压力最大，腰椎间盘的纤维环易发生破裂，导致纤维环的髓核从破裂处突出或膨出，进而压迫神经，出现腰腿疼痛症状。

女性，特别是孕妇和常穿高跟鞋的。孕妇妊娠期间腹部的胎儿会加重腰部肌肉

负担和椎间盘损伤，分娩后腰部负重状态急剧改变，会对腰部肌肉和椎间盘造成二次损伤，更易造成腰椎间盘突出。

过高的鞋跟会导致身体前倾。腰椎为保持身体的平衡，需要增加腰部肌肉的收

缩，使椎间盘承受更多的压力。长此以往，腰背部肌肉容易造成劳损，加重椎间盘退变和损伤，形成腰痛。

此外，肥胖者、重体力劳动者、常处阴冷环境的人和腰部受过外伤的人也易被腰椎病盯上。

患者应注意防寒保暖

吕宏琳表示，冬季是腰椎间盘突出易发季节。冬季气温过低，腰椎间盘突出症患者受风寒刺激，腰背部肌肉会出现不同程度的保护性紧张和收缩。长时间肌肉收缩会在腰部局部产生致痛因子。低气温导致腰背部局部血管收缩、血液循环减慢，致

痛因子在腰背肌蓄积，诱发或加重腰背部疼痛。人体自身监测系统会因此进一步加强腰背肌的收缩，导致恶性循环，加重腰背肌和椎间盘的损伤和退变。

另外，冬季腰部主动活动减少，腰背肌血液循环减慢，肌肉在缺血的状态下功

能减退，肌肉力量及各肌肉之间协调配合能力下降，腰部长时间处于一种姿势，加重腰椎间盘退变，进而造成损伤。

吕宏琳提醒，冬季也是防治的关键时节。如何预防？吕宏琳表示，防寒保暖是关键。患者注意防寒保

暖，尤其要做好颈部、腰、背部保暖。咳嗽、打喷嚏会瞬间明显增加腹压，加大腰椎间盘的压力，增加发生腰椎间盘突出的风险。适时增添衣物、预防感冒也是防止腰椎间盘突出发生的重要措施。

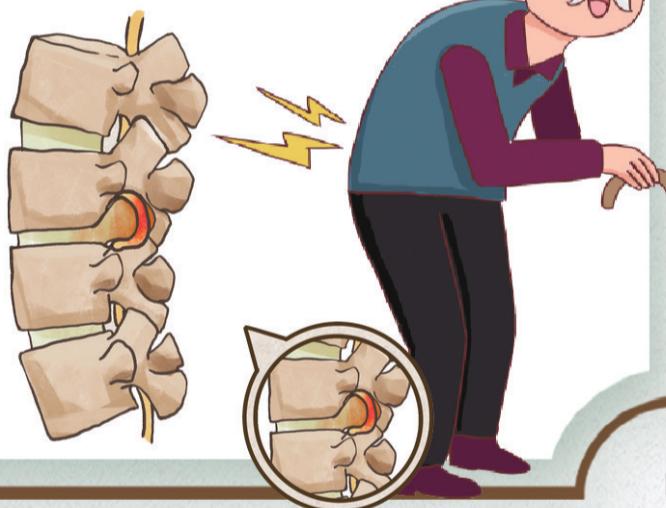
增强腰部力量和韧性是关键

要想让腰椎健康，增强腰部的力量和韧性是关键。吕宏琳表示，易患人群有必要进行一些有针对性的腰部功能锻炼。

晨起适度活动腰部。经过一个晚上的熟睡，肌肉、关节、韧带及椎间盘等组织都处于一种松弛状态，若突然弯腰或负重，会给腰椎间盘带来非常大的压力，造成损伤。晨起后最好适度活动一下腰部，做做左右旋转、伸懒腰等动作，使

进行适度腰背肌功能锻炼、“小燕飞”、跑步、游泳等运动。特别是跑步和游泳，不但增强四肢肌群和腰背部肌群的力量，而且会增强腰部韧带的柔韧性。

吕宏琳提醒市民，洗手盆不要过低。如果过低，会造成腰椎过分前屈，增加腰椎负荷，容易导致腰椎间盘突出。



医生教您如何避免“卒”不及防

近年来卒中高发，高血压、糖尿病、血脂异常、房颤、心脏病、卒中家族史、肥胖等人群容易发生卒中。医生提醒，这些人群需要改变

不良生活习惯，合理控制体重，科学锻炼，预防卒中发生。

“卒中就是通常说的中风，分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中。”中南大学湘雅医院神经外科教授李学军介绍，卒中是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂，或因血管阻塞导致血液不能流入大脑，而引起脑组织损伤的一组疾病。卒中患者常常表现为突发一侧肢体无力、头晕头痛、口角歪斜、言语不利、走路不稳等症状。卒中患者若得不到及时救治，将严重影响患者的预后。

“保持良好的生活方式，维持健康的体重以及科学运动，有利于预防卒中。”湖南省人民医院神经内科脑心健康管理师马琳说，秋冬季，心脑血管疾病患者应该坚持吃动平衡，注意保暖，避免意外发生。

“选择合适的运动方式十分

重要。”湖南省人民医院神经内科脑心健康管理师刘娜建议，健康的成年人每周锻炼3至5次有氧运动，如慢跑、骑自行车、太极拳等是不错的运动方式。对于老年人而言，不要进行长时间的爬山、爬楼等运动方式，以免加重膝关节的负担。

刘娜提醒，心脑血管疾病患者在冬季要预防卒中、心梗等心脑血管意外发生，运动时可以佩戴健康监测手环，监测心率，如果发生心率异常，要立即停止锻炼；心脑血管疾病患者尽量不要选择在冬季清晨进行户外运动，早晨室外气温较低，易引起血管收缩，是诱发心脑血管意外的因素之一，最好在傍晚进行锻炼。糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动，以免发生低血糖，导致身体不适。

据新华社

两种方式可申领电子预防接种证

本报讯（YMG全媒体记者 张苹）记者日前从市疾控中心获悉，我市推出了电子预防接种证，市民可通过两种方式申领。

申领电子预防接种证，可实现网上预约接种、为孩子线上办理入学查验证明、随时查阅预防接种相关知识。一个账户最多可绑定5个受种者，方便市民为全家人申领电子预防接种证。

市民可以通过两种方式申领。一、关注“烟台免疫预防”微信公众号，点击页面左下角“预防接种”进入“山东疫苗接种”后点击页面“+”进行受种者绑定，输入姓名、出生日期、手机号码绑定受种者信息。点击“电子接种证”，进入电子预防接种证导航页，即完成电子预防接种证申领。市民可以点击页面“亮码接种”进行接种。按照省级规定，6岁内儿童仍需携带纸质预防接种本进行接种。点击“导出电子预防接种证”，可以查看详细信息并下载保存。二、通过“爱山东”APP申领。下载“爱山东”APP，注册后登录个人账号，在“首页”搜索“疫苗接种”，选择烟台市，绑定受种者的信息。用户选择绑定的受种者，点击“电子接种证”，进入电子预防接种证导航页，即可完成电子预防接种证申领。

甲状腺髓样癌精准诊疗获突破

甲状腺髓样癌恶性程度高且容易转移，定位其转移病灶是国际上肿瘤诊治的公认难题。中国科研团队日前在美国《癌症发现》期刊上在线发表论文说，通过将靶向共价放射性药物应用于肿瘤显像，可以提升甲状腺髓样癌转移病灶检出率和识别准确性，助力提供更精准的疾病诊疗方案。

靶向共价放射性药物是一种将放射性配体选择性固定到肿瘤的新型药物形式，它可以选择性地锁定在肿瘤靶点上，使得更多药物分子在肿瘤组织中停留更长时间，有助于在医学影像中更清晰地显示肿瘤病灶。

中国医学科学院肿瘤医院刘绍严团队、北京大学、昌平实验室刘志博团队及其合作者组成的科研团队将这一药物应用于肿瘤显像。

该研究论文共同第一作者孔梓任表示，随着方案的精细化升级，靶向共价放射性药物有望为甲状腺髓样癌和其他多种癌症提供新的诊断方法。

据新华社