

# 24岁小伙患腰椎间盘突出

医生提醒：平常注意预防，不可久坐



YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 宋蓉 王昱皓

腰椎间盘突出是比较常见的疾病，很多人受其困扰。记者近日在采访中了解到，腰椎间盘突出已经不再是老年人的“专属”，正在向年轻化趋势发展。

## 腰椎间盘突出压迫神经根

“大夫，我太疼了！”近日，24岁的小张因腰部、左侧臀部疼痛难忍到烟台市中医医院脊柱外科门诊就诊。

小张说，4个月前他因腰疼去医院做过核磁共振检查，发现腰椎间盘巨大突出，压迫到了神经根。当时医生建议他通过手术治疗。小张担心手术有风险一直拖着没做，尝试过理疗、针灸、敷药等很多保守治疗方法，效果不明显。

副主任王东波检查发现，小张腰椎间盘突出已经很严重了，考虑到保守治疗效果不明显加上症状很严重，也建议小张进行手术治疗。

“手术效果好不好？一说做手术我就发愁。”小张说。王东波告诉小张，腰椎间盘突出有严格的手术指征，并不是所有的腰椎间盘突出都需要做手术。如果症状明显、保守治疗后效果没有改善甚至加

重的，需考虑进行手术治疗。目前的手术治疗方式主要是UBE内镜技术，即单侧双通道脊柱内镜技术，适用于各种类型的腰椎间盘突出、椎管狭窄症及轻度腰椎滑脱症。与开放手术相比，UBE内镜技术更加彻底，具有创伤小、术后疼痛轻、恢复快等优点。

另外，术后康复锻炼非常重要，需选择合适的时间和强度：过早、大强度地进行功能

锻炼，会因周围软组织未愈合而造成损伤；过晚或不进行功能锻炼则会导致腰背肌和下肢肌肉萎缩，引起复发。王东波提醒，锻炼应在“无痛”的原则下进行，要正确使用腰围等辅助装置。腰围虽对腰椎有良好的制动、支撑、保护作用，但患者不可过分依赖，否则会导致腰背肌无力。术后，患者还应该避免受凉，否则会加重肌肉紧张、挛缩，影响恢复。

## 呈现年轻化趋势，平常注意预防

小张年纪轻轻为何会患腰椎间盘突出？王东波仔细询问后得知，小张是司机，经常一坐就是一天，久坐给腰部带来了很大压力，从而引发腰椎间盘突出。

“腰椎间盘突出并不是老年人的‘专属’。”王东波说，近年来，腰椎间盘突出症的发病率越来越高，中青年患者也越来越多。

根据国家卫健委发布的相关数据显示，2023年中国腰椎病患者已突破2亿人，25至39岁之间的年轻人腰椎间盘突出问题的检出率更是高达13.93%，居各年龄段之首。

引起腰椎间盘突出的原因

主要有哪些？王东波说，外伤，如扭伤、摔伤、拉伸伤、用力抬重物等造成的急性伤害，多见于运动员；姿势不当，如长期久坐、长期站立、频繁弯腰造成的慢性伤害，多见于教师、学生、司机和缺乏锻炼的年轻人。

如何预防？王东波建议，拿重物时，身体尽可能靠近物体，使其贴近腹部，同时要掌握平衡，不可用力过猛。在长时间弯腰后，不可猛然直腰。生活要有规律，不可久坐。适当进行体育锻炼，有目的地加强腰背肌锻炼，使肌肉强壮有力，形成“肌肉腰围”，减轻椎间盘的负荷。床垫不宜过分柔软，睡眠时应能保持脊柱的正常生理弯曲。



# 降雨过后警惕毒蘑菇

近期，全国多地出现降雨天气，降雨过后，野生蘑菇生长进入旺盛期，公园、山区、树林、绿地常常会“冒出”各种各样的野生蘑菇，一些有毒蘑菇也混迹其中。专家表示，9月份仍是



蘑菇中毒的高发期，提醒外出游玩的市民群众勿采勿食勿买野生菌，谨防蘑菇中毒。

北京市疾控中心营养与食品卫生所副所长、主任医师马晓晨介绍，野生蘑菇的种类很多，其中有毒的有500余种，剧毒的有40余种。毒蘑菇的毒素成分各异，中毒后出现的症状也不相同。常见的可分为胃肠炎型、急性肝损害型、急性肾衰竭型、神经精神型、溶血型、横纹肌溶解型、光敏皮炎型7种类型。

中毒后轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状及视力模糊、精神亢奋、错乱、幻觉等精神症状，严重的可出现溶血、肝脏和肾脏损害，甚至导致死亡。“在中毒事件中最常见的是胃肠炎型和神经精神型，而主要引起死亡的是急性肝损害型和横纹肌溶解型。”马晓晨说。

北京市疾控中心营养与食品卫生所主管医师王超表示，目前对蘑菇中毒尚无特效治疗方法，一旦发生中毒，发病急、症状重、病死率高。“预防蘑菇中毒最有效的方法就是不采摘、不购买、不食用野生蘑菇。”

专家表示，蘑菇中毒的潜伏期较短，一旦食用野生蘑菇出现不适，无论症状轻重，都应

尽快就医。如意识清醒可立即催吐，若中毒者出现昏迷则不宜进行人为催吐，以免引起窒息。一起食用过毒蘑菇的人，无论是否出现中毒症状，都应该及时就医，避免错过最佳治疗时机。

马晓晨说，需要特别注意的是，肝损害型蘑菇中毒在临幊上存在“假愈期”。患者在呕吐、腹泻等急性胃肠炎期过后，自我感觉已经“康复”，特别容易忽视而不愿意就诊，而此时体内已经出现严重的肝肾功能异常，救治不及时可能导致多器官功能衰竭。因此，对于超过6小时以上潜伏期的中毒患者要及时转诊到有诊疗能力的综合医院进行治疗。

据新华社

## 二氧化碳浓度过高容易导致犯困头痛

本报讯(YMG全媒体记者 张萍)近日，市疾控中心专家提醒市民，如果室内二氧化碳浓度过高，氧气浓度相对低，市民容易出现犯困、头痛、反应迟钝等症状。如果长期处于这样的环境，会使人注意力不集中，降低学习和工作效率，甚至会影响睡眠，导致血压增高和心率加速。

哪些因素会导致室内二氧化碳浓度升高？人多的场所：呼吸时吸进氧气，呼出二氧化碳。在人多的场所，如果长时间不开窗换气，二氧化碳会在室内积聚。物质燃烧：室内若吸烟、烧香，二氧化碳浓度会增高。植物：绿植、花草白天利用二氧化碳进行光合作用，释放氧气，夜间则消耗氧气，呼出二氧化碳。厨余垃圾：垃圾不及时倾倒，发酵会产生二氧化碳。换气次数：室外新鲜空气可以稀释室内二氧化碳浓度，天气寒冷、开空调时也要适当开窗换气，减少二氧化碳的积聚。

如何减少二氧化碳对健康的影响？专家建议，经常开窗换气，建议每天早、中、晚开窗通风至少1次，每次至少半小时。卧室不要摆放过多的绿植，或者晚上把绿植搬出卧室。及时倒垃圾，尤其是厨余垃圾尽量不要过夜。

## 因出生缺陷导致的婴儿死亡率明显降低

国家卫生健康委妇幼司司长宋莉近日表示，2022年全国婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率降至历史最低，因出生缺陷导致的婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率均比2011年降低超过50%。

出生缺陷指婴儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常，包括先天性心脏病、先天性听力障碍、唐氏综合征、地中海贫血等多种疾病。通过出生缺陷综合防治，我国因出生缺陷导致的婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率明显降低，下一步将继续更好保障广大群众生育健康孩子的美好愿望。

国家卫生健康委今年发布的《出生缺陷防治能力提升计划(2023—2027年)》提出，到2027年，一批致死致残重大出生缺陷得到有效控制，全国出生缺陷导致的婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率分别降至1.0‰、1.1‰以下。

据新华社