

# 如何预防腰腿痛？华西专家分享干货

生活中我们经常听到身边的中老年人感叹：最近腿疼，走路难受；最近腰不舒服，直不起来……日常生活中，中老年人该如何预防腰腿疼痛？一旦出现这些问题，又该如何保养呢？

3月15日下午，华西-成华联盟健康大讲堂第二十五期，在成都市成华区跳蹬河街道杉板桥社区党群服务中心开讲。依托“华西-成华城市区域医疗服务联盟”，成华区跳蹬河社区卫生服务中心特邀四川大学华西医院康复医学中心肌肉骨骼综合康复病区主任雷中杰，进行了“腰腿痛预防”为主题的健康知识讲座，为辖区居民普及腰腿痛的预防及日常保养方法。

## 多种原因诱发腰腿痛 正确姿势很重要

“腰腿痛是现代人普遍存在的问题，这些问题的根源和人们长期的不良姿势有着莫大的关系。”讲座中，雷中杰围绕腰腿痛产生的原因、治疗方法以及预防保健三方面知识作了讲解。他指出，腰腿痛是中老年患者最为常见的症状之一。中老年人随着体内分泌、免疫等方面功能的减弱以及脊柱的正常组成结构发生变化，失去了正常的力学特征，从而导致腰腿痛的发病率升高。

“腰腿痛影响着中老年人的健康和生活质量。”雷中杰介绍说，劳损、姿势不良、外伤、肥胖、骨质疏松、风寒湿等都可能引起颈肩腰腿痛，因此要在日常生活中保持良好的生活习惯，防



健康知识讲座现场。

止腰腿受凉，防止过度劳累；饮食均衡，蛋白质、维生素含量宜高，脂肪、胆固醇宜低，防止肥胖，戒烟控酒；工作中注意劳逸结合，姿势正确，不宜久坐久站，剧烈运动前先做准备活动，卧床宜选用硬板床，保持脊柱生理弯曲，避寒保暖。平时还应加强腰背肌锻炼，加强腰椎稳定性，从而降低疾病发生的概率。

## 腰腿疼痛不容忽视 必要时手术治疗

“中老年人的腰腿痛有一部分

是由于疾病引起，比如腰痛的同时伴随着腿的疼痛，常常是由于腰椎间盘突出症导致。”雷中杰介绍，对于疾病的判断，首先可以进行体检，其次通过疼痛的部位、疼痛的类型、疼痛的程度进行初步分辨，若腰部是有明显的压叩痛，同时直腿抬高也有疼痛感，则需要配合腰椎磁共振检查等手段进行检查。

中老人在日常生活中该如何缓解腰腿痛？对此，雷中杰建议，如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适，可通过短期卧床

休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗，通常一两周就能缓解；若出现腿部持续放射性疼痛，或者走一小段路就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等，那就该考虑是否椎管内神经受压严重，需要持续卧床半个月以上，并戴腰围，口服止痛、消肿等药物，佐以牵引、针灸、按摩等疗法。如果保守治疗无效，必要时需要进行手术治疗。

## 腰腿疼痛容易复发 功能锻炼要坚持

“雷教授，是不是手术治疗之后就完全好了，再也不痛了？”讲座现场，跳蹬河辖区不少老年居民提出了自己的疑问。“治疗出院后，仍然要坚持保持正确的姿势、良好的生活习惯以及坚持适当的功能锻炼。”雷中杰指出，腰腿疼痛容易复发，无论治疗与否，老年患者都要在生活中特别注意养护腰腿部。

“如果长期弯腰负重、劳累、久坐、久站等，即使是手术后，仍然会造成腰腿痛。”雷中杰建议，老年人平时应注意自我保护，避免重体力劳动及弯腰抬重物，避免剧烈的扭腰动作和久坐、久站等不良姿势；加强适度的功能锻炼，例如太极拳、游泳以及小燕飞等动作，用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性，使腰椎保持良好的平衡稳定。

华西社区传媒记者 彭戎 摄影报道

## 资讯

### 医院举办培训会 “输入”先进管理智慧

华西社区报讯(记者 朱佳慧)3月16日，记者从成都东部新区第三人民医院获悉，日前，一场科室管理艺术与品牌科室打造培训会在该院举行。培训会特别邀请到医院管理资深专家张逸鸣教授讲课，进一步激发医院中层干部干事创业活力，提升干部队伍的精神面貌和管理水平及履职能力。

培训会上，张逸鸣教授以《科室管理艺术与品牌科室打造》为题，运用自身经历和优秀案例，紧贴当前学科发展及当前医院管理工作现状，从医院层级管理、提升科室管理水平、提高效益、打造品牌、树立先进的工作理念、打造科室核心竞争力、树立团队观念、如何带好科室队伍等方面，为大家带来了一场精彩的授课，让与会人员受益匪浅。

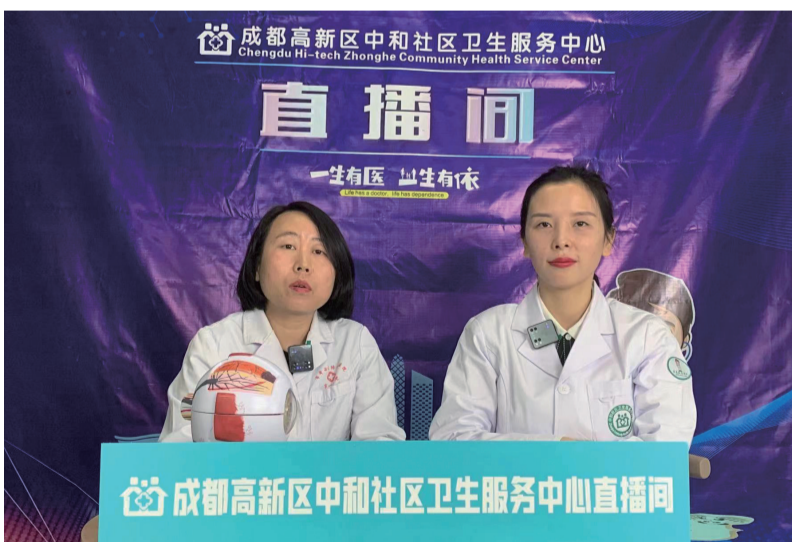
培训结束后，院长黄玉兰表示，中层干部是医院管理的“中枢系统”，既是高层决策的执行人，又是基层工作的组织者、管理者。中层干部的管理水平、执行能力及专业水平决定着医院下一步的发展方向。“希望参会人员要以此次培训为契机，强化自身建设，掌握先进的管理理念和方法，更新观念，进一步提高战略决策能力，提升科室管理水平，以全新的风貌推动医院建设更好更快发展。”

# 医生变主播 直播开讲防近视

“各位直播间的观众朋友们，大家好！欢迎大家来到我们成都高新区中和社区卫生服务中心‘眼健康’直播间，很高兴能为大家就青少年近视防控相关知识进行科普。除了近视问题，大家有任何眼部问题也可以在直播间与我们互动，我们会及时为您解答！”3月15日，成都高新区中和社区卫生服务中心“眼健康”直播间正式开播，当天的直播主题是“呵护眼睛，防控近视”。通过直播形式提高了公众对于眼部健康知识的了解，同时也拓展了学习眼部健康知识的新途径。

下午2点，主播鲜依鲜(成都市第一人民医院主治医师、中和社区卫生服务中心眼科首席专家)和主播王蓝敏在直播间准时亮相，为大家进行眼部知识的科普以及相关问题的答疑解惑。这次直播的主题是青少年近视防控，中心希望通过这次直播让更多家长朋友了解如何正确地进行近视防控。

中和社区卫生服务中心“眼健康中心”是在网格化城市医联体建设背景下，由成都市第一人民医院眼科专家牵头建立的“三级医院—卫生服务中心—居民”三级管理小网格，可以为辖区居民提供一站式眼保健服务，居民朋友及儿童可享受家门口专业的眼



“眼健康”直播间。

部问题预防、康复、干预及治疗。居民有任何与眼部相关的问题都可以到社区卫生服务中心南区一楼(高新区应龙北二路1105号)眼健康中心进行咨询。中心配备了多种眼科检查仪器，可完成视力筛查等相关工作。

“过去三年里，孩子们因为学习方式的变化，户外运动的时间减少，不可避免会造成近视发病率升高、近视度数增长过快的问题，例如，小孩去医院做了检查，医生说是假性

近视，假性近视和真性近视到底有什么区别？很多家长担心每次验光都要散瞳对孩子眼睛会不会有危害？”针对这些常见的问题，两位主播通过自身过硬的专业知识和良好的医学素养进行了专业详细的科普。与此同时，对于评论区观众提出的关于眼部的其他问题，主播们也都进行了一一解答，观众们兴趣盎然，直播间气氛热烈。

华西社区传媒记者 程玥  
实习生 杨鑫 中心供图