

腰肌劳损的治疗方法

▲ 自贡市第三人民医院 黄力

在传统观念中，腰肌劳损常常都是常年干体力活以及年龄较大的人群才会患有的疾病。但是，近些年来腰肌劳损的发病率呈现年轻化趋势，上班族居多。以下和大家一起了解治疗腰肌劳损的几种方法。

什么是腰肌劳损？

腰肌劳损又称功能性腰痛，是腰痛常见病症之一。腰肌劳损是位于腰部周围肌肉过度使用导致的慢性损伤。本质上讲，腰肌劳损不但包括腰部肌肉，也包括这些肌肉附着点筋膜或骨膜的慢性无菌性炎症。腰肌劳损起病缓慢，病史时间很长，病情时轻时重，主要表现为腰部慢性酸痛，喜欢轻捶腰部，一般称之为“叩之舒适感”，是区别其他腰痛疾病的鉴别点之一。

产生腰肌劳损的原因

引起腰肌劳损的原因有很多，主要体现

在以下五个方面：

久坐 当人们坐着时间较长而且没有进行活动时肌肉就会保持在紧张的状态中，从而导致人们出现腰肌劳损的状况。一般来说上班族以及学生常常会出现这种状况：腰部肌肉常常会出现酸痛、疲劳的症状，从而引起腰肌劳损。因此人们在日常生活中尽量不要久坐不动，在工作间隙以及课间休息时要及时进行活动，不要长时间保持一种姿势。

不良的身体形态 当人们处于不良的身体形态或坐姿时也会比较容易引起腰肌劳损。很多孩子都喜欢趴着玩手机或看书，这会对肌肉发展以及骨骼发育产生不利影响，同时也会对腰部产生较大的负担，长此以往腰肌劳损就会找上门来。

肌肉萎缩 当人们的腰部肌肉出现痉挛或萎缩时同样会引起腰肌劳损，这是引起腰肌劳损的重要原因之一。主要会在腰部肌肉出现痉挛时发作，当患者急性发病时对肌肉造成较

大的损伤，如果没有及时的接受治疗，那么不仅会导致腰肌劳损而且病情也会有所加重。

环境因素 腰部肌肉的状态会受到环境因素的影响，比如说当人们经常处于阴暗潮湿的环境中，风寒湿邪就会入侵人们的身体，长此以往就会出现气血不足的情况，从而影响，腰部的血液循环，最终出现腰肌劳损。

腰伤没有得到及时的治疗 如果患者在出现腰伤后没有接受及时的治疗，或者没有接受彻底的治疗以及正确的治疗方法，那么患者都会出现腰肌劳损的情况。除此之外，如果患者的肌肉、韧带等部位没有的得到及时地恢复，也会出现腰部功能异常。

腰肌劳损的治疗措施

腰肌劳损并非不可逆转的，它有以下几个方面的治疗措施：

患者应避免过度劳累，同时还要对不良体位进行校正；患者要进行适当的功能训练；

如何预防儿童龋齿的发生？

▲ 攀枝花市妇幼保健院 高琨

龋齿是我们生活中常说的“虫牙”，具体是指受病菌等因素影响出现的牙齿硬组织遭到慢性破坏的疾病，如硬组织无机物脱钙、有机物分解造成的牙齿逐渐破坏缺损，没有得到治疗的龋齿一般不会自行愈合，持续发展之后就是牙齿脱落。

龋齿出现的具体原因

龋齿出现的原因比较多：一是细菌因素，口腔中的细菌在代谢过程中产生的酸会造成牙齿脱矿问题，并逐渐形成龋洞；二是食物因素，口腔中细菌代谢会经碳水化合物和糖类物质提供能源，所以很多儿童吃糖过多更容易出现龋齿问题；三是儿童自身身体状况、牙齿结构、唾液流速以及发病时间都会对龋齿的形成造成影响，所以平时预防时也要将定期检查作为重要内容。

龋齿出现后会引起来口臭、牙齿疼痛、食物嵌塞等问题，如果不及时予以有效治疗，还可能发展为牙髓炎、根尖周炎等，最终可能导致牙齿的完全破损，只能拔除。龋齿还会影响牙齿咀嚼功能，加重胃肠负担，严重情况下甚至可引发败血症或菌血症，虽然龋齿可以治疗，而且一般治疗效果良好，但预防远比治疗重要。

龋齿的预防方法

预防龋齿发生要落实在日常生活中的方面：

注意口腔的卫生清洁 养成早晚刷牙、饭后漱口的口腔卫生清洁习惯，并掌握正确的刷牙方法，确保每次刷牙不应少于3min；牙刷的选择要结合儿童的年龄选择合适的保健牙刷，每次刷牙后牙头向上妥善放置以免污染，牙刷使用3个月后可以更换，不能长时间使用。

定期参与口腔检查 对于儿童而言，至少要保证每年一次的口腔检查，以便及早发现可能出现的牙齿损伤或是龋齿前兆问题，以尽快治疗,加强防护,避免龋齿进一步发展。

患者可以定期进行理疗、推拿等，这些都可以舒筋活血；患者可以进行药物治疗。药物治疗主要是指用消炎止痛药以及口服非甾体抗炎药等药物进行腰部止痛；如果患者有固定压痛点那么就可以采用封闭疗法。如在作痛点封闭时使用普鲁卡因加醋酸强地松龙就有着良好的疗效；患者可以接受物理治疗从而达到强化治疗效果的目的。超声波、红外线等理疗方式都可以对人体进行疏筋活络，从而缓解患者腰肌劳损的症状；如果患者采取了各种保守治疗的措施都没有缓解腰肌劳损的症状，那么医生将会为患者制定合理的手术治疗方案，从而缓解患者的痛苦。

腰肌劳损是可以有效治愈的，当人们出现腰肌劳损的症状时，一定要及时就医并采取相应的治疗措施，这样才能把腰肌劳损对身体的伤害降到最低。

科学认识胆囊结石症

▲ 内江市东兴区中医医院 谢元忠

现代人的生活方式与饮食习惯发生了很大变化，长时间熬夜、抽烟、喝酒、应酬等逐渐成为人们的日常,为健康埋下安全隐患，导致胆囊结石的发病率呈逐年上升的趋势。胆囊结石主要指的是在人体胆囊以及胆管当中出现结石从而引起的一系列疾病，属于临床常见疾病，随着人们的年龄不断增长，其发病率呈逐年上升的趋势，女性的发病概率高于男性，主要和人们的生活水平提升，生活习惯和饮食习惯发生改变有着直接的关系。

胆囊结石的易患人群

女性群体 女性身体当中的雌性激素能够不断增加胆汁当中的胆固醇，也会导致胆囊出现收缩的情况。

肥胖人群 其胆汁当中的胆固醇也比较高，导致胆囊结石出现。

40 岁以上的中年人 其发病率要高于普通人。

家族遗传 遗传也非常重要，因此，对于有过家族史的患者，要格外小心。如果营养不足也会导致胆汁分泌过多，这样会影响胆囊排空。

饮食不当 如果经常进食高胆固醇食物，也会增加患病概率。其他相关疾病，如糖尿病、肝硬化等疾病也会引发胆囊结石，人体也会出现代谢紊乱的情况，导致胆囊结石快速长大。在日常生活当中应当避免过度紧张，这样也可能会对人体代谢功能产生影响，导致出现胆囊结石。

胆囊结石的常见症状

部分患者并没有明显的症状，说明结石和机体处于相安无事的状况，有的患者在体检或者其他检查时，容易被发现。胃痛是比较常见的一种临床症状，主要为烧灼感和消化不良，特别是在进食油腻食物之后，胃部会不舒服，胆绞痛主要表现为上腹部疼痛，可能会影响到胸部和肩部。如果逐渐进入到

肝胆系统当中，很可能会形成肠梗阻。也可能阻塞胰液的流出，导致反流，便会出现胰腺炎。如果不采取措施进行治疗，长期对胆囊壁产生损伤和摩擦，很容易会导致胆囊出现癌变的情况。

胆囊结石的治疗方法

手术切除 对于症状比较明显的胆囊结石患者，通过手术进行治疗是当前最为有效的治疗方法，随着科学技术的不断发展，如今腹腔镜手术被广泛应用于临床治疗当中。

许多患者可能存在一定的顾虑，当胆囊被切除之后，对今后的生活和饮食是否有一定的影响，可以肯定的是，当患者切除当囊之后，并不会对人体当中的消化功能产生影响，也不会影响正常的生活。

药物治疗 其中溶石治疗主要是针对症状并不是很严重的患者，其胆囊结石的主要成为胆固醇，在进行治疗过程中，一定要具备足够的耐心，患者因病情状况不同，其治疗周期也会不同，但是需要注意的是，在停药之后，结石还可能会复发，因此一定要慎重。抗生素治疗主要是针对急性胆囊炎，但是不要长期使用。针对患者的疼痛严重程度，要选择非类固醇类抗炎药物，当患者无法忍受的时候，可以选择阿片类药物。

在日常生活当中，应当养成良好的饮食习惯，并定期进行锻炼,保持良好的体能状况，对于高危人群，首先要减轻体重，保障体质处于正常范围之内。在日常生活当中，有的人没有吃早餐的习惯，这样对身体会造成严重的影响，胆囊当中的胆汁主要是肝细胞分泌的，胆囊大致相当于仓库，当人们在进食的时候，胆汁也会参与到消化当中，在睡觉的时候，胆囊也会慢慢储存胆汁，如果不吃早饭，这些胆汁便会在人体当中逐渐浓缩，从而形成胆囊结石。

确保饮食结构的健康合理 良好的日常饮食结构，比如多食用富含钙、磷、维生素之类的食物，均衡饮食有助于儿童牙齿生长；此外富含纤维的食物对牙齿也很有好处，能够清洁牙面，儿童通过细心咀嚼，还可刺激牙齿萌出，促进面部发育；家长还要尽量避免儿童过多食用零食、碳酸饮料以及黏稠甜食，这些食物容易附着在牙齿表面，和口腔细菌共同作用加快牙齿脱矿，具有很高的龋齿诱导性。

养成良好的护牙饮食习惯 儿童每日严格三餐，此外应减少零食食用；每餐之间进食次数要控制好，为儿童提供一些非易致龋的零食；每次进食后都要及时漱口清洁，特别粘稠甜食、嵌齿肉类等，可以使用合适的牙线清除，避免牙垢堆积；儿童睡前刷牙后，不应再进食。

适当体育锻炼 儿童适当加强体育锻炼或室外活动，多接触阳光，注意补水，有助于身体和牙齿的发育，提高抗龋能力。

可采用防龋药物 氟化物是当下公认的有效防龋方法，比如使用0.2% 氟化钠溶液漱口，每周使用一次。使用含氟牙膏，结合正确刷牙方法可提高乳牙、恒牙的防龋保护能力，为儿童选择合适的含氟牙膏，每天早晚督促其认真刷牙，是预防龋齿的必要方法。

可使用窝沟封闭的方法 因为儿童磨牙表面有天然形成的点隙窝沟，常难以清洁干净，容易造成龋坏，而窝沟封闭的方法就是在儿童牙齿还没有患龋的时候就以不损伤牙齿及阻碍牙齿正常生长为前提在牙齿咬合面的天然窝沟点隙中涂布一层黏性材料，从而避免细菌等物的侵蚀，也更容易清洁牙面。

综上所述，面对龋齿大家务必要提高警惕，特别是对于年纪较小的儿童，家长一定要多加督促，早晚刷牙、控制饮食，以保证牙齿健康。