

# 腰肌劳损防治有方

■张昊 本报特约通讯员 白天任

## 健康话题

官兵在工作、训练中,可能因训练姿势不正确、久坐、久站引发腰酸、背痛等腰肌劳损病症。北部战区总医院骨科专家于海龙结合多年巡诊和临床诊治经验,为官兵讲解如何预防和治疗腰肌劳损。

## 熟知病因

腰肌劳损是腰部肌肉及其筋膜的慢性损伤性炎症,主要表现为长期反复发作的腰背部酸痛或胀痛,同时伴有腰背部僵硬等不适,会因天气变化时轻时重,劳累后易发,休息后可减轻。医学上又称为功能性腰痛、慢性腰肌劳损、腰背肌筋膜炎。

腰肌劳损一般分为动力性腰肌劳损和静力性腰肌劳损。官兵开展高强度训练时,如果动作不规范、训练量不合理,可能造成动力性腰肌劳损。静力性腰肌劳损大多由久坐、久站导致。人体长时间保持一种姿势,腰背部的肌肉会紧张僵硬,长期如此易诱发静力性腰肌劳损。人体核心力量的强弱也是腰肌劳损发生的一个重要因素。核心力量的主要作用是维护脊柱的稳定性与背部肌肉的平衡性。当核心力量不足时,脊柱的稳定性下降,易导致腰部肌肉痉挛疼痛、局部充血水肿、软组织粘连。建议战友有针对性地加强核心力量训练,降低患腰肌劳损的风险。

如果战友出现腰或腰骶部胀痛、酸痛等症状,且反复发作,特别是在咳嗽、



姜晨绘

转身等情况下,诱发腰部一侧或双侧剧烈疼痛,导致自己无法正常翻身、坐立、行走,可初步判定患上了腰肌劳损。此外,官兵还可根据专业的腰肌劳损诊断标准对自身症状进行判断:一是看自己是否有长期腰痛史,且反复发作;二是感受自身一侧或两侧腰骶部有无明显酸痛,或按压时有无疼痛感;三是观察自己劳累后疼痛症状有无明显加重。

## 精准治疗

目前,腰肌劳损以药物治疗和康复治疗为主。药物治疗是通过口服消炎类药物,消除局部的炎症、水肿;康复治疗一般采取按摩和运动疗法,也可通过

针灸、推拿等方式缓解病情。

有的战友患腰肌劳损后不敢动、不愿动,觉得只有休息才能养好。其实,合理运动对腰肌劳损的康复有好处。近年来,国际医疗卫生领域推崇的腰肌劳损治疗方式为运动疗法,主要有以下几种运动方式。

**小燕飞训练。**身体俯卧,双臂放于身前,两腿向后伸直,头、上肢、下肢共同用力向上抬起,呈燕飞状,坚持10秒,每组10次,可根据自身情况决定运动量。训练时,四肢要离开地面,保持腰背部肌肉紧张用力。

**搭桥训练。**身体平躺,仰卧屈膝,以双脚、双肘及头后部为支点,用力将臀部抬高,呈拱桥状,坚持10秒,每组10次,可根据自身情况决定运动量。训

练时要集中注意力,时刻收紧核心区肌肉,保持四肢力量均衡,避免损伤颈部。

**游泳训练。**游泳是一种有氧运动,可促进机体代谢,锻炼全身的核心区肌肉。而且,游泳时的浮力可以减轻人体自身关节负荷,降低关节损伤的风险。战友可根据自身情况选择不同的泳姿,均能达到锻炼目的。需要注意的是,游泳前应做好热身,及时补充能量,以防游泳过程中出现肌肉痉挛;游泳后应充分放松,防止发生肌肉损伤。

## 高效预防

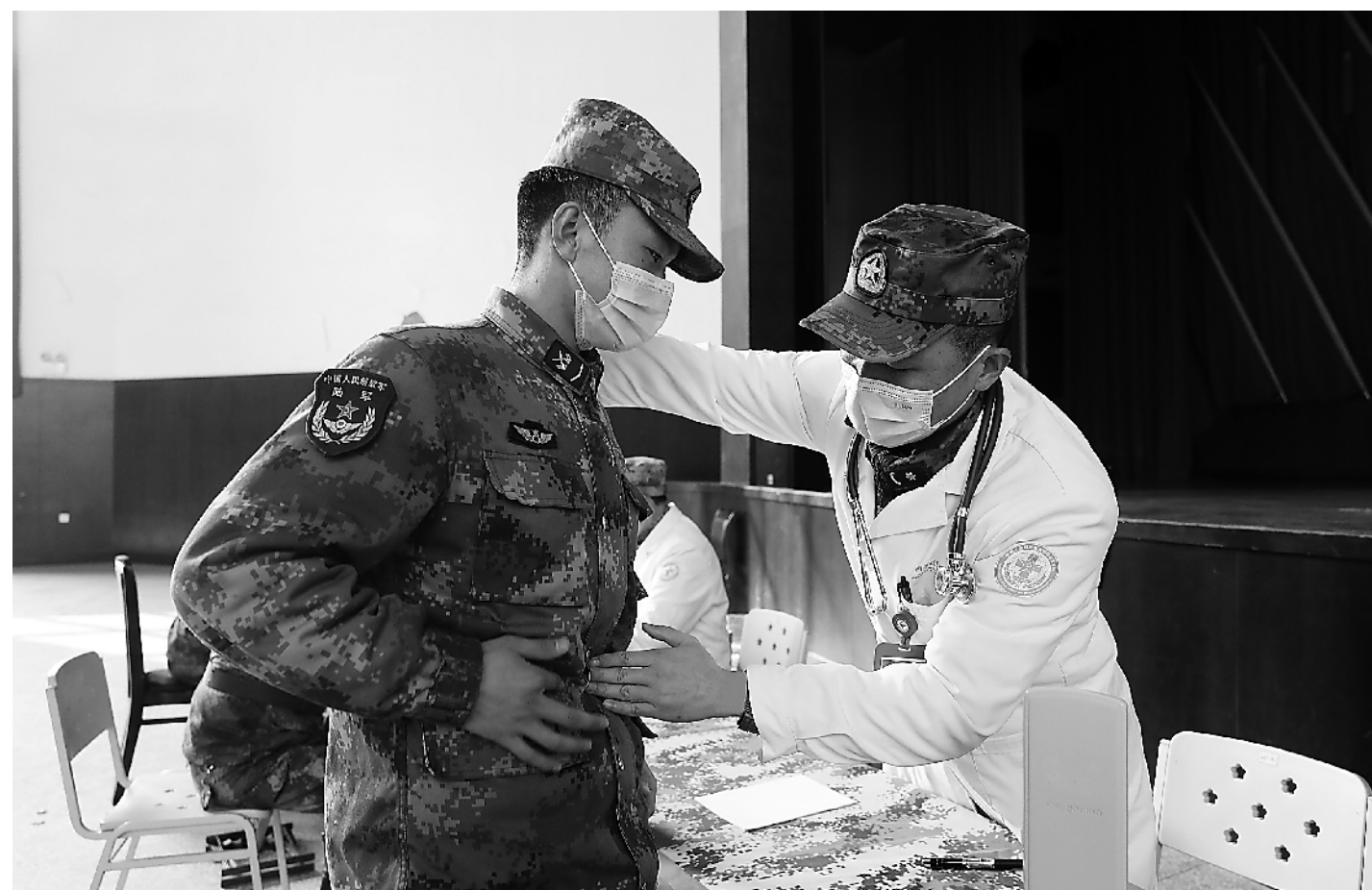
腰肌劳损虽可通过治疗得到控制,但仍可能反复发生。预防腰肌劳损要注意以下几点——

**保持正确坐姿。**长期伏案办公的战友要避免跷二郎腿、倾斜或驼背;可适当调整座椅高度,使双腿屈膝90度,大腿与地面平行;腰部不必挺得太直,保持一定的前凸,还可将靠垫垫于腰部,避免腰部悬空。

**提重物时注意姿势。**提重物时应保持上身直立,双膝下蹲后再缓慢抬起重物。这样可以减少腰部受力,防止造成腰部急性或慢性损伤。

**适度运动。**预防腰肌劳损除了加强核心力量训练,还可适当进行有氧运动,如游泳、慢跑、太极拳、广播体操等。运动量应根据自身肌肉力量及耐力决定,避免强度过大造成肌肉损伤。

**科学防护。**腰部有陈旧性损伤的战友,进行体力劳动或久站、久坐时,可以使用腰围,维持腰椎稳定,减少腰部负荷,防止造成二次损伤。需要注意的是,腰围不能长时间佩戴,否则会造成腰部肌肉失用萎缩。



近日,西部战区总医院抽组皮肤科、骨科、呼吸与危重症科、心血管内科等科专家组成医疗队,为基层官兵开展健康体检、心理咨询、专科诊疗等服务。图为心血管内科医生王挺正在为战士进行胸腹部检查。

韦世铭摄

# 尽可能降低熬夜损害

■贺韦豪 胡敏

## 健康讲座

良好的睡眠能缓解疲劳、为机体积蓄能量。如果长期熬夜,睡眠时间减少,人体的自然节律被打乱,可能导致生理不适,甚至引发各种疾病。武警湖南总队医院副主任医师吴午针对熬夜这一话题,为战友们进行科普。

## 认识熬夜的危害

**影响身体机能。**熬夜最明显的伤害是扰乱生物钟,影响身体机能。从晚间23点到凌晨5点,身体器官处于修复状态,心脏、肝脏、肺部、肾脏、淋巴等器官都在此时进行排毒。如果这期间没有进入睡眠状态,眼睛、皮肤、肝脏和肠胃功能等可能受到影响,甚至会增加患心脏疾病的风险。

**危害神经系统。**睡眠不足会使丘

脑、额叶前部、额叶枕叶皮质、语言运动中枢等脑组织的代谢衰退,让人感知能力下降,情绪失调,甚至诱发抑郁症。海马体、杏仁体和前额皮质过度疲劳,还可能造成记忆损伤。如果官兵长期熬夜,容易出现头昏脑涨、悲观易怒、记忆力减退、注意力不集中等情况。

**增加训练风险。**长期熬夜会增加睡眠驱动力,使人在白天产生快速、不可控的睡眠。如果官兵训练时因意来袭,需要分散部分注意力抵制睡意,个人的警觉度就会有所下降,可能引发训练安全问题。此外,若官兵在身体疲惫的情况下强行参训,可能出现恶心不适、肌肉酸痛、晕倒等症状。

## 积极做好自身防护

虽说熬夜对健康的影响较大,应尽量避免,但官兵进行夜间训练、站岗执勤,或是执行抢险救灾等突发任务时,都可能需要熬夜。在这种情况下,可做

好以下几点,将熬夜对身体的损害降到最低。

**补充营养。**熬夜可能使肠胃循环变差,建议官兵熬夜后不要吃得多,以清淡为主。有3类食物较适合熬夜人群:维生素B类,如深绿色叶菜类、豆类、胡萝卜、鱼、奶制品,能帮助人体迅速恢复精神和体力。维生素C类,如苹果、橙子、柚子、猕猴桃、柠檬等。熬夜后,皮肤中的水分和养分流失,多补充含维生素C的食物可使皮肤恢复弹性和光泽,防止黑眼圈出现。绿茶,可以消除体内多余的自由基,促进脂肪代谢。肠胃功能不好的人可以喝枸杞菊花茶。

**活动身体。**不少战友熬夜后精神不振,如果继续久坐不动,容易出现血液循环受阻的情况。建议战友们熬夜后通过一些简单的肢体动作活动筋骨,如深呼吸、撑撑腰、扭扭脖子,能改善血液循环、放松脊柱,让更多的氧气供给到各个组织器官。如果熬夜后感觉头皮发麻,可以给自己做个头部按摩:用两手的指尖从前至后、从上至下轻叩头

部40次,促进血液循环,使紧张的头脑松弛下来。

**合理补休。**及时补充睡眠可以使身体各项机能恢复正常,防止身体负担持续加重。熬夜后,官兵可在次日通过午睡补休。午睡时间不宜过长,否则易打乱原来的生物钟。

## 科学提升睡眠质量

**坚持规律作息。**按时作息能使人头脑清醒、反应敏捷、精力充沛。成年人每天的睡眠时间一般为7-8个小时,每晚10点-12点是最理想的人睡时间。战友应尽可能固定上床时间和起床时间,周末也不要相差太多。这样有助于稳定生物钟,提升睡眠质量。

**睡前少吃食物。**睡觉前大约两小时内尽量不进食,不喝太多水;晚上不吃辛辣、油腻的食物。如果确实感到饥饿,可以喝一小杯牛奶。尤其要注意的是,睡前不要吸烟,不要喝咖啡、茶等饮品。香烟中含有的尼古丁和咖啡、茶里含有的咖啡因会削弱睡眠,可能造成失眠。

**适当放松心情。**适当放松心情可在一定程度上预防失眠发生。官兵睡觉前可以用热水泡脚,或是洗个热水澡,放松肌肉。睡前30分钟还可以一个人静坐一会儿,想一些开心的事情,保持良好的心情。

## 巡诊日记

“医生,我的半月板出了问题,以后还能跑步吗?”第909医院骨科医生郑佳鹏在接诊时发现,有的战友出现半月板损伤后都有这样的担心。为帮助战友们解除疑虑、科学训练,郑医生总结了半月板损伤的相关知识,分享给大家。

半月板是膝关节内的一对“垫片”,具有缓冲减震、维持关节稳定、保护关节表面软骨的作用。因外形酷似弯月的月牙,所以称为半月板。半月板损伤通常分为急性损伤和慢性损伤两种。急性损伤大多发生在运动或训练时,尤其进行快速奔跑、急速转弯、奋力跳跃等动作时,要注意防范。膝关节内外翻的应力太大也易导致半月板损伤。因此,官兵在训练中要养成好习惯。如跑步时,膝关节不要内扣,运动中减少急停转向、避免长期深蹲等。慢性损伤多见于中老年人群。随着年龄增长,或长时间过度使用,半月板的弹性逐渐下降,变得越来越脆弱。此外,日常生活中持续的挤压动作也会造成半月板损伤,如登山、上下楼梯等。

半月板损伤后还能跑步吗?其实,运动时对骨关节产生的冲击力,肌肉适当地收缩与松弛,对软骨是有益的。适当运动还能促进关节内滑液流动,使滑液的营养输送到软骨,提高骨密度,增加骨密度。如果不活动,关节就会退化,时间久了,容易造成膝关节周围肌肉萎缩。而且,软骨得不到正常的应力刺激,会影响营养的吸收,容易导致骨质疏松。因此,半月板损伤后,多数情况下是可以跑步的。

如果是I级或II级损伤,说明半月板只是退变,不需要手术治疗,这种情况是允许跑步的。跑步时要控制跑量,一般可以跑3-5公里。5公里以上的中长跑需谨慎些,跑多了可能会加重半月板的磨损程度。如果半月板损伤达到III级,有明显的疼、肿、卡、响、软等症状,经关节镜下微创手术治疗后,需进行一段时间的康复训练,才能恢复正常的体能训练。恢复体能训练初期,跑步原则上不超过3公里,一开始不要跑得过快。

运动量可根据个人身体情况酌情增减。如果跑步后经常感觉腿部酸胀疼痛,影响睡眠,说明运动量已经超负荷了,应当适当减少。此外,还需关注运动后第二天的身体表现,如是否出现明显的关节疼痛、肿胀等。如果没有这类表现,说明前一天的运动量身体是可以承受的。相反,如果存在明显的膝关节疼痛、上下楼梯痛、走路时膝关节无力

等,应及时停止运动,到医院进行检查或治疗。

预防半月板损伤,跑步时应注意以下几点:跑前充分热身,活动全身关节;跑后做好拉伸,拉伸时间尽量长一些,让关节充分放松和伸展;跑时掌握正确的跑步姿势,保持躯干稳定、动作协调、着地轻盈、步频适度。平时的训练尽可能多样化,避免长时间进行跑步等单一项目训练,使膝关节的负荷过大;还要重视力量训练,提高膝关节的稳定性,避免关节磨损。此外,体重超标会加大半月板的负重。官兵要做好体重管理,避免因体重超标造成半月板损伤。

## 高原肺水肿、脑水肿早期预警指标——

# “肺三联”和“脑三联”

■邹争春

## 健康小贴士

官兵由平原进入高原(海拔3000米及以上),或由低海拔地区进入高海拔地区时,可能因机体缺氧引发高原反应,严重的还会出现高原肺水肿、脑水肿等急性重症高原病。高原肺水肿、脑水肿一般1-5日内发病,有时在一周内。高原肺水肿的临床表现为呼吸困难、胸闷、咳嗽、咳白色或粉红色泡沫痰。患者感觉全身乏力或活动能力减低。高原脑水肿大多先有急性高原反应症状,然后出现明显的精神神经症状,如剧烈头痛、呕吐、精神异常、步态不稳、神志恍惚等,严重的可能昏迷。如果治疗不及时或治疗不当,可能危及生命。

陆军军医大学陆军特色医学中心心血管内科教授王伟在高原执行卫勤保障任务时,通过对高原肺水肿、脑水肿早期的临床表现及发展规律进行统计分析,总结出了高原肺水肿、脑水肿的早期预警指标——“肺三联”和“脑三联”。

“肺三联”和“脑三联”的表现一共14个字,即“咳嗽发烧血氧低、头痛呕吐精神差”。前半句为“肺三联”,是高原肺水肿的预警。血氧低是指血液中的氧饱和度明显降低,低于70%时尤其要注意。后半句为“脑三联”,是高原脑水肿的预警。高原官兵感觉身体不适时,可对照“肺三联”和“脑三联”进行自我诊断。如符合上述症状,应立即报告基层军医,实现疾病的早发现早治疗。基层军医接到官兵的报告后,应立即

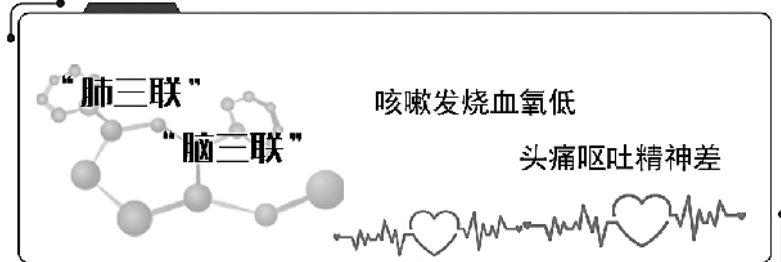
即进行处置。首先要按照高原肺水肿、脑水肿的诊断标准,对患者的病情进行综合判断。如果患者尚未达到诊断标准,要注重对病情的动态评估和高危识别。必要时可让患者“留观”,进行吸氧和药物治疗,防止病情加重。其次,边治疗边后送。治疗时应立即给予吸氧,视情况给予静脉使用地塞米松、利尿剂、氨茶碱、甘露醇等药物,同时迅速后送到有更强救治能力的上级医院。有条件时,还可将患者转移到低海拔地区。

除了掌握“肺三联”和“脑三联”,王伟认为,高原官兵还要做好以下几点,避免高原肺水肿、脑水肿发生。

**一是阶梯式服。**阶梯式服是让身体适应高原低氧、低氧环境的有效方法。官兵进入较高海拔地区前,可先在较低海拔地区和中等海拔地区停留一段时间,最后到达目标高度。如分别在海拔3000米和4000米左右地区停留1-2周,再进入海拔5000米的高原。有条件的单位还可组织官兵在低压氧舱进行适应性训练。

**二是注意保暖。**受寒感冒是高原肺水肿的常见诱因。进驻高原的部队,尤其是驻扎野外和夜间执行任务的部队,应提前研判任务区域的气候条件和保障难度,准备好公共防寒取暖设备和个人防寒保暖衣物。

**三是关注重点人群。**年龄较大、超重、有高原病史和心肺基础病的人群,患病风险相对较高,应予以重点关注。部队向高原进发前,带兵人和基层军医要掌握官兵的身体状况底数;基层军医应提出高原病预防卫勤保障建议。



孙鑫制图