

如何防治腰背痛

■罗卓荆 胡学显

健康话题

腰背痛是较为常见的军事训练伤,根据病情缓急可以分为急性腰背痛和慢性腰背痛。急性腰背痛通常因骨折、急性肌肉拉伤、小关节紊乱或小关节错位引起,疼痛较为剧烈,主要集中在某固定区域,可能导致活动受限。慢性腰背痛主要包括椎间盘退变(如腰椎间盘突出症)和腰部软组织损伤引起的疼痛,如腰肌劳损,疼痛程度相对较轻,劳累时症状加重。腰背痛的不同表现与疼痛来源有关,在病理上可分为骨关节源性腰背痛、肌肉软组织源性腰背痛和椎间盘源性腰背痛3类。

造成腰背痛的原因主要包括以下几个方面:一是腰背部肌肉锻炼不足。有的战友注重锻炼三角肌、肱二头肌等四肢肌肉及腹肌力量,对腰背部核心肌群锻炼较少。脊柱是连接肢体的重要结构,如果核心肌群力量不足,会导致支撑力不足,躯干不稳,从而诱发疼痛。二是姿势不当。如翻滚轮胎、举圆木时用力不当,搬重物时起身姿势不对等,均可能诱发腰背痛。三是环境因素。如官兵乘坐装甲车行军时,车辆产生机械谐振,加上乘员姿势相对固定,易引发肌肉软组织源性腰背痛;飞行员驾驶战斗机做机动动作时,载荷较大,易出现椎间盘源性腰背痛。四是日常不良习惯。如久坐、坐姿不良(如瘫坐)等,会增加腰部负担,引起疼痛。

如果出现腰背痛,卫生人员和伤员自身要快速准确判断病情。首先查清病史,明确受伤前后经过。如果是严重外界暴力引起的腰背痛,要警惕脊柱骨折,可通过下肢活动是否正常



姜晨绘

初步排查。如果出现骨折情况,可能伤及脊髓。卫生人员在搬运伤员时,要让伤员保持平卧姿势。初步排查脊柱骨折后,需要明确疼痛性质和部位。如果疼痛部位偏中央脊柱位置,腰背部不能屈曲或伸展,保持卧位时疼痛未缓解,可能是骨关节源性腰背痛;如果疼痛部位位于腰背部两侧,腰背部僵硬,平卧时或轻揉疼痛区域可得到缓解,可能是肌肉软组织源性腰背痛。以上两种类型的腰背痛经过对症治疗和休息后,通常可缓解。如果伴随下肢疼痛或麻木,可能是椎间盘源性腰背痛,大多需要通过影像检查明确诊断,必要时可转入上级医疗机构处理。

结合基层部队实际,腰背痛的治疗方式主要包括一般处理、药物治疗、牵

引理疗和手法推拿等。一般处理措施主要是平卧、制动、冰敷,疼痛发作期要避免负重。药物治疗能较好缓解急性疼痛。如果出现急性腰背痛,可在医生指导下服用止痛药物及三七伤药片、舒筋活血片等中成药。牵引理疗适用于椎间盘源性腰背痛,可以通过拉伸关节减少突出椎间盘对神经的刺激。中频电刺激、热疗等适用于肌肉软组织源性腰背痛,可促进血液循环,减轻炎症,建议在伤后1~3天进行。需要注意的是,牵引、推拿等操作必须由经过专门培训的医师或卫生人员开展。

腰背痛虽然病因多样、发病率高,但通过纠正生活、训练习惯,可以有效预防。

养成良好的生活习惯。避免久坐,建议坐30~40分钟后起身活动。床垫

要软硬适中,平躺时腰部不留空隙。有的战友误认为腰痛时应睡硬板床。其实,床垫太硬会使腰后方出现空隙。这个空隙需要靠腰部肌肉维持,长时间如此反而会加重腰痛。抬举重物时养成先屈膝再发力的习惯,避免直腿弯腰等不良发力姿势。平时可多参与篮球、排球等能锻炼腰背部肌肉的运动项目。有条件的战友还可以每周进行1~2次蛙泳训练,每次半小时至1小时。蛙泳可以协调全身肌肉,提升脊柱稳定性,从而减少腰背痛发生。

重视训练前后的热身和放松。热身主要是动态拉伸,可以活动全身关节,从而减少因肌肉僵硬引起的急性疼痛。一般建议热身15~20分钟,以微微发汗为宜。放松过程以静态拉伸为主,有助于预防慢性腰背痛。如果放松时采取动态拉伸的方式,反而会增加腰背痛的发生风险。

加强核心肌群的锻炼。腰背部核心肌群主要包括竖脊肌和多裂肌两组肌群。锻炼核心肌群的常见动作有以下儿种。平板支撑:保持身体挺直,臀部、腰部和大腿在同一直线上,避免脊柱扭曲;小燕飞:保持俯卧位,双手前伸,双腿伸直,上半身和下肢同时抬起,使身体呈反弓状;臀桥:保持仰卧位,屈髋屈膝,双肘屈曲置于身侧,以双足、双肘作为支撑点,抬起髋部和臀部;坐位体前屈:保持坐姿,下肢伸直,身体前倾,双手前伸触碰脚尖。战友们可根据自身情况进行练习。需要注意的是,核心肌群的锻炼适用于无腰背痛症状以及腰背痛症状消失后。如果处于急性腰背痛的发作期,不宜采取这些锻炼,否则可能使疼痛症状加重。

(作者单位:空军军医大学第一附属医院)

最近,沈阳联勤保障中心某团卫生所军医国绍莉在接诊时发现,进入春季后,湿疹的发病率升高。湿疹是一种常见的皮肤疾病,易反复发作。发作时患处瘙痒,出现红斑、丘疹、丘疱疹或小水疱等皮疹、皮损症状。如何预防和治疗湿疹?国绍莉结合巡诊经历,给出一些建议。

湿疹要尽早治疗。湿疹发作后如果不及早治疗,可能会持续数月之久。湿疹的治疗一般按照“识别病因、消除病因、减少炎症和恢复皮肤屏障”的步骤进行。战友们在治疗时,可根据湿疹的种类、病因及个人实际情况,通过涂抹隔离霜、佩戴手套等,阻止致病原刺激皮肤,并在医生指导下口服抗组胺药物、皮质激素类药物进行临时抑制,在患处涂抹氢化可的松乳膏、醋酸曲安奈德乳膏、糠酸莫米松乳膏、倍他米松乳膏等外用药物。使用外用药物时注意不要涂抹过多,每次涂抹薄薄一层即可,通常每天涂抹1次。如果效果不好,可一天涂抹两次,用药时间一般控制在两周内。如果同时使用两种以上药膏,不同药膏的涂抹时间要间隔半小时以上。

湿疹频发应尽早治疗

■马学麟 汪学潮

有的战友在湿疹发作时忍不住用手抓挠,导致越挠越痒,甚至加重红斑、丘疹等皮疹症状。患湿疹后要避免抓挠、热水烫、肥皂洗、用力摩擦等外界刺激,尽量避免接触刺激性的化学物品及花粉等易引发过敏的物质,少吃辛辣刺激的食物。如果瘙痒难耐,可以在患处涂抹湿疹霜、湿疹膏等具有消炎止痛功能的软膏,以快速缓解瘙痒。也可将冷毛巾敷在患处,起到暂时止痒的作用。

湿疹主要是由于人体免疫功能异常、皮肤屏障功能障碍导致的。因此,修复皮肤屏障功能避免湿疹反复发作的关键。大多数治疗湿疹的外用药

都具有保湿功能。急性湿疹可使用凝胶、乳液、乳膏等亲水性制剂的药物,以控制湿疹症状发生发展。慢性湿疹可使用软膏类制剂的药物,以减少外界环境对患处的刺激。湿疹症状消失后也要做好皮肤屏障功能的恢复工作,注意皮肤的清洁和保湿。洗手时尽量使用中性洗手液,洗澡时尽量使用偏酸性的沐浴露,不要用碱性的肥皂。碱性洗涤剂脱脂性强,会使皮肤pH值升高,从而破坏皮肤屏障功能。修复皮肤还要做好润肤保湿。中重度湿疹患者可适当增加润肤剂的使用频率,如每2~3小时补涂1次。如果是手部湿疹,建议洗手后及时涂抹

润肤剂。此外,野外驻训期间卫生条件相对较差,官兵患湿疹的概率增加。国医生介绍,开春之后,野外的土地上经常长着一种叫马齿苋的野菜,不仅可以食用,还有消炎止痒、解毒消肿的功效。如果战友们在野外驻训时突发湿疹,且身边没有常备药物,可将马齿苋用石头捣碎或用牙齿嚼碎后敷在患处,返营后立即就医进行系统诊疗。

巡诊日记

手腕损伤莫轻视

■王泽民 赵宏奋

近日,第82集团军某旅组织官兵进行了一场对抗演训。下士小于在卧倒隐蔽的过程中为了追求速度,导致动作变形,左手直接碰到了地上。训练结束后,小于感觉左手手腕隐隐作痛。起初,他以为是扭伤,就没太在意。过了几天,手腕疼痛的情况不仅没有好转,握力还明显降低,甚至连开关门、拧毛巾等日常活动都受到影响。经核磁共振检查,医生诊断小于为三角纤维软骨复合体损伤。

三角纤维软骨复合体损伤是腕部较为常见的损伤之一,主要表现为手腕靠近小指一侧疼痛或酸胀不适,有时有烧灼感。当用力抓握物体(如单杠、哑铃)、腕过伸位(如用手撑床、桌椅等)和前臂用力旋转(如拧毛巾、开车和使用勺子)时,疼痛感会加重。训练动作不规范、搬提重物时手腕用力不当等,都可能导致三角纤维软骨复合体损伤。损伤较轻时疼痛感不强,可能被误当成扭伤,从而错过最佳治疗时机。损伤后的前3个月,患

处仍有较好的愈合能力,可通过保守治疗自我恢复。一旦损伤超过6个月,患处的愈合能力会大大降低,可能需要进行手术治疗。如果战友们出现手腕受伤、活动受限等情况,建议第一时间接受专业诊疗。

如果被确诊为三角纤维软骨复合体损伤,早期可按照以下步骤进行保守治疗:损伤发生后立即用冰袋冰敷,以降低疼痛、减轻炎症反应;损伤后的2~3周固定手腕,避免手腕、前臂转动;损伤后的2~4周,可在固定的基础上用热毛巾、暖水袋进行局部热敷,建议每天2~3次,每次15~20分钟,以促进血液循环;损伤后的4~6周,可以在手腕无痛的情况下进行一定的康复训练,如手拿弹力带、小哑铃进行屈伸等反复性肌力训练,建议每组10~20次,每次做3组,每天2~3次。使用哑铃等器材时要做好保护措施,避免造成二次损伤。如果保守治疗后没有好转,疼痛剧烈、肿胀严重,应根据医生建议进行手术治疗。

膝盖弹响要警惕

■丁文辉 王琦

近日,新疆军区某旅下士小范发现自己运动时膝盖经常会发出“咔咔”的声音,还伴有肿胀、疼痛等症状。他到医院就诊后,医生诊断小范为半月板I度损伤,建议保守治疗,并叮嘱他注意休息、减少活动。

有的战友在生活中有这样的经历:久坐起身、上下楼梯、训练前热身或膝关节屈伸时,膝盖会发出“咔咔”的弹响声,这在医学上称为关节弹响。关节弹响分为生理性弹响和病理性弹响。大多数关节弹响是生理性的,不需要进行特别处理。这是因为关节润滑液中溶解着一些气泡,如果膝关节受到突然牵拉或屈伸角度过大,这些气泡就会从润滑液中挤压出来并破裂,从而发出声响,之后一般不会再出现声响。如果每次屈伸时膝盖都会发出声响,可能是病理性弹响,往往提示膝关节出了问题。病理性弹响常伴随其他症状。一

是疼痛,常见于膝盖内侧,一般劳累、运动后加重,休息后可缓解;天气寒冷时疼痛症状加重,天气转暖后症状减轻。二是肿胀,多出现在膝盖上方、大腿前侧或膝盖下方凹陷处,休息后可缓解甚至消失。三是无力,有关节病的患者一般会出现膝关节无力、上下楼梯困难的情况。四是交锁,主要表现为行走、下蹲活动中膝关节屈伸受限,且伴有明显疼痛。五是晨僵,一般发生在早晨起床时或关节长时间维持同一姿势后,活动后可缓解,随着病情加重可发展为疼痛。如果膝关节发生弹响时伴有上述症状,要引起重视,尽早就医,以明确病因。

若被确诊为膝关节疾病,在接受治疗的同时要注意保护膝关节:避免长时间保持同一姿势,如久站、久坐;天气寒冷时注意保暖,必要时可佩戴护膝,防止膝关节受凉;适当锻炼腿部肌肉。



连日来,火箭军某部组织连队心理骨干开展心理学专业技能培训。经过培训的心理骨干将学到的心理学知识应用到基层心理服务中,帮助官兵放松身心,缓解训练压力。

图①:心理骨干在演训一线为官兵开展心理服务。

图②:战士在心理骨干的引导下进行沙盘游戏。

图③:官兵们在进行“向阳花开”团体心理活动。

汪俊摄

于迪超摄

王乾摄

