

老年人腰疼腿麻 日常护理要得当

近日,本报接到多位老年读者的来电,他们称坐立的时候总是腰疼、腿麻,建议本报记者采写一篇关于缓解老年人腰疼、腿麻的报道。为此,记者采访了潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

1

老年人腰疼、腿麻的原因

刘艳表示,随着年龄增长,老年人腰疼、腿麻的情况比较常见,主要有以下几个方面的原因。

腰部本身的问题

腰椎间盘突出症。随着年龄增长,老年人腰椎间盘突出发生退变,纤维环破裂、髓核突出,坐立时,腰椎承受的压力增加,突出的椎间盘可能会压迫周围的神经导致腰疼,并且疼痛可能会放射到腿部,引起腿麻。

腰椎管狭窄症。老年人的腰椎管可能因骨质增生、黄韧带肥厚等原因变窄,坐立时,椎管内的空间进一步减小,压迫脊髓或神经根,从而出现腰疼和腿麻的症状。

腰椎骨质增生。这是一种常见的老年性疾病,增生的骨质会刺激周围的组织,如肌肉、韧带等,从而引起腰部疼痛。如果增生的骨质压迫到神经,会导致腿麻。

血管方面的问题

下肢动脉硬化闭塞症。老年人血管壁容易发生粥样硬化,下肢动脉受累时,会影响下肢的血液循环。坐立时,下肢血液回流相对缓慢,可能加重缺血、缺氧情况,导致腿麻,同时腰部的血液循环也可能受到影响引起腰疼。

其他因素

坐骨神经痛。坐骨神经经过臀部到达下肢,可能因梨状肌综合征(如梨状肌痉挛、肥厚等压迫坐骨神经)或坐骨神经本身的炎症等导致疼痛。老年人长时间坐立会使坐骨神经受压加重,从而引起腰疼、腿麻。

骨质疏松。骨质疏松症是一种常见的老年疾病。老年人骨密度降低会使骨骼的强度减弱,坐立时腰部和腿部的骨骼承受压力增加,可能导致腰疼和腿麻。

2

日常应注意的事项

日常生活中,老年人应注意以下方面:

姿势调整

保持正确的坐姿,选择高度合适、有良好腰部支撑的座椅。避免长时间弯腰或驼背久坐,坐一段时间后应起身活动一下。

站立时挺直腰背,收腹挺胸,避免弯腰或侧身站立过久。可使用辅助器具如腰部支撑带,减轻腰部负担。

床垫应选择软硬度合适的,一般来说,中等硬度的床垫较为合适。睡觉时可在腰部下方垫一个薄枕,以维持腰椎的生理曲度。

劳逸结合

避免过度劳累,不要长时间弯腰劳作。如果需要搬重物,应先蹲下,身体向物体靠近,再慢慢起身。

腰疼时,要多休息,减少腰部活动。但也不能长时间卧床,应在疼痛缓解后逐渐增加活动量。

注意保暖

注意腰部保暖,寒冷会导致腰部肌肉紧张,加重疼痛。可用热水袋热敷腰部,每次热敷15分钟-20分钟,每天可进行2次-3次。

均衡饮食

应摄入足够的钙、维生素D和蛋白质。钙是维持骨骼健康的重要元素,老年人可多食牛奶、豆制品、鱼虾等富含钙的食物。维生素D有助于钙的吸收,可以适当晒太阳(每周2次-3次,每次15分钟-30分钟)促进体内维生素D的生成,也可以通过进食蛋黄、鱼肝油等补充。蛋白质是修复肌肉和维持身体正常功能的重要来源,可摄入瘦肉、蛋类、豆类等富含蛋白质的食物。

控制体重

避免体重过重,因为肥胖会增加腰部的负担,加重腰疼症状。应控制饮水量,少吃高热量、高脂肪、高糖食物,如油炸食品、糕点等。

定期体检

定期进行腰部检查,如X线、CT或磁共振成像(MRI)等检查,以便早期发现腰部疾病并及时治疗。如果有骨质疏松症,应定期检测骨密度。

遵医嘱用药和治疗

如果腰疼是由疾病引起的,应严格按医嘱用药,不可自行增减药量或停药。如需按摩、理疗,应选择正规医疗机构。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 耿亮

疝气是医院普外科常见疾病之一,多发于老年男性。疝气一般发展缓慢,无明显症状,不影响日常工作、生活,因此容易被忽略,殊不知,一旦疝气内容物嵌顿,可能带来致命的危险。对于疝气的相关问题,记者采访了潍坊市益都中心医院的专家。

●什么是疝气?

疝气指的是体内脏器或器官离开其正常解剖部位,通过先天或后天形成的薄弱点、缺损或孔隙进入另一部位,成为疝。疝多发于腹部,以腹外疝多见。疝内容物是进入疝囊的腹腔内脏器或组织,以小肠最常见。

●如何预防疝气?

维持体重稳定,避免快速增肥或减肥,以免影响筋膜强度。

保护心肺功能,避免长期缺氧和贫血,影响组织强度。

防治肝肾疾病,维持营养均衡,防止低蛋白血症。戒烟限酒,吸烟会干扰腹壁筋膜中主要成分胶原蛋白的代谢。

防治腹内高压,积极治疗慢性支气管炎、慢性哮喘、过敏性鼻炎、慢性便秘、前列腺增生、肝功能衰竭以及尿毒症。

适度锻炼,不要进行举重等高强度体育锻炼,避免突然发力搬运重物。

疝气一般发展缓慢,且没有明显症状,一些患者不以为意。如果等到疝气严重时再进行手术,治疗效果会大打折扣,发生并发症的概率也会显著增加。有些患者疝块不能完全回纳,胀痛加重,严重的出现嵌顿性疝,导致局部缺血,出现肠梗阻、肠坏死等危险情况,可能危及生命。

●疝气会自愈吗?

成人患疝气没有自愈的可能,在腹壁缺损和腹腔压力波动下,疝气只会越来越大。要想彻底治愈疝气,只能进行手术,如腹腔镜下微创疝无张力修补术。这项手术的优势明显,如术中补片展得更平,可有效避免术后补片移位、疝气复发;术中可以发现隐匿的疝,提前进行预防性疝修补;体表留疤较小,术后疼痛轻,不限制体力活动,恢复更快。

●做完疝气手术后应注意什么?

注意休息,逐渐增加活动量,3个月内不要介入重体力劳动或提举重物。

保持排便通畅,多喝水,多吃蔬菜等粗纤维食物,养成按时排便的习惯,预防便秘。

积极预防和治疗相关疾病,如肺部疾患、前列腺肥大等。

避免进行易导致腹内压升高的动作,如剧烈咳嗽、用力排便等。

遵医嘱按时服药,定期复查。

疝气千万别不当回事
当心小毛病变大问题