

# 专家提醒 这种娱乐过度 小心腰腿痛找上门

●记者 叶子 通讯员 熊振新

今年春节，多地提倡就地过年。不少市民表示，虽然不能远行旅游，但忙碌了一整年，一大家人在一起总要换个方式热闹一下。于是，很多人选择斗地主、搓麻将等能一家人聚在一起的娱乐项目，不是为了赢钱，而是为了消遣和陪伴。

然而，每年春节期间，都有不少人因为过度娱乐，久坐不起，从上午坐到中午，又从下午坐到深夜，乐此不疲。殊不知，这样久坐打牌搓麻将，会严重损害腰椎间盘、腰部肌肉、肌腱、臀部肌肉肌腱。

家住通山的陈婆婆便是这样，从孩子们放假开始便同他们整日整夜打麻将，到了大年初三，她感觉腰部明显疼痛，随后在家人的陪伴下来到咸宁麻塘中医医院（咸宁麻塘风湿病医院），经该院疼痛科病区主任张仕玉检查后发现陈婆婆的腰椎间盘突出已经十分严重，且已经压迫下肢神经，导致行走困难。

“打麻将时长期久坐，是导致患者腰椎间盘突出的主要原因，长期久坐会使腰部的肌肉处于紧张状态，摸牌的时候，身体不自觉向前倾，会造成椎间盘负担，容易引发病症。”张仕玉表示，久坐轻则引起腰背酸痛，起来活动一下或者睡上一觉后就好很多；重则腰腿部剧烈疼痛，不能站立行走，甚至大小便难以排出，或者大小便失禁，这种病人往往不得不在过年期间立即前往医院就诊。张仕玉介绍，近年来，该院每年春节期间都会接诊一些这样的患者。

“中医经典著作《黄帝内经·素问·宣明五气篇》上说：‘久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，是谓五劳所伤。’而‘久坐伤肉’的伤肉其实伤的是肌肉、肌腱、筋膜。”张仕玉表示，人在坐立时，不仅需要肌肉支撑，还需要脊柱支撑。脊柱最脆弱的地方往往是腰椎间盘，腰椎间盘承受的压力是脊柱所有椎间盘中最大的，久坐时腰椎间盘最容易缺血缺氧、营养代谢障碍、老化、纤维环松弛断裂，椎间



盘里面的髓核向外突出进入椎管，压迫脊髓或者神经根，引起顽固的腰痛、腿麻木乏力怕冷，压迫到马尾神经就会出现大小便失禁等症状。

“近年来，腰椎间盘突出发病越来越年轻化，而且一发病就比较严

重。”张仕玉提醒广大市民，应加强活动锻炼，防范久坐致病。针对喜爱打麻将的市民，建议适度娱乐，坐姿保持超过一个小时后，应起身活动筋骨，适当按摩或者平躺半小时，这样就不容易患上腰腿痛。

## 春节后风湿病人如何护理

专家建议：慎饮食、适运动

●记者 叶子 通讯员 熊振新

类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、特发性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节炎、坐骨神经痛等都是常见的风湿疾病。往年，许多患者因为春节期间没有坚持治疗和调理，误吃发物，劳累过度，导致病情加重或者康复后复发，给患者自己和家人带来了很大的痛苦。为此，咸宁麻塘中医医院（咸宁麻塘风湿病医院）疼痛科病区主任张仕玉根据既往的经验教训，给广大患者提出一些建议，希望能帮助大家做好节后护理。

### 莫劳累

风湿病患者一般都不能疲劳、熬夜、受凉、洗冷水、吃发物，如果出现发烧、咳嗽、腹泻，一定要及时治疗，不要抱着侥幸心理拖一拖、忍一忍，以免使病情加重。

“其中，避免疲劳尤其重要。”张仕玉表示，风湿病患者中，很多患者是家庭主妇，过年不得不做饭炒菜、拖地、洗碗，站立太久，弯腰太久，洗冷水太多，往往使关节肿痛、颈椎疼痛、腰痛腿麻加重。此外，还有的人久坐打麻将，导致腰痛、坐骨神经痛，下肢疼痛麻木，站立行走困难等症状，张仕玉建议，此时必需多卧床休息才能减轻，如无减轻，一定要尽快就医。

### 忌发物

患有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、特发性关节炎患者大多数吃过发物之后出现疼痛加重的

现象，说明发物对风湿病有不良影响。

“但饮食禁忌也不是绝对的，而是因人而异的，不管什么食物，如果吃了过后1至3天关节疼痛不加重，则对风湿病没有明显影响，以后可以继续吃。”张仕玉表示，颈腰椎病和坐骨神经痛的患者一般不用禁食发物。至于风湿病人能不能吃发物，也还要因人而异，不是一概而论，这需要病人自己去尝试和摸索，最简单的摸索方式是，如果患者未停药、未受凉、未劳累、未感冒、未来月经，或者头一天关节轻微疼痛，第二天却突然加重了，那很可能是因为某种食物引起疼痛加重的，需要注意控制这种食物的摄入。

“我们经常会碰到有人问，病好了能不能吃发物？这个问题也要因人而异。”张仕玉提醒，一般而言，患者在病愈后尽量少吃或不吃发物，以免诱发旧病。特别是类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风患者，尤其要控制某些食物的摄入，以免因一时贪嘴而导致病情复发或加重。

### 适运动

“很多人认为，运动对风湿病有好处，还可以减肥、健身，不活动对风湿病有坏处。过年期间有的人外出旅游、爬山。但是，运动要因人而异，有些人步行过度反而损害关节，加重病情。”张仕玉说，步行主要是下肢在运动，髋关节、膝关节、踝关节需要负重，会产生关节面的摩擦和撞击。如果下肢本身没有病变，一般都没有危害。如果下肢关节、滑膜、韧带、半月板已有损伤、炎症、肿痛，步行过多就会进一步加重这些疼痛。

那么该如何把握尺度呢？张仕玉

建议，一般而言，下肢关节有肿胀、疼痛、损伤、骨刺形成时，每次步行时间宜短，以不产生疼痛，或不加重疼痛为宜，一般不要超过半小时或者五千步。站立时间过长也会加重下肢关节疼痛。如果下肢关节很痛，则应尽量减少行走站立，可在床上运动四肢，防止肌肉萎缩、粘连、骨质疏松，行走时需拄双拐支撑身体，减轻下肢承受的重力，待下肢肿痛消失后再去掉拐杖，同时，还得服用中西药物治疗下肢病变。

“此外，步行的时间长短，需要根据每个人的实际情况来确定。”张仕玉强调，如果步行之后，下肢疼痛加重，或者腰痛加重，那就提示步行过多，时间过长。如果步行之后，疼痛没有加重，那说明这种程度的步行还是合适的。需要提醒的是，患者平时适当锻炼可以增强抵抗力，减少和预防疾病反复发作，不过患者的锻炼应适度，不能超过承受的范围，如果已经有明显的关节疼痛现象，不要强迫自己过多活动，盲目增加关节的运动量，往往会适得其反，加重病情。

### 专家简介



张仕玉，疼痛科病区主任、副主任医师、医学硕士、国家执业药师、国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》传承人、国家高级健康管理师、国家公共营养师。

张仕玉出生于中医世家，幼承家学，熟读中医经典著作，师从著名风湿病专家镇万雄、镇万林主任医师，读研究生期间，又拜国家级中医药传承导师梅国强教授、田玉美教授为师，潜心学习中医经典，发表医学论文32篇，参编专著2本，参与国家973科研项目1项，国家中医药管理局科研项目1项。临床经验丰富，擅长治疗风湿、类风湿及痛风、强直性脊柱炎、颈腰椎病、产后风湿、纤维肌痛等。



咸宁麻塘中医医院  
咸宁麻塘风湿病医院

医保定点医院 全国异地就医联网结算定点医院  
首批“全国诚信民营医院” 首批“全国优秀民营中医医院”

电话:0715-8618999  
地址:咸宁市桂乡大道2号