

护腰靠垫是“神器”还是“智商税”

医生提醒:急性期能用,长期用反而让肌肉变“懒惰”

扬子懂健康

长时间坐在办公桌前,腰酸背痛成了许多人的“标配”。于是,从几十元到上千元不等的护腰靠垫悄然走红,号称能矫正坐姿、缓解腰痛。然而这些靠垫真的能“护腰”吗?还是仅仅是一种心理安慰?

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

记者探访

护腰靠垫种类繁多,甚至有的上千元

记者走访多家商超和线上平台发现,市面上的护腰靠垫价格从三四十元到近两千元不等,材质从普通海绵到记忆棉、充气气囊、人体工学硬支撑板,五花八门。不少产品打出“人体工学设计”“骨科医生推荐”“久坐不累”等宣传语,有的还号称能“矫正脊柱弯曲”“改善腰椎间盘突出”。而坐着的感受则因人而异,有人觉得软硬适中很舒服,有人则抱怨“硌得慌”“越坐越累”。

一些“护腰靠垫”还有不同型号。如果选不对合适的型号,也会影响“坐感”。市民柯女士就告诉记者,因为一开始选择了XL号,只能感受到腰部被硬生生往前顶,根本贴不住自己的腰背曲线,“坐了一会儿反而更酸了,还不如不用。”后来换了L号,才勉强觉得“有点意思”。

专家解读

“一时的舒服”可能牺牲长期的肌肉功能

“这类产品是把双刃剑。”

南京市中医院骨伤科副主任中医师刘畅畅坦言,“医生们自己偶尔也会用,但得分场合,长时间用一定不合适,不能为了‘一时的舒服’而牺牲长期的肌肉功能。”

专家解释,护腰靠垫的核心作用是提供被动支撑。当腰部处于急性疼痛期,比如腰扭伤、急性腰肌劳损发作、腰椎间盘突出急性发作时,使用靠垫是有益的。疼痛的时候肌肉使不上劲,坐也坐不住,很多人整个腰是歪的。刘畅畅打了个比方:“这就好比一棵树歪了,你在旁边给它支个架子,帮它撑回原来的位置。这个时候用一下,缓解急性症状,没问题。”

然而,问题出在长期依赖上。不少年轻人希望通过护腰靠垫来纠正体态,防止“前倾”或“驼背”,甚至一些健身爱好者也寄望于靠垫来塑造挺拔身姿。对此刘畅畅明确表示,靠其来纠正体态不现实。

刘畅畅指出,核心在于肌肉的主动收缩被“偷懒”替代了。“你看起来好像是靠垫帮你挺着,显得很直,但一旦撤掉,肌肉没有力量,你还是撑不住。”换言之,长期使用靠垫腰部肌肉会逐渐产生“惰性”,变得不爱



护腰靠垫

使劲。时间一长,肌肉的弹性和耐力反而会下降,甚至可能诱发更长期的腰背问题。

专家提醒,如果本身有腰椎或脊柱问题,正处于急性疼痛期,使用护腰靠垫或腰围等支具是合理的。对于长期伏案、已有慢性腰肌劳损的上班族,不建议在非发作期使用靠垫。

需要注意的是,真正挺拔的坐姿需要靠自身核心肌群的力量来维持。

刘畅畅还提醒,出现两种情况务必就医:一是有明确的外伤史,比如摔倒、撞击后出现的剧烈腰痛,可能涉及骨骼或关节损伤;二是腰痛同时伴有神经或血管症状,例如牵连到臀部、腿部,出现下肢麻木、无力或行走困难。对于日常慢性的腰酸、没劲,如果通过休息、康复理疗、调整姿势或适度运动能够改善,可先自我调整观察。

世界炎症性肠病日

这三类疾病易与炎症性肠病混淆

5月19日是世界炎症性肠病日。近年来随着饮食结构改变、生活节奏加快,我国炎症性肠病发病率持续攀升。南京市中西医结合医院肛肠科主任、主任中医师王元钊提醒,炎症性肠病是一类慢性非特异性肠道炎症性疾病,核心症状为反复腹痛、腹泻、黏液脓血便,发病年龄跨度大,青年和中老年群体都可发病,临床中炎症性肠病最容易和三种疾病混淆。

1.肠易激综合征:这是炎症性肠病最常被混淆的疾病,两者都存在腹痛、腹泻反复发作的特点。核心区别在于:肠易激综合征属于功能性胃肠病,肠道没有器质性炎症损伤,不会出现脓血便、发热、体重下降等表现,也不会引发严重并发症;而炎症性肠病是肠黏膜的器质性病变,会持续破坏肠道组织,长期发展可引发肠穿孔、肠梗阻、癌变等严重后果,通过肠镜检查可以明确区分。

2.急性细菌性痢疾:当溃疡性结肠炎急性发作时,腹泻、脓血便、腹痛的症状和细菌性痢疾高度相似。两者的区别在于:细菌性痢疾多有不洁饮食史,起病急病程短,经过规范抗生素治疗后1—2周即可痊愈,很少反复发作;炎症性肠病是自身免疫相关的慢性病,症状会反复出现,抗生素治疗没有明显效果,通过粪便培养、肠镜病理可以明确鉴别。

3.结直肠癌:中老年群体

出现便血、排便习惯改变时,既可能把结肠癌误认为炎症性肠病,也可能把炎症性肠病误认为普通肿瘤,而且长期未得到控制的炎症性肠病本身也会增加结肠癌的发病风险。无论年龄大小,只要出现反复肠道症状,都要及时完善肠镜检查。

王元钊介绍,目前临床上针对炎症性肠病提倡中西医结合防治,防治过程中一定要注意三大核心事项:

第一,坚持规范治疗,严禁擅自停药减药。炎症性肠病是需要长期维持治疗的慢性病。中西医结合治疗会根据疾病分期辨证用药,无论处于哪个阶段,都要遵医嘱定期复查,调整用药方案,绝对不能擅自停药。

第二,饮食调理因人而异,不要盲目过度忌口。饮食要根据疾病阶段调整:活动期炎症反应明显,要遵循低纤维、低乳糖、低脂肪、高优质蛋白的原则,减少肠道黏膜刺激,重度活动期遵医嘱选择流质、半流质饮食;缓解期只要进食后没有不适,不需要严格忌口,要保证蔬菜、水果、蛋白质的均衡摄入,维持正常营养状态。

第三,重视情绪管理,避免长期劳累熬夜。炎症性肠病是典型的身心疾病,患者日常要保持规律作息,不要熬夜,避免过度劳累,可以选择散步、打八段锦、太极拳等温和的运动。

通讯员 杨璞
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

动辄上千元的童鞋,真的护脚吗

医生提醒:贵不等于对,选错鞋恐怕伤孩子足弓

近期,某童鞋品牌的“送礼”广告引发争议。记者发现,其官方店铺一双鞋的价格可高达千元。一边是高昂售价,另一边是家长对孩子足部健康的焦虑,到底什么样的童鞋才是孩子真正需要的?南京市妇幼保健院儿童保健科副主任技师(康复治疗)芮洪新指出,儿童鞋的选购关键在于是否贴合足弓发育的阶段性需求,盲目追求“高端”“科技感”,可能适得其反。

芮洪新将儿童选鞋分为四个关键阶段。在学步前,建议选择软底、透气、易弯折的学步鞋,因为这个阶段的孩子需要更多“赤足感”,以增强足部触觉和地面的感知能力,帮助建立良好的步态基础;当孩子进入独立行走至3岁的阶段,要重点关注稳定性,鞋后帮要有足够支撑力,鞋底需防滑且有一定质感,尽量避免轻易就能对折的鞋,因为过软的鞋子无

法提供必要支撑;到了3至6岁,儿童足弓开始逐渐显现,孩子运动量增大、跑跳频繁,应选择运动款鞋子,要求耐磨、透气,鞋底前三分之一处易弯折,后三分之二处有良好支撑,兼顾灵活性与稳定性;6岁以上的儿童足弓发育已比较明显,运动强度进一步提升,可选择跑鞋、篮球鞋等专项运动鞋款。

“门诊中经常遇到3至6岁的儿童出现明显足外翻或扁平足,有些家长觉得鞋底越软越舒服,这是一个很大的误区。”芮洪新指出,这个阶段应选择足弓有一定支撑、足跟也具备支撑的运动鞋。对于拇外翻、叠趾(一个脚趾翘起)等问题,家长可帮助孩子做拇指内侧牵拉,穿五指袜,并尽量选择前部宽松的运动鞋。“儿童足弓发育存在个体差异,有的孩子5岁左右足弓已类似成人,有的到七八岁仍有轻度扁平,但只要不

伴有明显的足外翻、拇外翻等情况,都可继续观察,通过选择合适的鞋,对足弓发育起到帮助作用。”

关于选鞋的大小和更换频率,芮洪新建议,鞋子不宜过紧,穿鞋后足跟与鞋后跟内侧应留有0.5到1厘米的空余空间。由于儿童个子生长较快,建议每3个月检查一次鞋子是否合脚,必要时进行更换。

近期市场上流行一种碳板鞋,宣称可以在步行或跑跳过程中提供弹性回馈。需要提醒的是,这类鞋子并不适合足弓尚未发育完全的儿童。因为足弓的发育需要孩子步行时足部肌肉不断主动收缩用力,如果过早依赖碳板鞋的弹性支撑,反而会削弱足部肌群的锻炼机会。“建议等孩子足弓发育较为成熟或10岁以后,且对跑步速度或步行舒适性有更多需求时,再选择碳板鞋适度使用。”
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

读者问疑难

上海专家「答」

十二年黑肿腿,天一热就红肿钻心痛

本期专家:王义成(教授、主任医师,上海市中西医结合医院名中医,现任南京易可中医特聘专家,国内首提“胫肿”理论)

南京伍老伯:黑肿腿12年,这几年每年天一热,腿就红肿,还钻心地痛,敷药、挂水,反反复复地总好不了,现在左腿比右腿粗一半,裤子和鞋都穿不上,该怎么办?

王义成教授:不少黑肿腿患者出现肿胀、发黑、发红、瘙痒,以为是皮肤病,结果是反复治疗见效不大。其实,黑肿腿原因很多,像静脉曲张不好、血栓、静脉炎、丹毒、湿疹等都会出现这些症状,而且大多数疑难患者都是多病共存,



临床上容易漏诊误诊。此时还需专科医生的“手诊”。搞清楚病因了,建议可以换一种方式治疗,比如通过中医“奚氏清法”清血管的方式,一方面“清淤”,一方面恢复血管功能,临床上也能起到快速消肿止痛的作用,而且还有助于少复发。
通讯员 赵雷