



大妈腰背疼痛竟是“微骨折”

市民李阿姨自从退休后，每天吃完晚饭习惯和老姐妹们聚在一起跳广场舞健身。随着天气转冷，市民李阿姨腰痛的老毛病又犯了，腰背部总是隐隐作痛，她以为是近来疏于练舞，血液循环不畅所致，于是这几天便加大锻炼量，天天练舞，没想到病情非但没有缓解，腰背部的疼痛反而愈演愈烈，每当睡觉翻身或躺下起身时都感觉腰背部疼痛，有时甚至难以入睡，辗转反侧。前往医院检查后，李阿姨被诊断为重度骨质疏松症伴胸12椎体压缩性骨折。

祝建光主任医师介绍，随着人们生活水平的提高，老年骨质疏松症及其引起的椎体骨折、驼背畸形已成为威胁老人健康的重要疾病之一。在我国，50岁以上人群中约有30%的女性和20%的男性会发生骨质疏松性骨折。“老人家骨折并不需要多大力量，有时候只是伸个懒腰、打个喷嚏、晒个被子都可能骨折。”

“但是多数骨折患者没有得到明确诊断、治疗，有的患者甚至是在多次骨折后才被查出。”祝主任说道，在没有接受治疗的患者中，有的因自身重视不够，认为疼痛忍一忍就过去了，有的虽因疼痛就诊，如果医生问诊不够细，也可能漏诊。事实上，腰背部疼痛、身高减低、驼背畸形、呼吸困难、胃肠道反流及其他消化系统症状，都可能是脊椎骨折的预警信号。

祝主任强调，中老年人肌肉萎缩，韧带弹性下降，关节活动不灵，再加上骨质疏松等，跳广场舞应避免突然的大幅度扭颈、转腰、转腿、下腰等动作，以防跌倒，发生关节、肌肉损伤，甚至骨折。

冬季腰腿痛频发切莫“忍痛”跳广场舞

◆ 吴瑞莲

进入冬季，不少中老年人腰腿痛的老毛病又准时“报到”了，但有些广场舞大妈却认为“忍痛”跳舞可以帮助摆脱疼痛，果真如此吗？日前，在第36期“爱尔眼科杯·新民健康周周讲”上，同济大学附属东方医院脊柱外科主任医师祝建光提醒，冬季是腰腿痛的高发季节，而骨质疏松性椎体压缩性骨折是老年人常见的腰背痛原因之一，通常会被误以为是腰肌劳损而忽视。若坚持带病锻炼，很可能演变为慢性胸腰背部疼痛，逐渐出现驼背畸形，甚至影响心肺功能，严重影响老年患者的生活质量，需要引起足够的重视。

宜在稳定期“定制”锻炼方案

祝建光主任医师指出，初发腰腿痛时不宜锻炼，应当多卧床休息，但是大部分患者病情到达稳定期后可以适当运动。“需要注意的是，突然、过重的运动量加大，有使病情突然加重的风险，严重的甚至可以出现大小便障碍等。患者需要摸索到自己的运动量与腰腿痛的关系。”

据了解，目前针对腰腿痛相关的保健操种类不少，但如小燕飞、八段锦、太极、静坐等运动方式主要起到预防作用。祝主任说道，对于腰腿痛患者，在稳定期接受康复性锻炼可以牵拉、放松坐骨神经以及增强腰背肌强度及柔韧度。“前者可以通过不同方式的松胯以及压腿进行锻炼，后者则可以行倒走，爬行，以及不同方式的深蹲。”

“倒走可以有效锻炼以及牵拉腰背肌，但并非所有腰腿痛患者都适合这么做。老年肥胖者、脊柱平衡能力差者及同时合并膝关节问题者，均不适合练习倒走。”祝主任建议，针对每个人的疼痛原因、疼痛部位，应咨询专科医生制定不同的康复锻炼方案，千万不能自

行带病锻炼、带痛锻炼。

腰腿先疼后麻并非是病情好转

有人认为，腰腿疼痛后出现麻木是症状减轻的表现，事实真的如此吗？祝建光对此解释称，下腰痛者可以先腰痛后腿痛，或者反之。“疼痛消失后麻木的出现，不是病情减轻的表现，往往意味着神经已经出现持续性缺血，失功能化，而治疗疗效降低。”

祝主任提醒，腰痛患者床垫应该软硬适度，可以很好贴合人体的脊柱的生理弧度，给予支撑。一旦出现久坐久卧后腰下沉，支撑不住；睡觉翻身困难；行走一段时间后腿麻，沉重；炒菜洗脸刷牙时需要手撑着台面，超市购买东西后手提夹袋即感腰腿不适等，就要警惕可能是腰椎疾患的信号。

冬季头痛或是眼睛“压力大”

家住长宁区的王先生这几天都感觉恶心呕吐、头晕脑昏，开始以为是天气寒冷引起的胃肠炎，谁知吃了药后情况未如预期般好转，直到眼睛疼痛难忍才转诊到眼科医院，最后确诊为青光眼。上海爱尔眼科医院专家陈旭

介绍，青光眼多发生在冬季，特别当冷空气来临，市民需格外小心。

陈旭指出，近期降温以来，青光眼病人明显增加。青光眼患者早期发作时没有眼部的症状，而是表现为恶心、呕吐、头痛等。不少患者会先到其他科室就诊，直到出现视力下降才到眼科，这时视力可能已经受到不可逆的损伤。

陈旭主任表示，当急性闭角型青光眼发生时，患者会出现眼胀、眼疼，更多的表现为头疼、鼻子酸、恶心、呕吐等症状，通常此类青光眼患者首诊常被误诊为急性胃肠炎，直到用了很多药、病情不能减轻，或者出现视力下降时才转诊到眼科。殊不知，过高的眼压会损害视觉神经，令视力减退，严重者还会失明。

陈旭主任提醒，青光眼家族史、糖尿病、甲状腺疾病等内分泌疾病患者，工作压力大、生活无规律、容易发脾气、日常情绪波动较大的人，都是青光眼的高发人群，建议定期眼检查。



春节的脚步日益临近，哪些年货不宜多吃？节日期间顿顿大餐会对健康造成哪些影响？第37期“新民健康周周讲”将教你打好春节“保胃战”。更多资讯请添加关注“新民健康”微信公众号和“上海名医”微信公众号，参加讲座可拨打新民健康会员服务中心热线021-80261680 (10:00-17:00) 抢号报名！

本活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

崇明本地紫糯玉米



108元/8斤

每周二14:00截单，周三当天件发货，产品需冷冻，或收到后尽快烧煮。

【正宗】山东莱阳梨

180元/盒 (12个) 约8.5斤

大购网为上海地区指定总经销



新民晚报 大购网

订购热线 52927777 (每天8:00-20:00)

团购客户请拨打 团购热线 021-52927072 价格更优惠

首单立减10元





大购网订满

青海特大虫草278元/克

今年的虫草开挖季，大购网特派拥有多年挖草经验的老师傅，前往青海挖虫草，保证虫草质量，现在已经到了进补的绝佳时机，好虫草不容错过。

5克起卖 可上门看货

每1000克约3000条 232元/克

每1000克约4000条 180元/克

每1000克约2500条 278元/克

上海老味道 鲜得束

鲜得束 眉毛都掉了

排骨大礼包：20块排骨 (每袋5块，共4袋)

大购价：170元

排骨、春卷大礼包：10块排骨 (每袋5块，共2袋) 2盒虾仁荠菜春卷 (每盒400克，共2盒)

大购价：141元



每周一一下午2点截单，周三发货



和味堂电动修脚器 走路更轻松



父母们年纪大了，总有点脚部不适用美足1号电动修脚器，短短几分钟即可去除脚垫、老茧、厚皮、死皮及厚指甲，一机多用。特殊设计的修磨刀头，通过电动旋转，快速去除老茧、脚垫、厚皮、死皮及打薄厚甲。

“美足1号”修脚器最大的亮点是无需再泡脚，打开直接就可修脚。

超值价只售 298元

美足1号修脚器全国顺丰包邮 (部分偏僻地区除外) 货到付款只收现金，不能刷卡

海味山珍聚宝盆

港式海味大盆菜 988元/份



食材配置：50-55头吉品干鲍6只；80-100头海参6条；花胶 (筒胶) 6只；100-110头元贝6只；蚝豉6只；鸭掌6件；土鸡半只 (约350克)；猪手半只；花菇6只；白灵菇6条；鸡腿菇6条；莲藕12块；配秘制鲍汁200克



扫码首单立减10元