你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁，全面检查后才发现，腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问，自己几乎天天在办公室里坐着，没干过什么体力活，腰椎间盘怎么还突出了呢？你可能想不到，越是久坐办公室的人，越容易罹患此病。

这样“坐”想不“突出”都难

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着，这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构，其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动，加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘，导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制，对后方的神经产生压迫，就变成我们常说的腰椎间盘突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。

这还没完，长时间一个姿势坐着，肌肉容易发生劳损，肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上，椎间盘受力越来越大，磨损自然就越来越严重。

腰突与腰突症是两码事

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查，报告单常常出现“腰椎退行性改变”“椎间盘膨出”“椎间盘突出”等字样，其实这种情况无须过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘出现一定程度、一定范围的突出，但没有什么症状，只是感觉腰部酸软无力，容易发生疼痛时，不需要用医学方法进行治疗，只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经，导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状，才能诊断为腰椎间盘突出症。

正确的坐姿长这样

长期伏案的人，要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直，保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背，让腰椎有依靠、不悬空，且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走，拉伸拉伸肌肉，放松身心，不要保持一个姿势过久。

腰背肌力量得这样练

治疗腰椎间盘突出症的第一步是卧床休息，让腰椎不再受力，椎间盘不再受压，恢复其本来的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及腰椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法，此方法可锻炼腰背部肌肉，适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群，也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先，仰卧，双臂自然放在身体两侧，两脚之间与肩同宽，双腿稍微弯曲，脚放于地面，使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身体，用力向上挺腹，让腰背像拱桥一样挺起来，身体呈反弓形。坚持5秒钟，然后恢复仰卧姿势，力量不足的人，不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组，每组做30至40次，可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外，还要加强运动锻炼，推荐游泳，尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式，游泳适合任何年龄段的人群，而且是非负重活动，运动量大，不易疲劳，不容易引起意外损伤，还可以缓解精神压力。

锻炼腰背肌把握五个细节

腰背肌肌力锻炼为加强脊柱稳定性的方法，不是治疗腰痛的措施，腰痛时不能练，待腰痛恢复后再开始。

锻炼的次数和强度要因人而异，应循序渐进，每天可逐渐增加锻炼量。

锻炼时不宜突然用力过猛，以防因锻炼而伤及腰。这是一种静力性的训练，只需缓缓用力即可。

如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等，应适当地减少锻炼的强度和频度，或停止锻炼，以免加重症状。

如果腰部疼痛剧烈、双下肢麻木，疼痛或者经过一段时间的锻炼疼痛缓解不明显者，需要到医生处就诊。 据北京青年报

骨密度低≠吃钙片

科学方法才最有效

骨密度代表骨骼里的骨量情况，是判断骨头里面钙够不够、骨骼强度好不好的重要指标。如果骨密度低，吃钙片有用吗？怎么做运动和饮食？

骨密度低时，单纯吃钙片有一定作用，但效果有限。钙是骨骼的重要成分，补充钙片可以为骨骼提供钙源，但仅靠钙片难以显著提高骨密度。

治疗骨质疏松症需要综合补充钙和维生素D，并在医生指导下联合使用抗骨质疏松药物，才能更有效地增加骨密度。

骨密度低，应该怎么吃、怎么动？

饮食方面：

高钙饮食 多食用富含钙的食物，如奶制品、豆类、坚果、绿色蔬菜等，每天钙摄入量应达到1000~1200毫克。如果饮食中钙摄入不足，可在医生建议下适当补充钙剂。

补充维生素D 维生素D有助于钙的吸收，可以通过晒太阳（每天至少20分钟）或食用富含维生素D的食物（如牛奶、蛋黄、鱼类等）来补充。

均衡饮食 保持饮食多样化，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，避免高盐、高脂肪饮食。高盐饮食会增加钙的流失，因此，应尽量减少盐的摄入。

运动方面：

负重运动 步行、慢跑、跳舞等，这些运动可以让身体承受自身重量，刺激骨骼，增加骨密度。运动时应根据自身身体状况，选择合适的强度，避免过度运动导致损伤。

肌肉强化锻炼 使用弹力带、哑铃等进行力量训练，可以增加肌肉力量，减轻骨骼负担，降低跌倒风险。

平衡与柔韧性训练 瑜伽、太极等，有助于提高身体协调性和平衡能力，减少摔倒风险。这些运动不仅有助于骨骼健康，还能改善身体机能。

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标，骨质疏松症的诊断标准之一是骨密度的降低。双能X线吸收法检测（DXA）是用低剂量X线检查身体成分的方法，是诊断骨质疏松症的金标准。如果T值≤－2.5，则诊断为骨质疏松症。

骨质疏松症是一种与年龄相关的退行性改变，但同时也是可防可治的慢性病。随着年龄增长，骨密度会逐渐下降。通过科学的干预措施，如药物治疗、营养补充、运动等，可以有效改善骨密度，降低骨折风险。

原发性骨质疏松症：通过药物+生活方式干预，可以延缓骨流失、降低骨折风险。

继发性骨质疏松症：多由甲亢、糖尿病、长期用激素等疾病或药物引起，例如，甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速，长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后，骨质疏松症状可得到改善。

据健康中国

牙齿变“黑”不一定是蛀牙

孩子天天刷牙，牙齿上还有黑色的东西，刷也刷不掉，很不美观。这个时候，宝妈就要当心了。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生表示，龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况，要及时带孩子去看口腔医生。

关小菊说，龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素，有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑，牙齿没有刷干净，高频率地进食含糖食物、饮料，都是牙齿发生龋病的危险因素。长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙，如果龋洞很深则需要做根管治疗，如果龋齿已经到了无法挽救的地步，就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着的部位也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方，例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处，这些地方清洁不佳，色素就很快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能，但是非常影响牙齿美观，进而影响宝宝正常社交，甚至心理健康。如果色素沉着比较多，日常刷牙已经不能改善，建议带宝宝去医院做牙齿清洁。需要提醒家长的是，孩子8岁以前需要爸爸妈妈帮助小朋友刷牙，即使是宝宝自己刷牙，也需要爸爸妈妈检查，有必要的话再次帮刷。

关小菊说，很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆，孩子小牙齿上“一个小黑/黄点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质，严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以，判断是否为龋齿时，可以用牙签在黑/黄色点上轻轻的“画画”，如果滑动自如没有阻力，就代表牙齿表面光滑，可能就不是龋齿。反之，如果表面坑坑洼洼，不能自如滑动，多半就是龋齿。当然，这只是在家里粗略的判断方法，爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题，一定要尽早到医院找牙医确认。 据天津日报