“我前一阵腰椎不适,可能是厚钱包害的。”2012年伊始,著名IT人士李开复的这条微博成了热门话题。李开复称,长期把钱包放在裤子后口袋会压迫脊椎神经,造成脊椎弯曲。

面对网络上调侃他炫富的声音,李开复再次声明这是一个健康问题,并称这种病症在国外被称为“钱包坐骨神经痛”或“厚钱包综合征”。小小钱包,真的有此威力?这其中有什么健康问题值得我们关注吗?

你的腰椎被裤兜里的钱包伤了吗?

这种病症在国外被称为“钱包坐骨神经痛”或“厚钱包综合征”

“我前一阵腰椎不适,可能是厚钱包害的。”2012年伊始,著名IT人士李开复的这条微博成了热门话题。李开复称,长期把钱包放在裤子后口袋会压迫脊椎神经,造成脊椎弯曲。

面对网络上调侃他炫富的声音,李开复再次声明这是一个健康问题,并称这种病症在国外被称为“钱包坐骨神经痛”或“厚钱包综合征”。小小钱包,真的有此威力?这其中有什么健康问题值得我们关注吗?

钱包越来越厚 伤害了腰椎?

▲ 钱包伤害了腰椎?

李开复于1月3日发出了这条微博。

“随着卡和证越来越多,钱包变得越来越厚,而长期把钱包放在裤子后口袋会压迫脊椎神经,造成脊椎弯曲。我前一阵腰椎不适,就可能是厚钱包害的。现在换用薄的钱包,放到西装或前裤口袋。建议大家参考转发。”配合微博的还有一张脊椎弯曲的对比示意图。

这条微博一发,网友们不高兴了。“钱多就多做慈善,何必如此作秀?”“我很想伤害我的腰椎,伤再重我都能忍。”“建议存在这个问题的早日把钱包里的卡送出去,减少负担。”评论中这样的声音层出不穷,网友们纷纷调侃李开复这是在炫富。

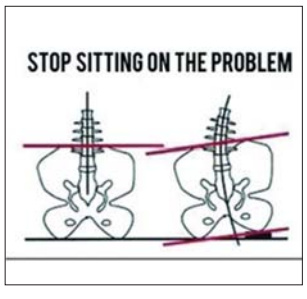
见到网友们如此反应,李开复却不动声色。他在当天下午再次发微博表示欢迎大家调侃恶搞,但他坚持认为这是个真正的健康问题,和不良坐姿、用笔记本引发的问题类似。他还请网友们参照维基百科的介绍,说这个问题的学名被称为Piriformis syndrome(梨状肌综合征),也被称为“钱包坐骨神经痛”或“厚钱包综合征”。

梨状肌 只有三个硬币大小

“梨状肌综合征”,这在记者听来是一个新鲜名词。据了解,这是医学上一个古老的诊断,在上世纪四五十年代的医学教科书上就有。南京市第一医院骨科主任沈海琦,对梨状肌综合征并不陌生,“简单说来,就是梨状肌病变引起的坐骨神经受压。”

要弄清楚这个问题,首先要知道梨状肌在哪里。梨状肌是臀部的深部肌肉,我们肉眼看不到,它与坐骨神经的关系十分密切。坐骨神经是人体最粗大的神经,起始于腰骶部的脊髓,途经骨盆,并从坐骨大孔穿出,抵达臀部,然后沿大腿后面下行到足。而梨状肌正是坐骨神经穿出坐骨大孔的第一块肌肉,坐骨神经从梨状肌下面通过,再向下延伸到大腿的后面。做下肢手术时,麻药就是穿过梨状肌打到坐骨神经周围。

沈主任说,梨状肌是一块很小的肌肉,大约是三个硬币大小,类似于梨状。他早年在上海读书时曾听闻上海一个著名的杂技演员要赴日本表演,但在训练中拉伤了梨状肌,最后通过手术切除了梨状肌,才得以正常参加比赛。由此可见,没有梨状肌,对肢体没有影响。比如,我们一个伸腿的动作,有很多块肌肉在运动,梨状肌进行的就是肌肉几个毫米的微动,在肌肉运动中,它起的是协同作用,不是决定作用。像这样的小肌肉,人体中还有不少。沈主任举例,比如两个手指、两个脚指头之间的骨间肌,眼睛周围中空的轮眨肌都是很小的。



▲ 李开复微博里的图。

钱包不是梨状肌受损的直接原因

正因为梨状肌和坐骨神经靠得近,它的“地位”就显得比较特别了。梨状肌对坐骨神经起到一个保护作用,梨状肌一旦受到损害,就会压迫下面的坐骨神经,造成臀部、腿部疼痛。

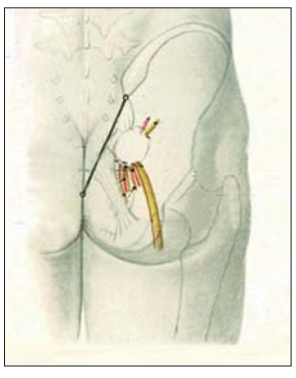
沈主任说,梨状肌综合征的发病原因主要有急性外伤、慢性劳损、炎症感染、肿瘤压迫这几种,像劳累、牵拉等都会导致发病。

那么,梨状肌和裤子后口袋的钱包又会有什么关系呢?

沈主任说,这是因为梨状肌的体表投影区正是在裤子后袋处。但对李开复所认为的他的梨状肌受损是因为后袋皮夹的挤压,沈主任认为可能性不大,“我们做手术时要找到梨状肌都是不容易的,这中间还隔着臀大肌、臀中肌、臀小肌,单纯是钱包伤到梨状肌不太可能。”所以,钱包不会直接导致梨状肌综合征,只可能是压迫梨状肌劳损的间接原因,有可能是原本患者就有病痛,恰巧钱包又放在了不舒服的部位。

解放军454医院中医专家诊疗中心疼痛科涂国平医生也表示,没有遇到过这样的病例。他说,原发性的梨状肌综合征占到很小的比例,大部分梨状肌综合征都是因为腰椎间盘突出导致的。腰椎间盘突出造成坐骨神经痛,又因为肌肉由神经支配,从而造成了梨状肌痉挛。得腰椎间盘突出症的病人,医生在梨状肌的体表投影区是能摸出异样的。

而对于“钱包综合征”的说法,两位专家都表示在医学上没有听说过。至于钱包伤害腰椎的说法,专家也表示不可能。“腰椎位于身体的正中线,而梨状肌在旁侧,位置相隔甚远。”



▲ 梨状肌体表投影区在裤子后袋。

久坐、疲劳、受凉都可能得梨状肌综合征

虽然钱包不是导致梨状肌综合征的直接原因,但这个病症却应当引起重视。梨状肌综合征并非罕见,只是大多数人症状轻微时未予重视。疼痛是梨状肌综合征的主要表现,疼痛以臀部为主,并可向下肢放射,严重时不能行走或行走一段距离后疼痛剧烈,需要休息片刻后才能继续行走。患者可能感觉疼痛位置较深,放射时主要向同侧下肢的后面或后外侧,有的还会伴有小腿外侧麻木、会阴部不适等。

记者从南京市第一医院理疗科了解到,理疗科会接诊到不少梨状肌综合征病人。史医生告诉记者,就诊的病人大多不知道自己所得的是梨状肌综合征。各个年龄段的人都可能会得这种病,发生的原因有很多,如姿势不正确,长时间坐在太低或太硬的椅子上,长时间蹲着,或走路太多、疲劳、受凉都有可能引发病症。另外一些强力扭转躯干的活动,也容易造成梨状肌拉伤。此外,梨状肌本身的痉挛、肥大、纤维化,以及腰椎神经压迫也可能引发这种病症。

江苏省中医院针灸科教授盛灿若告诉记者,通过中医针灸推拿的方式,也可治疗梨状肌综合征。

除了配合医生治疗外,梨状肌综合征病人也需要自己注意,比如,避免坐太矮或太硬的椅子,尽量不跷二郎腿;避免长时间蹲着;热敷臀部,如果能用热水泡澡会更理想;常做梨状肌和大腿肌肉的伸展运动;按摩帮助肌肉放松。恢复时间与发生的原因和神经被压迫的严重程度有很大的关系。有些人两三天就有明显改善,有些人则需要三个月以上。

另外,医生也提醒,尽量不要把钱包放在裤子的后口袋中,虽然这不是导致梨状肌综合征的直接原因,但多一点注意,会减少一点发病的可能性。

不要混淆梨状肌综合征和腰椎间盘突出症

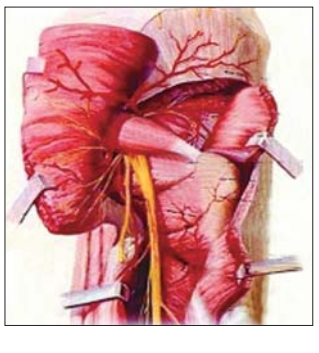
人们容易将梨状肌综合征与腰椎间盘突出症混淆,其实二者的发病机理完全不同。梨状肌综合征是由间接外力如闪、挫、扭、下蹲、跨越等使梨状肌受到牵拉而造成撕裂,引起局部充血、水肿、痉挛而刺激或压迫坐骨神经,产生局部疼痛和功能障碍等一系列综合征。而腰椎间盘突出症是由于腰椎间盘的蜕变与损伤,导致脊柱内外力学平衡失调,使腰椎间盘的髓核从破裂口突出,压迫腰神经根而引起的一种以腰痛并且伴坐骨神经放射疼痛等症状为特征的病变。

临床表现,两者都有坐骨神经分布区域,下肢放射痛,但梨状肌综合征大部分有外伤史或受凉史,臀部深压痛且有紧缩感,活动受限,患侧下肢不能伸直,髋关节外旋活动受限。而腰椎间盘突出症,除腰痛和下肢放射痛外,还有腰部运动障碍、腰椎姿势改变、主观麻木感、患肢温度下降等。

梨状肌紧张试验是检查梨状肌损伤的一种方法。具体步骤如下:患者仰卧于检查床上,将患肢伸直,做内收内旋动作,如坐骨神经有放射性疼痛,再迅速将患肢外展外旋,疼痛随即缓解,即为梨状肌紧张试验阳性。

两种病症的治疗方法不同,患者不要掉以轻心,要尽早到医院治疗。

(据《现代快报》)



▲ 梨状肌是臀部的深部肌肉。

养宠物确实有益健康

养只小狗 降血压

医学研究发现,宠物对主人的身体健康会产生显著的良性影响——你养的小猫小狗能舒缓你的精神压力,从而减少你生病的风险。

美国普渡大学心理学家阿伦·贝克与美国宾夕法尼亚大学精神病学家亚伦·卡切尔找到了养宠物对健康有益的科学证据。他们发现,长期养一只很乖的小狗会让人的血压下降,心率减慢,呼吸更规律,肌肉放松——这些都是精神压力得到舒缓的标志。

身心医学方面的研究不但证实了养宠物的上述效应,还发现宠物能让人血液中的应激激素水平下降,例如氢化可的松。养宠物的这些效应似乎是自然而然发生的,不需要主人的任何主观努力或训练。

最令人惊奇的是,这些有益的效应在与宠物互动之后的5至24分钟内便可产生,竟然比大多数舒缓压力的药物起作用的时间还要快,例如治疗抑郁的著名药物氟西汀是通过调节体内神经递质5-羟色胺的水平发挥作用的,但需要服用数周才会有效果,而且其间只要漏服了几次药,效果就会变差。相比之下,逗逗小狗可以随时取得立竿见影的效果。

大量研究数据证实,宠物对人们的心脏有益,可增加人们的生活质量,并延年益寿,而且这些益处不是暂时的,而是存在着累积效应。例如,澳大利亚科学家一项对5741人的研究发现,养宠物的人的血压和胆固醇水平比不养宠物的人低。

美国科学家一项对股票经纪人的研究也证实,养宠物对身体健康有好处。股票经纪人在紧张的工作中平均血压达184/129mmHg,超出了140/90mmHg的高血压标准。在研究中,一半人服降血压药,另一半人养一只猫或者一只狗做宠物。6个月后,养宠物的人在同样的压力条件下,血压升高的幅度只有服降压药者的一半。

(据《广州日报》)

金山安全播报↘

三款Linux管理工具被植入后门程序存泄密风险

1月30日,经金山毒霸安全中心验证,Linux系统管理员常用的三款开源管理工具汉化版存在后门程序,可窃取管理员账号,从而完全控制Linux服务器。金山毒霸安全专家建议,Linux系统管理员应立刻卸载这些汉化版软件,并尽快修改服务器登录密码。

这几款开源管理工具包括PuTTY、WinSCP、SSH Secure。一般来讲,相应官方网站不提供中文版本,一些不怀好意的攻击者将这三个开源软件汉化修改,植入木马,以监听Linux系统管理员登录远程服务器。

金山毒霸安全专家解释说,攻击者一旦拿到服务器的管理权限,服务器的任何资源均可能被盗,后果极其严重,相关商业公司和系统管理员必须高度重视这一风险。

金山毒霸已经全面封杀传播汉化版PuTTY、WinSCP、SSH Secure程序的带毒网站,金山毒霸也会直接查杀这些汉化版软件。金山毒霸安全专家指出,采用Linux系统服务器的企业、个人现在就该立刻行动起来,检查管理员使用的系统工具,若存在被盗风险,应立刻采取补救措施,修改密码。若已经发现信息泄露,应立刻通知用户修改敏感信息。