

如何让脂肪燃烧

机体含有两类颜色的脂肪:白色脂肪和棕色脂肪。白色脂肪负责储存多余的热能以备不时之需,而棕色脂肪细胞会燃烧并转变为热量。近日,科学家们发现,转录因子IRF4(干扰素调节因子4)在棕色脂肪的热量生成、能量消耗和低温耐受中起到了关键性的作用。“在这项研究的基础上,也许我们能够找到新的药物靶标,直接干涉上述通路。”从事这项研究的科学家说,希望最终能够利用这一作用机制有效治疗肥胖症和糖尿病。

坐姿不良,腰突找上年轻人

(上接B01版)

本报见习记者 陈晓丽

腰椎间盘突出始于20岁

腰椎间盘的退变比整个人体要提前很多。孙立民说:“腰椎间盘是血运极少的组织,承受躯干及上肢重量,再加上日常生活及劳动,20岁开始退行性变,也就是老化,20-30岁间已有明显的退变了。”

“腰椎间盘突出的病因可分为多种,主要还是椎间盘突出、慢性劳损等,发病也以中老年为主。”龚维明表示,“不过,现在年轻人腰椎间盘突出越来越多。”据龚维明介绍,年轻人腰椎间盘突出

突出的原因包括不良的坐姿习惯以及外伤等。

腰椎间盘突出是一种老化性病变,凡是腰椎间盘突出因素都会致使椎间盘的负荷增大,造成椎间盘突出提前发作。比如,长期久坐,姿势不良,弯腰坐以及斜靠着坐,或者坐在角落里窝着身体等。

腰痛是腰椎间盘突出最早的症状,突出以前的腰椎间盘突出退行性变即可出现腰痛。患者常常反复发作腰痛,稍有劳累和受凉即会诱发腰

腿痛,腰痛也会因为咳嗽或打喷嚏而加重,这是腰椎间盘突出症的重要表现,此外,还有一些非典型的症状包括臀部疼痛、腿发麻等。

“虽然现代医学的发展,CT、核磁共振等辅助技术都让疾病的诊断更为准确,但还是有很多人常常把腰椎间盘突出与其他病症混淆。一样是腰疼和腿疼,原因却很多样化,腰肌纤维炎、肌筋膜炎、慢性劳损等都会引起腰疼腿疼。”济南骨科医院院长、原齐鲁医院

主任医师汤继文教授说。因此,治疗前确诊腰椎间盘突出是非常重要的。

为了确诊腰椎间盘突出病因,全面诊断病情就显得尤为重要。“不是做个磁共振或CT就能确诊的,要通过临床症状、体征表现,以及相关辅助诊断技术,三者都相符才能确诊。”汤继文表示,如果在日常生活中常常感到腰疼、腿疼,不能自己轻易认定就是腰椎间盘突出症,需要到医院检查确诊。

牵引治疗有争议应慎用

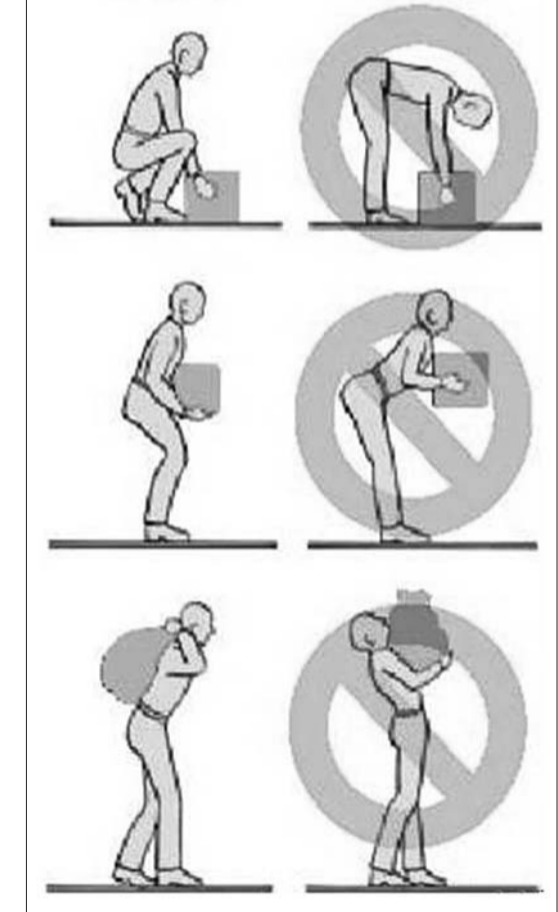
龚维明介绍,根据病情严重程度,腰椎间盘突出可细分为不同的类型:腰椎间盘突出,是指椎间盘中的髓核均匀地凸出;椎间盘突出,是指髓核局限性的部分凸出,椎间盘的纤维环完整;椎间盘突出,指纤维环破裂,髓核组织部分在纤维环内,部分在纤维环外。

“80%左右的腰椎间盘突出患者可选择保守治疗,尤其是初次发作,卧床后症状明显减轻的患者,可以通过卧床休息、牵引、理疗等方法缓解症状。”龚维明表示,“只要疼痛症状不影响生活和工作,就可以选择保守治疗,也可以配合一些消炎镇痛的药物等。”

孙立民表示:“还有些患者盲目相信牵引复位等治疗方法,这些办法确实能起到缓解疼痛的作用。但是目前医学界认为已突出的髓核组织只要一离开椎间盘,则不论何种种闭合复位方法都难使其复位。常用的非手术治疗能否将已突出的间盘组织复位,迄今仍有争议的问题。”对于椎管狭窄的患者应禁忌牵引,否则加重病情,引起神经继发性损伤。

合征,而6小时内保守无效则须急诊手术;严格保守治疗3个月无效的患者;虽经保守治疗但神经损害仍进行性加重的患者;症状严重,疼痛难忍,严重影响工作和生活的患者。

手术方法也可以有多种选择,包括微创手术和开放手术。微创手术中,有椎间盘镜、椎间孔镜和激光等技术。“目前来看,腰椎间盘突出微创手术治疗的效果还有一定的争议,主要是治疗效果和手术过程中可能引起的损伤需要权衡。”汤继文认为,“为了取得最好的微创手术效果,关键是选好适合微创手术的病人,例如年轻的腰椎间盘突出患者,由于椎间盘退化较少,脊柱结构稳定,微创手术效果就好。”



搬重物时如何保护腰椎。

对于年龄较大的患者,尤其是同时伴有椎管狭窄,后纵韧带钙化的患者,更多的应选择开放手术。“其实腰椎间盘的开放手术,伤口也不是很大,对椎体和结构的影响也较小,不用过度担心。”汤继文说。

如何保护我们的腰椎,使其延缓衰老呢?专家说,运动能够改善腰部的血液循环和协调性,如果长期缺乏运动会造成营养减弱,促进椎间盘老化。此外,精神紧张、吸烟喝酒、心理压力大、生活不规律等也会加速椎间盘老化。

对于手术治疗,则有严格的手术指征。专家表示,如果有以下情况之一的患者,应手术治疗:足下垂、马尾压迫综

头条链接

站着说话,的确可以不腰疼

在日常生活中,除了得了腰椎间盘突出后积极治疗,更重要的是做好预防工作。山东省交通医院骨科副主任医师孙立民说:“不是有句话说嘛,站着说话不腰疼。”这句话并非没有医学根据,孙立民解释,人体处于坐姿时腰椎受力是最大的,可达到10-15kg/平方厘米,站立时腰椎受力约减少30%,卧床则能减少50%。

因此,司机、办公室白领等久坐人群患腰椎间盘突出的概率往往要大一些,“尤其是司机,除了久坐,路上的来回颠簸也会加剧腰椎受力。”孙立民提醒大家,注意劳逸结合,尽量不要保持一个姿势太久,长期肌肉紧张易出现肌肉缺血,最后导致肌肉酸痛。

众所周知,睡软床对腰椎不利,患者在急性期应卧床休息2-7天,睡硬板床,并采取垫高小腿、屈髋屈膝的仰卧位,以减低脊柱应力。正常脊柱有一个“S”形的生理弯曲度,睡觉时候姿势不好,枕头过高、床垫过软,均不利于脊柱生长,使腰肌紧张,血液循环不畅,不利于椎间盘突出康复。

此外,还应避免受凉。腰椎间盘突出压迫神经,会导致正常神经水肿和发炎,腰背部肌肉紧张,整个腰部血液循环下降,神经对外界刺激的敏感性加强。冷空气的刺激不利于腰部血液流动,刺激神经而加重腰椎间盘突出症状,使疼痛加重。

济南市中心医院骨科主任龚维明建议,平时应注意锻炼腰背肌肉功能,“夏天游泳就是个很好的方法,可以很好地锻炼腰背肌肉”。同时,在锻炼前要做好准备活动,避免肌肉拉伤。

本报见习记者 陈晓丽

今天到齐鲁医院免费看“过敏病”

本报济南7月7日讯(记者 李钢) 今年7月8日是第十个世界过敏性疾病日,主题是“摆脱过敏,控制鼻炎,远离哮喘,自在人生”。当天,齐鲁医院相关科室将举行大型义诊活动,欢迎广大患者前去就诊咨询。

据悉,义诊活动由山东省医学会变态反应分会和山东大学齐鲁医院发起,时间为2014年7月8日9点至11点,地点在齐鲁医院华美楼二楼过敏原检查室。齐鲁医院呼吸科、耳鼻喉科、皮肤科和小儿科等多科室专家共同参与义诊。活动中给患者提供免费咨询、诊断和发放宣教手册。

生命周刊服务手册可以免费领取啦

在读者的期待和关注中,由齐鲁晚报、济南市中心医院联合出品的《生生不息——生命周刊健康服务手册》现已印制完成。读者可于近日到山东新闻大厦领取,地址:济南市历下区泺源大街6号,山东新闻大厦11楼时政新闻中心。领取之前请拨打热线电话0531-85193757预约时间。(陈晓丽)

我来帮您问

孩子反复咳嗽总不好

1、孩子两岁多,头发发黄,可能会是什么原因导致的?
济南市第四人民医院儿科主任医师邢莉:孩子头发发黄最常见的有两种原因,一种是遗传,与父母的发量和发色有关;另一种是与营养状况有关,虽然现在孩子饮食条件都非常好,但是容易缺乏微量元素,例如缺锌和缺硒都会让头发发黄,不放心的话可以带孩子去医院做微量元素检测。

2、孩子两岁4个月,过年

的时候咳嗽变成肺炎,后来打针好了,没过多长时间又开始咳嗽,去医院拍片也没看出有问题,但是现在咳嗽还没有好。
山东大学齐鲁医院小儿内科主任医师杨杰:孩子咳嗽的原因可分为很多种,包括过敏性咳嗽,这种就类似哮喘,也有慢性咳嗽,包括支气管炎,有时环境污染也会产生刺激,导致孩子一直咳嗽。但是,具体原因还需要到医院进行正规检查才能确

定,除了拍片,可能还需要支原体细菌检测等其他检查,需要医生根据孩子具体病情判断确定。

3、孩子刚满月,母乳喂养,每次大便时很用力,有颗粒状,小肚子腹胀,怎么解决。
山东大学齐鲁医院小儿内科主任医师杨杰:这属于孩子的消化不良的症状。大便中的颗粒也可能包括多种情况,如果是油滴状颗粒,可能是脂肪,说明母乳

中脂肪含量过高,而具体情况需要跟医生详细描述才能判断。孩子消化不良,可以在孩子饮食中增加调节肠道菌群的药物,以增强肠道消化能力。

如果您有关于疾病和健康任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。(陈晓丽)