

久坐、锻炼少、体重大 腰椎间盘突出越来越年轻化

113医院一个半月接诊20多名患该病的未成年人,仅初中生就13名

本报记者 朱依琼 通讯员 陈娟 牟家金

读初二的小丽最近得了腰椎间盘突出,痛得直接推进了手术室。几天前,她在113医院做了椎间孔镜手术治疗,才能正常走路。

医院方面表示,腰椎间盘突出患者越来越年轻,近一个月,医院已经接收了20多位患者,其中有13位是中学生,占了一大半。医生诊断后发现这些人都有个共同的特征:长期坐着不动。

每天晚上久坐3小时 初二生得了腰椎间盘突出

小丽今年15岁,成绩优异。为了保持成绩,她从初一开始就雷打不动地每天晚上看书做题,在凳子上坐上3个小时也是家常便饭。

三个多月前,小丽觉得腰有些不对劲,坐着看书不到半小时就腰酸背痛。不舒服的时候,用拳头捶几下会好一些。起初,她没当回事,认为是看书累的。

一个月后,小丽的腰痛越来越明显,母亲就带着她到针灸推拿院进行治疗。

推拿后的两天,疼痛明显减轻,但三天后,就又恢复到了原来的样子。

看着女儿越来越痛苦,前段时间,母亲带着她来到了市113医院寻求帮助。

为小丽接诊的是脊柱外科的程继伟博士。经过检查,小丽被确诊为腰椎间盘突出,进而导致神经受到压迫。

制定治疗方案后,小丽被推进了手术室。

术后第二天,小丽就能下床如正常人般行走了,腰痛的减轻也非常明显。第四天,小丽出院。

最小患者仅8岁 中学生比例也越来越高

“年轻人患腰椎间盘突出的比例越来越高。”程博士说,今年他接诊的患者最大的是82岁,最小的仅8岁。

程博士给出了一组数据:按照往年,每个月接诊的成年人约有60人,未成年人仅有4~5名左右。不过今年下半年以来,未成年人的病例数逐渐增多。近一个半月来,医院共已经接诊了20多名腰椎间盘突出未成年的患者,仅初中生就有13名。

这些未成年学生为何会患上这种“老年病”呢?

程博士告诉记者,久坐、久站的人、长时间低头工作的人是椎间盘突出症高危人群。如今的青少年学习压力大,坐在书桌前的时间增多,因此坐着的时候椎间盘压

力大。此外,青少年体育锻炼时间比以前也有所减少,腰背肌力量差,尤其是椎间盘后方韧带力量减小,容易发生椎间盘突出。

而且,近年来青少年营养状况好转,小胖墩子比较多,体重增加也会导致椎间盘压力增大,也是椎间盘突出的诱发因素。

程博士建议,一些患病的青少年还是应该尽早就医。如果没有及时得到治疗,腰痛或腿痛会逐渐加重,突出的椎间盘长期压迫神经,导致肌肉萎缩、下肢疼痛及麻木无力,严重的还会影响大小便。不但影响学习,也会影响睡眠和日常生活,长期疼痛还会对青少年心理造成影响。

医生建议: 四办法避免患上腰椎间盘突出

对于需要久坐的学生、办公室白领,怎样才能避免患上腰椎间盘突出呢?对此,程博士介绍了四种方法。

●对于经常坐办公室的人来说,久坐之后,应该及时起身放松一下身体,舒展一下身体,从而缓解腰背的不适。

●站立应挺直腰背,下蹲时,尽量屈膝,减少弯腰。

●每坐二十分钟左右,最好起来活动活动。

●想保证腰椎的持续健康,增强腰部的承重性和韧性是关键。进行一些有针对性的腰部功能锻炼,如“腰椎操”。

此外,针对一些因颈椎不适经常去按摩的人群,程博士表示此方法仍是有效的。“按摩能加速血液循环,暂时减轻神经的压力。不过,也要控制好次数,偶尔为之就好。”



- 宁波互邦国际货运代理有限公司遗失宁波市北仑区市场监督管理局2015年05月28日核发的营业执照正、副本,注册号330206000250299,遗失税务登记证正、副本,纳税号330206316930140,遗失银行开户许可证,核准号J3320032490502,开户银行:中国光大银行宁波北仑支行,遗失机构信用代码证,代码:G1033020603249050G,有效期:截至2020年01月15日,遗失2015年06月02日颁发的单位名称为宁波互邦国际货运代理有限公司代码号为31693014-0组织机构代码证正本1本,流水号330206-087624,副本1本,流水号330206-087624-1,IC卡一本,有效期至2019年06月01日,声明作废。
- 慈溪市金珏电子有限公司遗失宁波市工商行政管理局慈溪分局2012年7月13日核发的营业执照副本,注册号330282000242576,声明作废。
- 奉化市轴美纸箱厂遗失财务章编号3302240064982,声明作废。
- 江湾遗失宁波鄞州农村合作银行股东股权证一份,股权证号:0050022086,声明作废。
- 宁波文武国际贸易有限公司遗失营业执照副本一本,注册号:330283000102250,声明作废。
- 奉化市精合仪表厂遗失组织机构代码证副本一本,代码74218701-1,声明作废。
- 奉化市卓风五金厂遗失营业执照副本注册号330283607064076,声明作废。
- 方奇伟遗失烟花爆竹经营培训合格证(证件编号33022719880815201X),声明作废。
- 宁波豫祥物流有限公司遗失道路运输证2本号码为浙交运管货字330206100563号、浙交运管货字330206100552号,声明作废。
- 慈溪青龙五金有限公司遗失慈溪市市场监督管理局2014年12月25日核发的营业执照正副本,注册号:330282000211754,声明作废。
- 宁波乐恩教育信息咨询有限公司镇海分公司遗失宁波市工商行政管理局镇海分局2012年11月15日核发的注册号为330211000101196的营业执照正本,声明作废。
- 浙江真利纺织有限公司遗失发票领购簿,税号:913306027490096645,声明作废。
- 庄绪龙遗失销售不动产统一发票(自开发票代码233021596040号码00201629)金额30000元,声明作废。
- 徐巧云遗失2017年续保押金收据一份收据号2464753金额1500元(人民币)声明作废。
- 何狄虎遗失2016年续保押金收据一份收据号4926300金额1500元(人民币)声明作废。
- 李敏遗失2017年续保押金收据一份收据号1775601金额1500元(人民币)声明作废。
- 宁波市北仑区羽毛球协会遗失宁波市北仑区民政局2009年8月31日发证的社会团体法人登记证正本,浙甬仑社证字第070091号,声明作废。
- 宁波市铁路工具厂遗失社会保险登记证,声明作废。
- 遗失声明:宁波明州医院有限公司遗失浙江省政府非税收入通用票据(机打),票据代码:11201,其中票段号为1610415014共一份,票据因操作不当丢失,现登报声明,票据作废。
- 现代商船(中国)有限公司宁波分公司遗失发票票一枚,声明作废。
- 浙江大中人防设备有限公司遗失营业执照正本,注册号:330411000092719,声明作废。
- 宁波海曙轩德商贸有限公司遗失宁波市海曙区市场监督管理局核发的清算组备案通知书,声明作废。
- 遗失浙江阿凡提电子商务有限公司合同(以下合同类型:编号)Awxt-0000001、AINT15C-0000003、AGWXT15C-0000001、ATP16A-0000005,声明作废。
- 遗失浙江商帮科技股份有限公司合同(以下合同类型:编号)SZJBAFT-200012、XMP T15B-0002279、gwxt-0300755、zyzc16A-0004059,声明作废。
- 宁波杭州湾新区吉富拼线厂遗失宁波市市场监督管理局2013年12月20日核发的营业执照正本,注册号:330218600034182,声明作废。
- 宁波保税区跨越进出口有限公司遗失开户许可证核准号J3320012783703开户银行浙江泰隆商业银行股份有限公司宁波北仑支行,声明作废。
- 宁波达信康医药科技咨询有限公司遗失财务专用章号330260109065,声明作废。
- 宁波市鄞州首南至稼家用电器商行遗失宁波市鄞州区市场监督管理局2012年8月15日核发的营业执照正本,注册号:330212609157765,另遗失税务登记证正本,号码为331082198203186238,声明作废。

注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波市江北增利食品有限公司	清算公告 宁波帝优企业管理有限公司股东会已决定解散本公司,公司成立清算组,对公司债权债务进行清算。请债权人自接到本公司书面通知书30日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。 特此公告 宁波帝优企业管理有限公司	注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波九洋包装制品有限公司	减资公告 根据公司董事会决议,将注册资本由500万元人民币减到50万元人民币,并按规定办理工商减资手续。 特此公告 余姚市巨美塑化有限公司	减资公告 根据公司董事会决议,将注册资本由8000万元人民币减到3000万元人民币,并按规定办理工商减资手续。 特此公告 宁波智远化学集团股份有限公司	注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波能建达机械有限公司	
注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波市江北增利食品有限公司	注销公告 舟山市恒骏建筑工程有限公司(注册号:33099000011765)经股东会研究,决定注销舟山市恒骏建筑工程有限公司,请债权人自接到通知书之日起30日内,向本公司清算组申报债权。 舟山市恒骏建筑工程有限公司清算组 2016年12月22日	注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波市鄞州利和装饰材料有限公司	注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波纬华泳池用品有限公司	注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波炳购物流有限公司	注销公告 经股东会决定,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波托尼文化传媒有限公司	
杭州凡行科技有限公司 注销公告 本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,向本公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。 特此公告 宁波江东其乐医疗器械有限公司清算组 2016年12月23日	注销公告 宁波江东其乐医疗器械有限公司(注册号:330204000034961)经股东会会议决定注销公司,请相关债权债务人在本公告见报之日起45日内到江东区中兴路39弄29号(6-8)室(6-10)办理相关债权债务事宜,逾期按相关规定处理。特此公告。 宁波江东其乐医疗器械有限公司清算组 2016年12月23日	杭州友荐金融信息服务 有限公司减资公告 经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从1052.63万元减至619.13万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起二十日内,向本公司清算组申报债权,逾期不申报的视为没有提出要求。 杭州友荐金融服务有限公司	浙江省浙新启元创业投资有限公司减资公告 根据2016年12月21日股东会决定,浙江省浙新启元创业投资有限公司拟将注册资本从2亿元人民币减至1.78亿元人民币,现予以公告。债权人可自公告之日起四十五日内要求本公司清偿债务或者提供相应担保,逾期不提出的视为没有提出的要求。 浙江省浙新启元创业投资有限公司 2016年12月22日	注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波海曙轩德商贸有限公司	解散清算公告 余姚市陆埠袁峰汽车配件厂(普通合伙)全体合伙人决议解散企业,并成立了企业清算组。请企业债权人于本公告发布之日起45日内,向本企业清算组申报债权。 联系人袁孝年 电话13486665544 地址余姚市陆埠镇陆埠山路14号 邮编315400 余姚市陆埠袁峰汽车配件厂(普通合伙)清算组	注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。 特此公告 宁波炳购贸易有限公司