

# 久站久坐人群看过来

## 近六成提问微友腰背肌缺乏锻炼

## 第六期微信坐诊活动异常火爆 专家延时结束



郑州名医馆



扫一扫  
关注郑州名医馆

昨天是“郑州名医馆”第六期名医坐诊活动,上午9点,武警河南总队医院脊柱外科主任朱卉敏做客郑州晚报微信公众平台“郑州名医馆(zzmyg1)”,一对一详细解答了各位微友关于脊柱方面的问题。昨天提问的微友中,有近六成由于久坐久站,腰背肌缺乏锻炼。

郑州晚报记者 邢进 谷长乐 段远 文/图



朱卉敏主任

### 微友们踊跃提问 专家延长作答时间

上午9点,朱卉敏主任登录“郑州名医馆”开诊,每分钟平均七八条新消息跳出。活动时间原本为上午9点至10点,看到微友这么热情,朱卉敏主任表示要把当天所有参加活动的微友提问回答完毕,活动一直持续到10点半。

从昨天的问题中发现,近六成微友由于长时间保持坐姿或站姿,腰背肌缺乏锻炼造成疼痛。朱卉敏建议久坐久站的微友,每周二下午4点,可到武警河南总队医院住院部8

楼腰椎间盘突出学校,参加免费保健课程,只要是名医馆的粉丝都能免费参加。

朱卉敏主任挑选了几名需要面对面治疗的微友,赠送他们粉丝福利。获得免费会诊及保护脊柱腰围的微友:“蓝色枫叶”、“超爱棉花糖”、“李优”、“素年锦时”、“博爱”、“西方”、“良羽”、“宁静致远”、“仙仙”、“1041小白”、“一冰”。

以上微友经过会诊后,如果适合

保守治疗,朱卉敏主任也将赠送你们美国最先进椎间盘减压系统一个疗程的治疗费用,疗程10天,价值2500多元。

在昨天的在线坐诊时间,看到有的微友病情严重,朱卉敏主任还留下了自己的手机号码,医馆君表示很震惊:专家好敬业啊,这样能休息好吗?“我的手机24小时不关机,除了上手术时不能接打电话,其他时间有问必答。”朱卉敏说。

### Q&A 每天连续坐姿不能超过2小时

**“安迪”:**我的工作需长时间坐,最近感到腰发酸,请问是不是腰肌劳损?

**朱卉敏:**你的这种情况,就是因为长期久坐引起的,每天连续坐姿不能超过2小时,可站起来活动10分钟左右,再继续坐姿。预防的方法是加强腰背肌锻炼,每天倒走不少于半个小时,上身站直两腿交替,伸直后踢,每天练三到四回,每次三十下左右。严禁弯腰搬重物!还要预防颈椎病的发生,每隔两个小时左右,颈部也要进行活动,可用头部按照“米”字的笔画进行活动。

**“仙仙”:**我35岁,男,前半月突然感觉腰疼,去医院做磁共振检查为四五腰

椎间盘突出,在医院一直打营养神经的针,疼痛一直没有减轻。我的左臀到下肢都酸疼,疼得不是很厉害。

**朱卉敏:**你的情况是否合并有下肢疼痛?合并有下肢放射疼,表明椎间盘突出较重,压迫了下肢神经,可能要做微创治疗,需检查完病人和片子才能最后决定。朱主任电话:13803714416。手术时不能接电话,可短信留言。届时报你是郑州名医馆粉丝。朱卉敏主任坐诊时间为每周三上午武警医院二楼门诊。

**“超爱棉花糖”:**上周六早上起床感觉腰疼,以前拍过片,第四五腰椎间盘膨出,针灸了一次,又贴了中医院的膏药,

作用不大,痛得更厉害了,翻身都困难,该怎么治疗啊?

**朱卉敏:**你的问题是椎间盘突出压迫神经出现的炎性反应,应加用口服药物,安康信一粒,日二。迈之灵两粒,日二。卧床休息,下地时带保护脊柱腰围。若还不缓解,到医院就诊。

**“博爱”:**请问强直性脊柱炎有没有好的治疗方法?

**朱卉敏:**强直性脊柱炎是风湿免疫类疾病,目前暂无彻底治愈的方法,在青壮年期病情发展较快,成年后可逐渐稳定,但需用药物控制其发展,需查血沉、C反应蛋白、HLA-B27、双侧骶髂关节螺旋CT等检查。

# “砰”一声热力管道爆了

## 温水泥浆喷上天花板

“砰”一声巨响,温水夹杂着泥浆瞬间暴发,四处飞溅,弄得几人满脸都是,落荒而逃。昨日,凌云路一蒸馍店地板突发爆炸,幸未造成人员伤亡。

郑州晚报记者 石闯/文 周甬/图



### 蒸馍店地板突发爆炸泥浆飞溅

“我们都在店里忙活儿,不知怎么突然传出来‘砰’的爆炸声,弄得身上脸上都是泥浆。”昨日上午,凌云路96号院大门北侧的“窝窝头蒸馍店”外,30岁的店主刘女士哭笑不得。

她介绍,9点左右,她和另外两名员工正在干活儿,此时一名顾客进店买馍,就听到一声巨响,店内东南角一道

水柱夹杂着泥浆喷向天花板,把几人的身上和脸部都溅满了泥浆,“啥都看不到,黏乎乎的,把大家吓得不轻,慌忙向店外跑去。”

刘女士说,他们跑出来后发现全被浇得浑身湿透,外面刮着寒风,冻得他们直打冷战。

记者看到,大量的水流正从店内向外倾泻,封住了人行道后又流向了路面,整个道路也成了一条河。

“当时听见了呼噜呼噜声,还想着该供热了,也没太在意。”店员王先生称,谁知还不到两分钟,就发生爆炸了,瞬间泥浆喷射到了天花板上。

### 损失数万元女店主心疼不已

“水流不清澈,很浑浊,水温比较高,热乎乎的,一看不是自来水,就急忙拨打热力公司抢修电话。”刘女士说,“店里水很深,到膝盖了,大量浑水不停向外流,成品、面粉、设备都在里边,心疼得不行。”

一个多小时后,身穿热力供暖制服的工作人员赶到,在查看后离去,11点,水流逐渐减小直到停止。

记者在离管道一米处发现了一块水泥,上面有管道上生铁的锈迹,刚好与管道的裂口吻合。一名目击者分析,应该是当时施工用水泥把口封死,又用瓷砖贴上,没想到昨日热力管网试压时把水泥冲开。

“6月份才接了这个店面,当时是水泥地面,我装修时铺上了地板砖,并不知道下面有热力管道。”刘女士表示,装修店面、买设备四五万,还有面粉、杂粮及一些窝窝头成品等。“一下子损失好几万,心疼人。”目前,此事正在进一步处理中。

线索提供 邓先生

### 《全城联动围追撞人宝马》追踪

#### 环卫工术后手脚都能保住

交警建议中州大道等路机械清扫



6日,本报报道《全城联动围追撞人宝马》,受伤环卫工赵爱平的手臂及脚踝部位经手术可以保住,肇事方也送去了部分医药费用。

昨日,记者从医院了解到,两天前遭遇宝马X5越野车撞击的环卫工赵爱平,经手术治疗后伤情稳定,据手术情况判断她的手脚应该都能保住。

主治医生李主任表示,赵爱平在车祸中左脚踝关节离断,左上肢桡骨骨折,5日下午已经接受过第一次手术,接下来还要再次接受手术治疗。

郑州交巡警三大队事故民警称,肇事司机李某的家属当晚将2万元医药费用送至医院,确保赵爱平早日康复。

民警表示,凌晨时段路面监管较松,部分司机可能向窗外抛撒垃圾,速度较快的渣土车也可能向车外抛撒残土,清早保洁的环卫工不得不反复到机动车道作业,存在诸多安全隐患。多年来中州大道、京广快速路及部分立交桥的上下桥口因车辆通行较多,也成为最让环卫人员受伤的路段。

他建议在这些路段,引入机械清扫设施,减少环卫人员徒手操作的时间,避免或减少车祸事故的发生。

郑州晚报记者 汪永森 文/图