

腰椎病与久坐办公：如何预防和缓解腰部疼痛

戴祖莲

泸州市中医医院骨科 646000

〔中图分类号〕R68 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 11-114-01

在现代社会，久坐办公已成为许多人的常态。然而，长时间的久坐办公可能会给我们的腰椎带来损伤，导致腰部疼痛。那么，我们应该如何预防和缓解腰部疼痛呢？

首先，让我们了解一下腰椎病损伤的原理和原因。腰椎是人体承受上半身重量的关键部位，长时间保持同一姿势会导致椎间盘受压，造成椎间盘退行性变，进而引发腰椎病。此外，久坐办公还会导致腰肌无力，加重腰椎的负担，增加腰部疼痛的风险。坐姿对腰椎的影响也是我们需要注意的。长时间保持弯腰驼背的坐姿会导致椎间盘受压，增加腰部疼痛的发生。相反，保持直立的坐姿，使腰椎处于正常的生理曲度，可以减轻腰部的负担，降低腰椎病的风险。

那么，我们应该如何缓解腰部疼痛，提升舒适感，同时做到腰椎保护呢？以下是一些建议：保持直立的坐姿，尽量避免弯腰驼背。可以使用腰靠垫或者调节椅子高度，使腰部得到支撑，减轻腰椎的压力。每隔一段时间，起身活动一下身体，做一些腰部伸展运动。可以走动一下，做一些腰部前后弯曲、旋转等简单的运动，缓解腰部的疲劳和僵硬。避免长时间连续久坐，可以每隔一段时间休息一下，放松一下腰部肌肉。可以利用休息时间做一些简单的伸展运动，促进血液循环，缓解腰部疼痛。选择符合人体工程学的办公椅和办公桌，确保腰部得到良好的支撑和舒适度。可以选择一些具有腰部支撑功能的椅子，减轻腰椎的负担。当然，腰椎疼痛的原因和症状也需要我们了解和辨别。腰椎疼痛可能是由于椎间盘突出、肌肉劳损、腰肌劳损等引起的。如果腰部疼痛持续时间较长或伴有其他症状，建议及时就医，接受专业的诊断和治疗。此外，我们还可以通过日常养护方式来提升腰椎的健康。比如，保持良好的体重，避免过度肥胖对腰椎的压力。注意保持良好的姿势，避免长时间保持不良姿势；适度运动，增强腰部肌肉的力量和灵活性。在办公室里，我们可以进行一些简单的腰部伸展操。例如，坐在椅子上，双脚平放在地上，

双手交叉放在胸前，然后慢慢向前弯腰，感受腰部的伸展。或者站起来，双手放在腰部，进行腰部的旋转运动。这些小操可以在工作间隙进行，通过按摩腰部，可以促进血液循环，缓解腰部的疲劳和紧张感。选择一些符合人体工程学设计的坐垫和腰靠垫，可以提供额外的支撑和舒适度。这些垫子可以随时放在椅子上，提供腰部的支撑，减轻腰椎的压力。长时间久坐办公不仅容易导致腰椎疼痛，还可能引发眼部疲劳。因此，我们可以在工作间隙进行一些眼保健操，如闭眼按压眼球、远近调节等，缓解眼部疲劳，提升工作效率。

除了上述提到的预防和缓解腰部疼痛的方法，我们还需要注意一些常见的错误习惯和行为，它们可能会对腰椎造成伤害。以下是一些常见的错误习惯和行为，以及它们对腰椎的伤害原理：长时间保持同一姿势，如长时间弯腰、驼背或者交叉腿坐，会导致椎间盘受压，增加腰部疼痛的风险。这种姿势会使椎间盘承受不均匀的压力，加速退行性变的发生。突然扭转腰部，如突然转身或者突然转体，会对腰椎造成额外的压力和扭力。这种扭转动作可能导致椎间盘突出或者腰肌劳损，引发腰部疼痛。错误的举重姿势，如弯腰驼背或者使用腰部力量举重，会对腰椎造成过度的压力和负担。正确的举重姿势应该是蹲下身体，利用腿部肌肉的力量来举起物品，减轻腰椎的负担。不合理的床垫和枕头选择可能会导致腰部不适和疼痛。过硬或过软的床垫会使腰椎处于不正常的姿势，增加腰部的压力。而过高或过低的枕头会使脊椎处于不正常的弯曲状态，加重腰椎的负担。长期缺乏运动和体力活动会导致腰肌无力，减少腰部的稳定性和支撑力。腰肌无力会使腰椎承受更大的压力，增加腰部疼痛的风险。长时间低头使用手机或电脑会导致颈椎和腰椎处于不正常的姿势，增加腰部疼痛的发生。这种姿势会使椎间盘受压，加速退行性变的发生。

（上接第 113 页）

要。患者应该尽量定时睡觉和起床，以保持正常的生物钟。

七、预防 IgA 肾病肾衰竭需戒烟限酒

吸烟和饮酒都会对身体健康产生负面影响，包括加重肾脏负担和促进动脉硬化等。因此，患者应该尽快戒烟，并限制酒精的摄入量。

八、预防 IgA 肾病肾衰竭需控制血糖和血脂

高血糖和高血脂都会对肾脏产生负面影响，因此控制血糖和血脂对于预防 IgA 肾病肾衰竭非常重要。患者应该注意饮食控制和适量运动，以保持正常的血糖和血脂水平。如果需要药物治疗，应该遵医嘱按时按量服药，并注意监测血糖

和血脂水平的变化。

九、预防 IgA 肾病肾衰竭需定期随访

定期随访是预防 IgA 肾病肾衰竭的关键之一。患者应该遵循医生的建议，定期进行肾功能检查和尿液检查等，以便及时发现异常并进行处理。此外，定期随访还可以帮助医生了解患者的病情变化和治疗效果，及时调整治疗方案。

总之，预防 IgA 肾病肾衰竭需要患者在日常生活中注意控制饮食、适量运动、调节心理状态、规律作息、戒烟限酒等。同时，患者还应该注意定期随访和及时治疗异常情况，以避免病情恶化。通过这些措施的综合应用，可以有效地降低 IgA 肾病患者发生肾衰竭的风险，提高患者的生命质量。