

# 人到老年的那些骨事



本栏目由商丘市  
中医院男科中心协办

## 是什么导致的前列腺痛

男性患者常常不理解前列腺痛的缘由,对于患者来说,可以多了解一些疾病的常识,是有助于治疗疾病的,下面由商丘市中医院男科中心有关专家来为大家引见一下该疾病的缘由,希望大家的注重。

前列腺痛的缘由和慢性前列腺炎有关,由于慢性前列腺炎有一个特性,它常常都随同有前列腺排泄的不通畅,这些不通畅,就会引起他这种疼痛和加重。我们常说的流水不腐、户枢不蠹,前列腺经常没有排精,或者前列腺液的排泄。那么每天要产生前列腺液,这样长时间下去就会呈现一个问题,引起前列腺呈现淤积的现象。而这种淤积的现象,就会引起他的前列腺部位的肿胀疼痛。

这种病症就像排尿不通畅了,会呈现疼痛,大便假如排泄不通畅的话,会呈现腹痛,前列腺有炎症的话,也会呈现前列腺的疼痛,这个疼痛就会引起一系列相关病症,所以炎症引起的排泄不通畅使致痛物质不能及时地被排出或被代谢是引起疼痛的最重要的缘由。

医院地址: 商丘市团结路与归德路交叉口(白云游乐园旁)

咨询电话: 0370-2692333

夏季较冬季骨矿含量偏高,就是因为南方比北方,夏季较冬季日照时间长,接受日光中的紫外线较多,皮肤内维生素D合成相对多,促进骨代谢,有利于骨的形成。

## 加强腰背肌锻炼 可疏通经络

黄振俊说,临床上多见腰膝酸软,腰背部疼痛等症状,即骨质疏松症的主要临床特征。腰为肾之府,肾为腰之主。腰背部为太阳膀胱经、督脉所过,按摩腰部及加强腰背肌的锻炼,可改善身体各部之血液循环,有强壮筋骨,益气健肾,温经通阳,调和气血之功效。其中包括腰背肌锻炼法及腰部自我按摩法。

### 腰背肌锻炼法:

**五点支撑法** 仰卧位,低枕,双髋及膝关节屈曲,双手或肘撑于床面作为支点,然后臀部抬起腰部上弓到最大限度,持续6秒钟,然后放平于床面,一次15—20节拍,一日1—2次。

**三点支撑法** 仰卧位,低枕,双髋及膝关节屈曲,双肘及双手交叉置于腹部,然后臀部抬起腰部上弓到最大限度,持续6秒钟,然后放平于床面,一次15—20节拍,一日1—2次。

### 腰部自我按摩法:

**揉腰法** 站立位,两脚分开,与肩同宽。两手掌紧按两侧腰眼处(第四腰椎脊突左右各3.5寸)。两手掌顺腰椎两旁,上下用力搓动,向下搓到尾骨下的长强穴(尾骨尖与肛门之间)处,向上搓到两臂后屈尽处。连续五分钟,每日一次。此法能温阳补肾,强腰健脊。

**捏腰法** 双手拇指和食指同时夹捏脊椎正中的皮肤,从与肚脐吸平行的命门穴(第二腰椎棘突下)开始往下捏,捏一下松一下,直至尾骨处。如此捏脊4次。

**摩腰法** 两手轻握拳,拳眼向上,以掌指关节突出部分,置于腰部脊柱正中的命门穴处,作旋转按摩,先以顺时针方向旋



摩3分钟,再以逆时针方向旋摩3分钟。两侧可同时进行。也可先左后右进行。此法有补肾壮腰、调养脾胃之效。

**扣腰骶法** 两手轻握拳,拳眼向下,同时用两拳的掌面轻扣(以不痛为度)骶骨部,左右拳各扣击1—3分钟。此法可以活血止痛,舒筋理腰。

**擦腰法** 两手反叉腰,拇指在前,按于腰侧不动。其余四指从腰椎两侧肾俞穴,以肾俞穴为中心,用指腹纵向擦腰。两手同时进行,以透热为度。此法有温肾助阳,去瘀止痛之效。

**运腰法** 站立位。两脚开立与肩同宽,两手叉腰(四指在后,拇指在前)。首先,两手缓慢用力向前推腰部,使腰部后伸身体向后仰;持续6秒钟后复原,一次5—10分钟,一日一次。

黄振俊提醒,老年朋友注意运腰时动作要缓慢,不可过速或过于用力,以免损伤腰部。练功一般皆取舒适位。建议每次可以安排30—60分钟的运动时间,尽量在早晨训练。每周3—5次,以次日不感觉疲劳为度。在运动过程中,要遵循循序渐进的原则,加强监督,逐步增加活动量,避免导致骨与关节损伤、甚至导致病理性骨折。(据中医网)

骨质疏松是老年人的常见病、多发病。除了骨痛、抽筋等状况以外,骨质疏松症导致骨的脆性增加,易发生骨折。专家为大家讲述中医如何预防骨质疏松。

## 常运动强壮筋骨 防骨质疏松

黄振俊说:“临床上,45岁以上的妇女,近三分之一患有轻重不同的骨质疏松;而75岁以上的妇女,骨质疏松症的患病率高达90%。经常参加运动的老人,他们的平衡能力较好,体内骨密度要比不爱运动的同年纪老人的骨密度高,并且他们不容易跌倒,这就能有效地预防骨折的发生。”这种疾病的发生与平日缺少运动很有关系,千万不要小看了运动在防治骨质疏松症中的重要作用。

散步、打太极拳、做各种运动操对骨质疏松症是较有意义的锻炼方法,有条件的可以进行游泳锻炼。在保证足够的睡眠基础上,每天晒太阳1小时,每天运动锻炼半小时或更长时间。晒太阳与运动锻炼开始时时间可短一些,然后逐步增加。经常从事室外体力劳动者其骨矿含量比室内脑力工作者多,这除了劳动锻炼加强了体魄外,接受日光照射量较多也是个原因。日光中紫外线照射皮肤后,体内引起一系列光生物学作用,生成活性维生素D,调节钙、磷代谢,促进肠钙吸收,并使在骨中沉积,有利骨形成。一般而言,南方人较北方人骨矿含量高,一个人

# 肛肠疾病你问我答



丁建华

商丘市中医院肛肠科主任  
副主任中医师  
商丘市政协委员  
商丘市劳动模范  
全国中医肛肠名专家  
河南省中医肛肠名专家  
商丘市肛肠学会副会长兼秘书长  
中华中医药学会肛肠专业委员会常务理事  
河南省中医(中西医结合)肛肠专业委员会委员兼协调委员会主任

**睢阳区赵先生咨询:**我每次大便时痔疮就跑出来,大便后就又跑回去了,我这种情况是不是要动手术?

**丁建华主任:**痔疮是一种发病率很高的肛肠疾病,根据痔疮发病的部位,又分为内痔、外痔和混合痔。根据你所说的情况,脱出的应该是内痔,因为你所说的情况并不详细,不排除有混合痔或其他并发症的可能。那么由于脱出的痔疮能自行还纳,像这种情况应该属Ⅱ期内痔。建议你到肛肠科做一个电子肛肠镜检查,确诊病情后再根据你的实际情况选择治疗方案,

手术作为肛肠疾病治疗的手段之一,但并不是所有的肛肠疾病都要进行手术治疗,还是要根据实际病情来判断,不要进入痔疮只能手术治疗的误区,病情允许,选择一些中医疗法,效果也比较好。

**永城李静咨询:**我怀孕后就得了痔疮,但是因为有了孩子,医生说不能用药,也没敢手术,生完孩子后就反反复复地发作,特别难受,现在天气热了,总觉得肛门湿湿的,有时还会痒,是不是也是痔疮引起的?

**丁建华主任:**孕妇是痔疮的高发人群,孕妇痔疮发生率高达70%,在怀孕期间,随

着胎儿发育,子宫日益增大,又会压迫盆腔,使痔血管内的血液回流受到阻碍,加上孕妇常有排便费力或便秘,使直肠下端及肛门的痔静脉丛血液淤积,容易诱发痔疮。你所说的情况极有可能是因为痔疮引起的,由于痔疮的发作,使肛门闭合不严,造成肠液或粪液外流,导致肛门潮湿发痒,但不排除夏季天气炎热引发的肛门湿疹或肛周皮炎的可能,建议到肛肠科进行系统检查,确诊病情再对症施治。

**梁园区李小姐咨询:**我得痔疮好多年了,其间也好过,但经常复发,这次好像比较严重,大便的时候出血比以前多,而且有东西脱出来,大便完后就卡在那,以前大便完就会自己回去,现在要用手托回去。而且最近总感觉头晕,我的情况是不是很严重?

**丁建华主任:**其实你的情况应该说是比较严重,内痔脱出后不能自行还纳,并伴有出血,这是Ⅲ期内痔的典型症状,应该尽早处理,如果痔疮长时间不能还纳,容易造成内痔嵌顿、坏死、感染,医学上称为嵌顿痔。另外痔疮容易引发一些并发症,比如说贫血,痔疮导致长期便血,容易引起贫血,由于痔疮出血导致的贫血一般发展缓慢,早期可能没有症状或症状轻微,但时间长了,会出现面色苍白、头晕、食欲不振等,因此建议你尽快抓紧时间到肛肠科检查治疗,避免病情进一步恶化,增加治疗难度。

**梁园区陈小姐咨询:**我现在经常五六

天才大便一次,而且要蹲好久才能排一点出来,有时要用手抠出来。我以前吃过一些治疗便秘的药,用的时候效果还可以,可是一停药就又变成老样子了,后来听说吃那个药不好,就不敢吃了,可是不吃像这样非常难受,有什么方法可以治疗便秘?

**丁建华主任:**便秘其实不是一种病,而是多种疾病的一种症状,便秘主要表现为大便次数减少,间隔时间延长,或是间隔时间正常,但粪质干燥排出困难;或是粪质不干排出不畅。可伴有腹胀、腹痛、大便带血等症状。由于便秘的类型比较多,传统治疗大多以药物、灌肠等手段,但效果不佳。目前较先进的治疗方案就是采用莫泰克(MYOTRAC)生物反馈便秘治疗技术进行治疗,通过肛门压力测定及盆底表面肌电分析对人体盆底功能进行评估,再根据评估结果制订生物反馈系统治疗方案,配合中医诊疗技术,通过模拟生物电刺激改善盆底供血,增强患者盆底神经肌肉的兴奋性,促进肠蠕动,增强便意,达到治疗目的。另外,要提醒你,并不是所有的便秘患者都适用生物反馈治疗系统,因此在治疗前必须经过系统的排查,特别是女同志,由于女同志的生理结构不同,特别是生过孩子的妇女,容易出现直肠前突,造成排便障碍,可以通过进行排粪造影和排便实验确诊是不是由于直肠前突引起的便秘。

健康咨询电话: 0370—2613005