



工作压力大,身体常常感到疲劳,如今很多年轻人开始热衷使用各种按摩理疗仪,进行“养生”。杭州28岁姑娘心怡(化名),最近就使用了一款热敷腰部按摩仪,虽然缓解了腰酸背痛,但由于使用不慎,竟然把肾弄破了。

# 按摩腰部养生 4天下来肾坏了

## 按摩仪虽好,但有些部位别乱用哟

### 1 按摩仪连用4天 姑娘出现肾挫裂伤

心怡(化名)今年28岁,杭州人,是一家培训机构的英语老师,1.66米的个子,体重不到100斤。因为一直有生理期疼痛,每次“大姨妈”到访,心怡都要痛上几天。即便想尽各种办法缓解,她依旧感到不舒服。男朋友看到心怡的情况非常担心,就买来热敷腰部按摩仪让她使用。虽然不是天天用,但在腰酸背痛的时候,热敷+按摩的“小马达”启动,的确能够有效缓解疲惫。

最近因为小腹一直坠胀,心怡这次将按摩时间由原来的20分钟延长到30分钟,按完后腰及背部,又按了小腹近30分钟,她还将按摩强度调整到最大档。如

此往复,连续用了4天。在生理期结束后,心怡的小腹不再坠胀,但右侧腰部却开始发酸发胀,这种酸胀持续了近一周时间。心怡开始以为是运动过量,还停了几天课,情况却未见好转。随着时间推移,心怡右腰酸胀越来越重,她加大了按摩仪的使用频率,几乎每天都至少要按摩30分钟,多时要1个小时。可腰部酸痛没有缓解。

又过了两三天,疼痛甚至蔓延到整个下腹部,体温也飙升到38.5℃,心怡这才到附近医院就诊。腹部CT检查提示,她右侧肾周围积血,医生建议她到浙大一院做进一步诊断。当天因为疼痛有所缓解,心怡便预约了次日的专家号。当天傍晚,她右腰部胀痛难忍,男朋友紧急将她送进了浙一急诊科。

### 2 只是按摩久一点 为何会造成肾损伤

结合各类检查,急诊科主任陆远强主任医师考虑心怡是右侧肾挫裂伤、包膜下血肿,并同时请泌尿外科、放射科专家会诊。专家团队认为心怡的血肿局限于肾周筋膜,在给予绝对卧床、补液止血、止痛、抗菌药物等保守治疗同时予以密切观察。目前,心怡虽然已平安出院,但还要谨遵医嘱,进行至少半个月的绝对卧床静养。

陆远强主任解释,肾脏是腹膜后器官,它的外面包着一层肾包膜,一般情况下肾脏不太容易受伤。但如果撞击部位正好在两侧腰部,肾脏就相当于被逼到死角,无处可躲,只能去承受撞击,就会受伤。“患者本身比较瘦,腰部脂肪相对较少,她把家用按摩仪调到最高档,放在后腰及腹部按摩,长时间剧烈震动,强度过大的冲击力传导到肾脏,极易导致肾挫裂伤,出血淤积到肾包膜下形成包膜下血肿,如果病情不加以控制,继续恶化,有可能会造成肾功能损伤!”

陆主任说,因按摩产生的肾挫伤其实有很强的迷惑性,患者可能开始没有特别不舒服,或者只觉得腰部酸胀,以为是腰肌劳损,热敷一下或者贴贴膏药就能好。这可能导致轻中度的肾包膜下血肿得不到及时治疗,引起病情进一步恶化。

浙大一院急诊科经常会接诊到形形色色肾损伤的患者,这些患者有轻有重,有的因剧烈运动、搬运重物、跌倒受伤,还有的则是车祸撞击伤。这些情况往往会造成“肾挫裂伤”“肾破裂”等,如果外伤严重,甚至会引发大出血、休克,甚至死亡。如果有肾积水、肾囊肿、结石或肿瘤等肾脏疾病在先,即使没有外伤,也有可能出现自发性的肾破裂,及时送医抢救非常必要。

### 3 身体这几个部位 切记不能乱按

那么,我们还能正常进行按摩吗?专家强调,按摩时不要盲目追求“大力”,尤其不要随意进行膝盖顶腰、脚底踩背等。除了肾脏之外,人体还有这几个地方非常脆弱,在按摩时要果断避开猛烈按压,日常生活中要格外注意保护。

#### ◆后脑勺

后脑勺的颅骨相对薄弱,但里面却有着负责控制人体呼吸、心跳、体温、睡眠等功能的脑干,这个“生命中枢”一旦受到巨大的外力冲击,人们最基本的反射活动就会进行不了,最终也会有生命危险。

#### ◆颈部

颈部也是人体非常脆弱的部位,在相对表浅的位置,隐藏着供应

颅脑的全部血管和丰富的神经丛。这些重要的血管、神经在挤压或是暴力作用下极易受到损伤,甚至致命。

#### ◆脾脏

脾脏是富血器官,内部结构如海绵一样,质地相当于豆腐,是腹腔内最容易受到外力损伤的器官之一,受损严重时连缝合修复都不可能,有时为了挽救生命,只能选择摘除。

#### ◆眼睛

按摩眼眶、眼周穴位可以保护我们“心灵的窗口”,但眼球十分脆弱,眼球壁只有1mm的厚度,外界的巨大压力、冲击都可能导致眼底视网膜脱离、晶体不全脱位等情况,尤其是高度近视、做过近视激光手术的人,千万不要随意按眼球。

#### ◆男性睾丸及女性乳房

男性的睾丸及女性的乳房对疼痛、压力极其敏感,所以有事没事都不要乱揉它们,更不要用力捏。大力按压睾丸,会出现疼痛性休克乃至不育,而乳房按摩用力不当会损伤腺叶乳管,导致乳腺出现坏死性细小点状钙化,对于乳腺炎、乳腺肿瘤、乳腺纤维腺瘤、乳腺增生有害无益。 据上游新闻、潮新闻



## 27岁女子长期夜间关灯玩手机 不料竟诱发青光眼

吴立平为周女士进行了左眼手术治疗,考虑到周女士50%右眼房角关闭,为预防青光眼发作还为她进行了虹膜周边切除手术。据了解,青光眼手术的直接目的不是提高患者的视力,而是降低眼内的压力,防止高眼压继续对视神经造成损伤,从而减缓或防止青光病情的发展,保留住目前的视功能。目前,周女士双眼病情恢复良好,左眼眼压稳定在正常值,即将出院。

“青光眼是导致人类失明的三大致盲眼病之一,传统意义上导致青光眼发病的高危因素有:青光眼家族病史、高眼压、高度近视、高度远视、45岁以上等,而经常

近距离看电子屏幕,尤其是关灯玩手机等不良用眼习惯,使得青光眼的发病呈年轻化、多发性趋势。”吴立平介绍,眼睛长时间盯着手机屏幕时,眨眼频率会下降;在昏暗的光线下用眼,瞳孔长时间散大,堵塞眼内房水循环通路,眼内液体积聚导致眼压升高,容易诱发青光眼。除此之外,长期精神压力过大、情绪过分激动等,也有可能促使青光眼的发生。吴立平建议,治疗青光眼的关键在于早诊断、早治疗。40岁以上、有青光眼高危发病因素的人群,应每年定期做眼科检查。 据极目新闻

中国体育彩票排列3  
第23244期开奖公告  
本期开奖号码:3 1 5

中国体育彩票排列5  
第23244期开奖公告  
本期开奖号码:3 1 5 2 4

中国体育彩票超级大乐透  
第23105期开奖公告  
本期开奖号码:07 08 19 20 25 +02 11

重庆市体育彩票管理中心  
2023年9月11日



白天疲于工作,夜晚“手机刷屏”被不少人视为一天中不可或缺或休闲消遣,但值得注意的是,长时间摸黑刷手机易诱发青光眼,27岁的周女士(化名)就因此中了“招”。

武汉市民周女士从事文秘工作,每天对着电脑工作。回到家,她又喜欢刷手机,经常是关着灯玩到深夜。3年前,周女士的左眼出现眼胀、视物模糊等症状,因经休息后症状有所缓解,便以为是视疲劳引起的,没有在意。直到一周前,她突然出现左眼眼痛并伴有头疼,这才急忙赶到武汉爱尔眼科汉口医院就诊。

经检查发现,周女士先天眼睛房角窄,左眼眼压高达36毫米汞柱(正常眼压为10~21毫米汞柱),右眼眼压15.4毫米汞柱,被诊断为双眼慢性闭角型青光眼。“虽说患者的左眼视力还有0.8,但该眼病情已经发展到了中期,视神经萎缩了30%左右,视野缺损。而发病的诱因,很可能与长时间摸黑刷手机有关。”接诊专家青光眼科主任吴立平十分痛心地说。