

腰疼、腿疼、屁股疼…… 有可能是梨状肌在“作妖”

你是否曾经感到臀部深处隐隐作痛，甚至疼痛还蔓延到大腿或小腿？很多人会下意识地认为这是“腰疼”，于是跑去医院做了一堆腰椎检查，结果却发现腰椎并没有大问题。其实，这种疼痛可能并不是腰的问题，而是梨状肌在“作怪”。今天，我们就来聊聊一种常被误诊为腰疼的疾病——梨状肌综合征。

什么是梨状肌综合征？

梨状肌是位于臀部深处的一块肌肉，它的主要功能是帮助大腿外旋和稳定髋关节。而坐骨神经恰好从梨状肌下方穿过。当梨状肌因为过度使用、受伤或解剖变异而变得紧张或肿胀时，就会压迫坐骨神经，引发臀部疼痛并放射至下肢。这种症状与腰椎间盘突出症非常相似，因此常常被误诊为“腰疼”。

病例分享

久坐不动的上班族是梨状肌综合征高发的人群。小李，28岁，是一名程序员，每天坐在电脑前工作超过10小时。最近，他感到右侧臀部深处有一种刺痛感，疼痛还顺着大腿后侧一直延伸到小腿。他以为是久坐导致的腰疼，于是做了腰椎MRI，结果显示腰椎并没有明显问题。医生给他开了止痛药和理疗，但效果并不明显。后来，小李来到我院疼痛科，疼痛科主任朱光明通过查体发现他的梨状肌区域有明显的压痛，且Freiberg试验（一种检查梨状肌综合征的特殊动作）呈阳性。超声检查显示，小李的右侧梨状肌增厚，坐骨神经被压迫。最终，诊断为梨状肌综合征，并为他进行了超声引导下的梨状肌神经阻滞治疗。之后，小李兴奋地试着下蹲，之后竖起大拇指说道：“不疼了，真是神了！”



热爱运动的退休老人也是梨状肌综合征高发人群。张大爷，65岁，退休后喜欢每天散步和打太极拳。最近，他感到左侧臀部疼痛，尤其是走路或爬楼梯时疼痛加重。他以为是年纪大了，腰椎出了问题，于是去做了检查，结果显示腰椎只有轻微的退行性变，并不足以解释他的疼痛。后来，张大爷来到我院疼痛科，通过查体和超声检查，发现他的左侧梨状肌增厚，坐骨神经走行异常。朱光明主任评估患者全身情况后立即为他进行了超声引导下的梨状肌神经阻滞治疗，疼痛很快得到了缓解。

这两个病例都是归功于“超声引导”下的梨状肌神经阻滞：精准定位，精准治疗。医生通过超声设备实时观察梨状肌和坐骨神经的位置，然后用一根细针将药物精准注射到梨状肌周围，以缓解肌肉的紧张和炎症，减轻对坐骨神经的压迫。超声可以清晰显示梨状肌和坐骨神经的位置，确保药物注射到正确的位置，安全可靠地实时引导可以避免损伤周围的神经和血管，减少并发症。药物直接作用于病变部位，疼痛缓解迅速，整个过程只需几分钟，患者几乎无痛苦。

如何区别梨状肌综合征和腰疼？

虽然梨状肌综合征和腰疼的症状相似，但两者有以下区别：梨状肌综合征的疼痛主要集中在臀部深处，而腰疼的疼痛主要在腰部。梨状肌综合征的疼痛通常沿着坐骨神经放射至大腿后侧或小腿，而腰疼的放射痛可能与神经根受压有关。梨状肌综合征的疼痛常在久坐、爬楼梯或跑步后加重，而腰疼的疼痛常在弯腰或提重物时加重。梨状肌综合征是一种常被误诊为腰疼的疾病，但通过详细的查体和超声检查，可以明确诊断。

超声引导下的梨状肌神经阻滞是一种安全、精准、有效的治疗方法，能够快速缓解疼痛，改善生活质量。如果你也有类似的症状，别再一味地认为是“腰疼”了，也许是你的梨状肌正在向你“求救”！

文、摄 / 韩阿琴

拒绝做“猕猴桃女孩” 光子脱毛助你清爽过夏天！

春季正逢脱毛好时节。可能你会问：脱毛的最佳季节不应该是夏季吗？其实不然。毛发都是有生长周期的，现在开始脱毛，待到夏天要秀身材的时候，刚刚好。

常规的脱毛方法（脱毛膏、刮毛刀、蜜蜡拔毛等）对毛囊没有作用，不到两三天又会长出来，有时还会出现疼痛、过敏等不良反应。有没有更加安全、有效、彻底的方法呢？光子脱毛也许可以成为你的新选择！

光子脱毛原理

光子脱毛的主要原理是选择性光热作用，利用毛囊中的黑色素细胞对特定波段的光的吸收，使毛囊产生热，从而选择性地破坏毛囊，同时避免损伤周围组织，达到去除毛发的效果。

光子脱毛的优势就是脱毛很彻底，利用激光能穿透至真皮的深层以及皮下脂肪的组织，作用于不同部位的深度毛囊，来有效去除人体任何部位和深度毛发。而且由于光子本身就具有美白嫩肤的作用，脱毛后也很少产生明显的色素沉淀。

Q：光子脱毛治疗需要几次？

永久性脱毛一般需要4~6次，每次间隔6~8周（根据个体的毛发密度、颜色及非生长期的毛囊比例差异而定）。因为毛发生长周期有三个阶段，生长期——静止期——退行期，只有处于生长期的毛发才能有效地被去除。

Q：光子脱腋毛会影响排汗、排毒吗？

激光脱毛主要基于选择性光热作用，作用于毛囊中丰富的黑色素从而破坏毛囊，并不会伤害到汗腺，因此并不会影响排汗。另外，排汗和“排毒”没有任何联系，我们体内大多数代谢废物都是经过肝脏或肾脏代谢进行清除的，并不是汗腺。

Q：毛发对人体重要吗？脱掉会不会有副作用？

有些毛发确实有它存在的意义。比如头发可以帮助保持头部的温度，眉毛对于美观及面部表情意义重大，鼻毛可以帮助阻挡一部分病原体。但像胳膊、腋下、腿部、唇部这些部位的毛发，健康作用很小，觉得影响美观的伙伴们可以放心大胆脱，清清爽爽过夏天。

Q：光子脱毛适用人群和禁忌症有哪些？

适宜人群：1、因雄性激素分泌过多致使自身内分泌系统紊乱所导致的多毛症；2、因遗传或者种族原因导致的多毛症；3、近期没有接受过日光暴晒或已晒黑的皮肤；4、自身无瘢痕体质的人群。

禁忌人群：1、近期有暴晒史的人不能做脱毛；2、需要脱毛的部位不能有皮肤疾病，比如痤疮和湿疹；3、严重瘢痕疙瘩和文身位置尽量别做，重点也不在于脱毛了；4、孕期、哺乳期的女性。

脱毛后注意事项

- 24小时内不要使用刺激性护肤、化妆品，建议仅使用冷水或凉开水洁面。
- 如果治疗区明显发红，说明皮肤可能会变得很脆弱，此时不要化妆、不要摩擦手术区，可适当冷敷。
- 术后个别部位可能形成细小痂壳，注意不要用手抓伤。
- 少数爱美者手术后反应可能较重，应尽量避免擦伤，如有破损可涂抹抗生素软膏以防止感染。
- 在手术后至少3周以及整个治疗过程期间，应避免日光暴晒。
- 外出时必须使用UV伞和宽边帽，以遮挡直射的阳光。

文 / 潘赟

守护“沉默的器官” 从了解开始

鉴于当前全球慢性肾脏病发病率不断上升，而公众对该病的防治知识普遍缺乏，国际肾脏病学会和国际肾脏基金联盟联合将每年3月份的第二个星期四设立为“世界肾脏日”。今年世界肾脏日的主题是——您的肾脏还好吗？早检查，保健康。

肾脏，作为人体重要的“净化工厂”，却常常因为其“沉默”的特性而被忽视。今天，就让我们一起走进肾脏的世界，了解它的重要性，以及如何守护它的健康。

肾脏：默默付出的“净化工厂”

肾脏位于腰部两侧，形似蚕豆，拳头大小。别看它个头不大，功能却十分强大。

排泄废物：肾脏通过生成尿液，将体内代谢产生的废物、毒素和多余水分排出体外，维持体内环境稳定。

调节血压：肾脏分泌肾素等激素，参与调节血压。

促进造血：肾脏分泌促红细胞生成素，刺激骨髓造血。

维持骨骼健康：肾脏活化维生素D，促进钙质吸收，维持骨骼健康。

慢性肾脏病：沉默的“隐形杀手”

慢性肾脏病（CKD）是指各种原因引起的慢性肾脏结构和功能障碍。由于早期症状不明显，容易被忽视，等到出现明显症状时，往往已经发展到中晚期，甚至需要透析或肾移植治疗，因此被称为“沉默的隐形杀手”。

哪些人容易患上慢性肾脏病？

高龄患者；高血压、糖尿病、肥胖患者；心脏病和肾脏病史人群；有肾脏病家族史者；蛋白尿患者；吸烟人群。

如何早期发现慢性肾脏病？

定期体检：尿常规、肾功能检查是早期发现肾脏病的重要手段。

关注身体信号：出现水肿、泡沫尿、夜尿增多、乏力、食欲不振等症状时，应及时就医。

守护肾脏健康，从生活点滴做起

控制血糖、血压：糖尿病患者应严格控制血糖，高血压患者应积极控制血压。

健康饮食：低盐、低脂、优质蛋白饮食，避免暴饮暴食。

适量运动：坚持适量运动，控制体重。

戒烟限酒：吸烟和酗酒都会损害。

文 / 潘蔚