

民有所呼 我有所应
深入调查 帮你解难



责编/唐英
主编/何朝霞 校对/欧艳

勤诚达·湘麓国际二期6栋单元门厅晚上停满电动车，居民忧心消防安全；
晚报帮帮团帮忙反映后，街道办事处、社区、物业联手迅速解题——

停车棚“上新”，居民安心

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 贾凯清)近日，家住勤诚达·湘麓国际二期6栋的范女士在长沙晚报全媒体群众工作平台留言反映，自家所在楼栋一层的单元门厅，一到晚上就停满了电动车，存在消防安全隐患。

收到留言后，晚报帮帮团第一时间将情况反映到湘江新区麓谷街道办事处，街道积极处理。8月22日，记者来到勤诚达·湘麓国际二期6栋，发现楼栋下多了一处停车棚，居民的电动车正井然有序地停放在里面。

忧心：楼栋门厅挤满电动车，消防安全隐患大

“我们楼栋一层的门厅里，一到晚上10点左右就停满了电动车，太危险了，恳请记者帮助我们解决这个问题！”8月6日，范女士留言反映这一情况。

从范女士上传的照片中可以看到，下午6时，已有许多电动车违规停放在了单元

门厅内，只留下一条不宽的通道可以过。天气炎热，停放在楼栋内的电动车一旦起火，后果不堪设想。

安全无小事，更要防患于未“燃”。晚报帮帮团第一时间将留言内容通过电话反映至该小区所在的麓谷街道办事处。

用心：街道社区迅速响应，安全问题不拖延

“收到，我们现在就去小区实地了解情况。”接到记者反映后，麓谷街道办事处迅速联系麓丰社区及勤诚达·湘麓国际二期小区物业，共同赶到6栋了解情况。

“当天下午我们赶到后，确实看到许多电动车违规停放在门厅里，存在极大的安全隐患。”麓丰社区负责人告诉记者，来到6栋楼下后，街道、社区及物业工作人员立即行动，将电动车全部移到门外，同时在这些电动车上张贴了告知单，提醒车主不要再将电动车停放在门厅里。

由于范女士反映晚上10时后还常有电动车违规停放，物业当晚就安排了工作人员值守，对违规停放的居民进行劝导。

“昨天求助，今天就解决了，终于能睡个安稳觉了！”8月7日，范女士在长沙晚报全媒体群众工作平台留言板追评，并上传了最新照片，只见原本挤满电动车的单元门厅宽敞洁净，令人安心不少。

“再次感谢帮帮团为民办实事实，也感谢相关部门的迅速行动！”范女士在留言中表示。

安心：三方联手新建停车棚，小区居民齐点赞

单元门厅里的电动车没有了，它们去了哪里？

为了让小区业主的电动车“安家”，麓谷街道办事处、麓丰社区及豪布斯卡物业三方联手，在小区内修建了新的电动车停车棚。22日，记者来到勤诚达·湘麓国际二期6栋楼下，看到一排排电动车井然有序地停放在新建的停车棚里。物业工作人员介绍，新建停车棚不仅可以为电动车充电，车棚上还配备了喷水范围为5米的灭火设施，一旦检测到电动车着火，它就会自动喷水灭火。“我们社区和物业工作人员的手机上都可以看到停车棚的实时状况，若有险情发生，我们能第一时间行动。”物业工作人员解释。

街道和社区还组织雷锋义警、居民志愿者参与劝导，物业工作人员则将电动车隐患

巡查纳入日常工作，每天进行签到打卡。记者注意到，停车棚的一旁就张贴着“秩序员巡逻电动车签到表”，记录着巡逻人员的姓名及签到时间。

“另一处更大的电动车停车棚正在修建，预计下周五前可以投入使用。”麓谷街道办事处相关负责人告诉晚报帮帮团记者，另一处停车棚长50米，每隔10米修建一个防火墙，建成后将实现整个小区的电动车不入户、不进楼。电动车安全隐患整治一直是麓谷街道办事处的一项常态化工作，街道将持续不断地开展集中夜查行动，为居民安全保驾护航。

“新修建的停车棚漂亮、美观，最重要的是消除了安全隐患，真是为我们业主解决了一个大问题！”小区居民曾女士连连点赞。



8月22日，勤诚达·湘麓国际二期，电动车整齐地停放在新建的停车棚里。长沙晚报全媒体记者 贾凯清 摄

支九路道路交通管理已形成良好机制，车辆通行恢复畅通 路面清爽了，道路宽敞了

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 罗悦 实习生 廖叶婷)近日，市民刘女士通过长沙晚报全媒体群众工作平台反映，其居住的阳光丽城一期和二期之间的支九路长期有车辆乱停放，严重影响居民出行。

8月8日，长沙晚报刊发《335米长道路，百余辆车乱停放》，引起广泛关注。21日，刘女士告诉记者：“支九路经过整治后，路面变清爽了，道路更宽敞了。感谢晚报帮帮团！”

22日上午8时30分，记者再次来到支九路，看到路中间隔离护栏两侧位置无一辆违停车辆，通行顺畅有序。小区出入口显眼处，摆放着“中间停车 依法重罚”提示牌。“车辆乱停放现象得到了改善，小区物业也安排了秩序员及时劝阻乱停车。”小区物业工作人员告诉记者，前一天，一名车主将车辆乱停在道路中间，交警立即对车辆进行了拖车处理。

“整治过后，路面清爽多了，道路

变回原来的宽敞大气。”刘女士说，“希望道路通畅能一直保持下去！”

“支九路道路交通管理目前已经形成良好的机制。”观沙岭街道相关负责人表示，报道刊发后，街道第一时间召开协调会，联系城管和交警部门，联合社区、小区物业等整治支九路乱停车现象。街道社区制作了醒目的提示牌，同时在阳光丽城小区业主群不定期发布文明停车倡议书，在小区电梯等的醒目位置张贴文明停车提示。

记者注意到，支九路道路两边分别留出了位置供车辆有序停放。“阳光丽城小区停车位不足，因此先满足市民的停车需求，解燃眉之急。”街道相关负责人解释，支九路道路两侧停车目前未被纳入“乱停车整治”范围，交警部门对停在道路两边的车辆暂不作相关处罚。

《335米长道路，百余辆车乱停放》后续

周阿姨念念不忘的好心人找到了，50岁的张先生说：“出门在外，互帮互助是应该的！”

长沙晚报8月22日讯(全媒体记者 邓艳红 实习生 岳芷欣)67岁的岳阳老人周悦在长沙第一次乘坐地铁时，遇到一位男士热情相助，帮她买到票并一路搭乘。这份善意让她难以忘怀，一直在打听这位好心人，希望跟他道一声感谢。

18日，本报以《“你们可以帮我找到一位好心人吗？”》为题进行了报道。22日，在长沙市公安局公安交通分局民警的帮助下，记者联系上好心人张先生，并将这个好消息告诉了周阿姨。“本来我都不抱什么希望了，你们竟然真的找到了！谢谢你们帮我实现了心愿……”周阿姨激动地说。22日下午，周阿姨联系上张先生，郑重地说了一声“谢谢”。

没有姓名、没有照片，接到周

阿姨的找人求助后，公安交通分局普瑞派出所民辅警连夜反复筛查比对，终于找到了好心人张先生。张先生告诉记者，自己老家在娄底，今年50岁，从事运输行业。13日那天，他正好在长沙出差，在地铁站碰到不会买票的周阿姨，得知两人顺路，就顺手帮她买了票。“地铁票才几块钱，我不要她给钱，她却趁我不注意，硬是把钱塞到我口袋里。”

“出门在外，互帮互助是应该的！我相信其他人遇到求助也会毫不犹豫地帮忙，在地铁上我就看到很多人主动给她让座。”张先生说，他没有想到自己的举手之劳却让对方一直记着，“我被她感动了，我应该感谢她。”

《“你们可以帮我找到一位好心人吗？”》后续

三湘名医在线

健康

责编/徐媛 主编/何朝霞 校对/欧艳

椎间盘没突出为何“坐立不安”？

这种腰痛好发于30岁~50岁，长时间坐着工作是下腰痛的一大元凶

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 张璋 朱凯迪

腰痛，是生活中常见的一种病症。近日，湖南航天医院疼痛科陆续收治了多名“腰痛”患者，年龄在30岁~40岁，不少是急诊入院。保守治疗不缓解，进行CT、核磁共振等检查后，既不是腰椎间盘突出症，也不是腰肌劳损，而是“椎间盘源性腰痛”。这是什么病？怎么造成的？如何预防？湖南航天医院疼痛科专家进行了答疑。

腰痛“老病号”，竟是“椎间盘源性腰痛”

“医生，我痛得实在受不了，请帮我看……”近日，湖南航天医院急诊科来了名“腰痛”的女患者王女士，她一脸痛苦的表情。

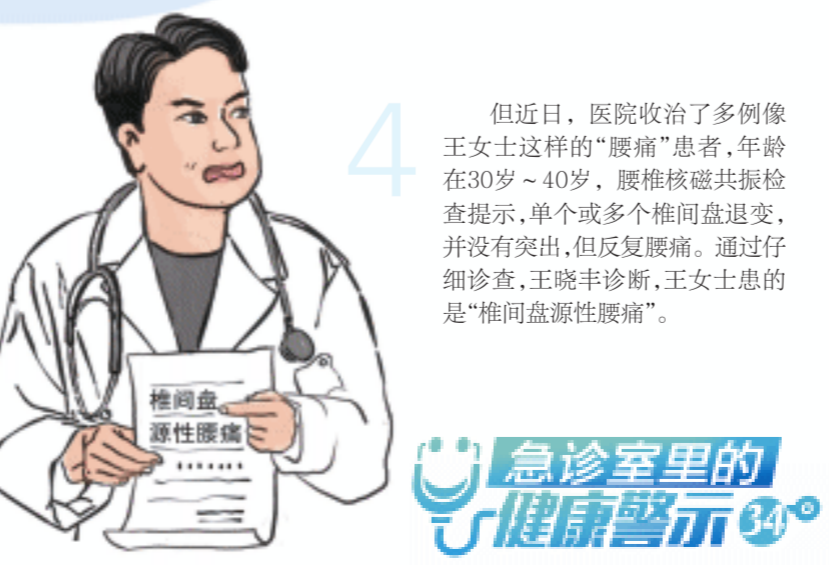
“我是‘老病号’，腰痛了4年，今年36岁，32岁生了二宝后就因腰痛辗转多家医院就诊，但至今未能解决……”急诊科医生听完患者介绍后，赶紧为其进行CT、核磁共振等检查。然而，结果出来后，医生告诉她：“没事，放心！椎间盘没有突出，也不存在腰肌劳损。”

湖南航天医院副院长、疼痛科带头人王晓丰主任医师会诊后表示，腰痛，是疼痛科门诊最常见的临床病症。大家可能会想，腰痛就是家务、工作太累了，休息一下就好了，但其实并不全是。无论是病人还是医生，大多会考虑可能是腰椎间盘突出或是腰肌劳损。



那为何“腰痛”不止呢？王女士说，4年里，她进行了针灸、理疗、服药、卧硬板床，甚至各种“祖传秘方”等治疗，都没有效果。如今“腰痛”已严重影响到工作和生活，在办公室宁愿站着，也不敢坐；弯腰洗个头发，腰就起不来，更不要说做其他家务了。急诊科医生建议疼痛科会诊，以进一步确诊。

本版漫画何朝霞



但近日，医院收治了多例像王女士这样的“腰痛”患者，年龄在30岁~40岁，腰椎核磁共振检查提示，单个或多个椎间盘退变，并没有突出，但反复腰痛。通过仔细诊查，王晓丰诊断，王女士患的是“椎间盘源性腰痛”。

“椎间盘源性腰痛”“腰椎间盘突出”有区别

何谓椎间盘源性腰痛？王晓丰解释，是一种与脊柱椎间盘退行性改变相关的疼痛，是腰痛的一种常见类型，占慢性下腰痛的40%~70%。在没有椎间盘突出突出的情况下，这种疼痛通常源于椎间盘纤维环的损伤或异常，包括退化、炎症、裂隙等。这些病变症状，直接刺激椎间盘周边分布的神经，从而产生腰痛。

该病好发年龄为30岁~50岁。主要症状是腰骶部的酸胀感、疼痛不适，多集中于中央区域或双侧对称性区域，偶尔会向双侧髋部、臀部放射。在坐位、俯身弯腰等姿势时加重。疼痛时坐立不安，久坐不能，卧床休息有时并不能显著缓解。患者通常只能维持坐姿二十多分钟，便感到不适。这种疼痛就像一把锐利的刀，刺在腰部，让人难以找到一个合适的坐姿，工作和生活中充满焦虑、不安。

其发病原因，对于年轻人而言，最常见的是由于运动或举重物造成的损伤。其次年轻人在高强度工作或长时间不良姿势下，导致椎间盘长期受压、纤维环撕裂、损伤，引发慢性下腰痛。

而年长的患者，由于腰椎间盘的退化、提重物时受伤而形成，甚至可在未受损伤的情况下发展为椎间盘源性腰痛。但因为椎间盘突出是无法自愈

或再生的细胞组成，所以部分下腰痛患者的症状，不能完全消退，总是存在隐隐作痛的不适感。如果不加以干预，损伤的椎间盘会进一步退化，慢性腰痛会愈发严重，发作愈发频繁。

“椎间盘源性腰痛”与“腰椎间盘突出”有不同之处。王晓丰介绍，腰椎间盘突出突出属于明显的椎间盘突出，向后压迫神经根，造成神经根水肿，发生物理压迫和化学炎症，从而造成下肢放射性疼痛，既伴有腰痛，也有下肢疼痛。疼痛一般是从下腰部向臀部及大腿外侧、小腿外侧、足踝外侧放射。而椎间盘源性腰痛，以腰痛为主，久坐久站时疼痛明显，一般下肢伴随症状不明显。

疼痛科副主任医师鲁健补充道，椎间盘源性腰痛没有神经根性症状。腰椎X片及腰椎CT检查，可初步提示腰椎的退行性改变，但不敏感；而腰椎核磁共振检查则更敏感，是诊断椎间盘源性疼痛的可靠手段。

鲁健表示，对早期或诊断不确定的病例，可采取保守治疗。即：避免久坐久站，卧床休息制动，疼痛较重时卧床戴腰围，在腰部疼痛能耐受的情况下，每日坚持倒走及正走各半小时、间断做牵引、按摩、理疗、腰背肌功能锻炼后，多数年轻患者可以得到康复。

坐着工作时尽量避免弯腰或驼背

鲁健介绍，除了保守治疗，还可进行疼痛微创介入治疗。其手段包括：硬膜外及椎间盘臭氧治疗、椎间盘射频热凝、低温等离子消融术、胶原酶注射、椎间盘内注射富含血小板的血浆、低能量激光椎间盘修复术等，根据患者不同的病情，合理选择，可以达到有效治疗。手术治疗，适用于保守治疗症状缓解仍不明显的患者。

王女士在疼痛科接受了椎间盘射频热凝治疗后，术后第二天，其腰痛症状得到明显缓解。医生在查房时叮嘱她，出院回家后，需要配合进行腰背肌群的功能锻炼，才能维持治疗效果、防止复发。

“我们不仅要了解椎间盘源性腰痛如何治疗，更要了解如何预防，因为预防重于治疗。”王晓丰表示，在日常生活中，长时间地用坐姿工作是下腰

痛的一大元凶，他推荐了以下预防措施。

1.保持正确的坐姿。尤其是在办公室工作时，调整座椅高度和角度，确保腰部得到支撑，尽量避免弯腰或驼背。

2.定时休息。每隔45分钟~60分钟，可以站起来，做一些屈膝和腰部伸展运动，以减轻腰背的压力。

3.腰部锻炼。强化腰部肌肉功能性锻炼，可以帮助减少腰痛的风险，如游泳是一个很好的锻炼方式；也可以在家做腰部核心肌力的训练运动，如仰卧交替用双手接触脚跟、仰卧屈膝举腿等。

4.早期治疗。如果自己感到明显的腰痛，伴或不伴有下肢疼痛，但影像学检查未能明确问题，进行椎间盘造影检查，可明确诊断。

漫话急救故事



专家解读

图说健康

急诊室里的健康警示34