

嗜烟酒和浓茶易骨质疏松

跟专家学做脊椎健康操,缓解各种肩颈腰背痛

颈肩腰痛有多常见? 从上了年纪的大爷大妈,到整日在电脑前埋头苦干的小年轻,几乎每个人的一生都会受其困扰。生活中有哪些因素可能让你腰背痛不停? 如果你嗜烟酒、常喝浓茶,要小心被骨质疏松盯上哦,因为骨质疏松的一大征兆就是从腰背痛开始的。

如何远离颈肩腰腿痛? 日前,记者特别邀请专家为大家详解肩颈腰背痛的各种问题。

A 腰椎间盘突出症未必都要手术

某医院脊柱外科二区主任医师吕海介绍,现代人由于有长时间使用手机、电脑、开车乃至打麻将等习惯,以及基于这些活动所带来的长期不正确的坐姿、睡姿,会导致脊椎各部位的劳损和病变,从而引发各种腰背肩颈痛。

临床中,医生通过物理检查,如果发现患者出现脊柱畸形、异常步态、腰痛腿痛;腰部有叩痛、压痛;再加上神经系统检查发现皮肤感觉有减弱甚至缺失,很多时候已能做出初步诊断。

不同程度和类型的腰椎间盘突出症治疗方法不同,并非都要手术。只有出现神经症状持续进展、马尾神经综合征、非手术治疗失败等手术指征,医生才会考虑手术治疗。

B 几个动作锻炼腰背肌保护腰椎

那么,平时怎样预防腰椎间盘突出突出症? 吕海介绍,通过腰背肌功能训练可以增强脊柱周围的肌肉,提高脊柱及椎间盘的稳定性;运动方面,游泳、快走、倒走、吊单杠等都有利于锻炼腰背肌,大家可以适量进行。

工作、生活中培养合理的坐姿、站姿、看书、看手机、抬重物的姿势,也可以有效预防颈肩痛和腰腿痛。“葛优躺”、趴桌午睡等都要尽量避免;抬重物时,尽量不要使用弯腰俯身的姿势,这样对腰背的负担很重。以下几个动作有助于锻炼腰背肌:

飞燕式: 俯卧床上,双臂放于身体两侧,双腿伸直,然后将头、胸部和上肢缓慢向上抬起,如飞燕状,保持5—10秒,放下,放松3—5秒;再

交叉飞燕式: 俯卧床上,双臂向前伸直,头部、左手、右腿缓慢向上抬起,保持10秒,放下;交换另一侧肢体向上抬起,保持10秒,放下。如此循环交替锻炼。

交叉两点跪位飞燕式: 双手撑地、双膝跪姿,身体与地面/床平行,缓慢伸出左手、右腿,腰略为下塌,肌肉绷紧,保持10秒,慢慢收回;轮换另一侧肢体,同样动作。如此循环交替锻炼。



资料图

春天已悄然来袭,满眼的绿色是否让你心情愉悦呢? 白领小张表示:我一点都不愉悦! 为什么呢? 原来这些日子小张一直被恼人的早醒纠缠,早上四点钟天还没亮透,人就醒了过来,之后便再也睡不着,一整天都因此浑浑噩噩,好不烦恼! 为何不少年轻人会中了“早醒”的招? 到底该拿什么拯救我们的睡眠?

早醒,说明你的身体有点跟不上节奏

某医院脑病科主任中医师盛蕾告诉记者,春天万物生长,人容易出现精神以及躯体上的一些问题,在门诊上咨询睡眠问题的人数也明显增多,这与我们的生活工作节奏大有关。

盛蕾说:“三四月份大部分的单位企业都进入了正规的高速运转阶段,会议增多,工作力度也相对增大。在快节奏的生活面前便有一部分年轻人身体出现跟不上吃不动的情况,因此往往会感到疲乏劳累。身体的疲累自然会影响到我们的睡眠质量,因此便出现早醒、入睡困难、睡眠浅等问题。”

你是不是有点小抑郁?

出现睡眠问题除了我们身体有点跟不上工作生活节奏外,是不是还有别的原因呢? 盛蕾表示,情绪精神问题也是不可忽视的一大原因。你知道吗,春天和秋天是精神类疾病的高发期,我

们的情绪容易在这两个季节出现波动。

盛蕾告诉记者,从临床上可以看出,焦虑的人群往往伴随着入睡难的问题。有抑郁情况的人群则容易出现睡眠维持的问题,比如睡眠浅、易早醒、多梦等。面对快节奏高压生活的年轻人如果出现了睡眠问题,在排除器质性问题、睡眠环境等其他客观因素后,要关注自己的精神和情绪,问问自己是不是最近有点抑郁焦虑呢?

自我调节外不忘寻求帮助

恼人的早醒不仅毁了年轻人的睡眠还对第二天的工作造成不可回避的影响,那么我们应该怎么做才能摆脱它呢? 盛蕾表示:“面对生活与工作我们要适当的放缓节奏,不要给自己太多的压力以至于超出自我承受范围。另外,春天阳光明媚,户外空气清新,周末或者节假日年轻人不要一门心思窝在家里玩游戏睡懒觉,其实这样反而让身体更劳累。出去活动活动呼吸一下新鲜空气与朋友聊聊天,能够很好改善我们的睡眠。”

盛蕾告诫各位年轻人,有节律的生活养成非常重要,中午可以适当的小睡一会,晚上10点钟到11点钟就要做好睡眠准备,培养睡意,只有自身生活节奏健康了,睡眠问题才能根本解决。“还需要补充一点,如果感觉自己的情绪已经超出了自我控制范围,一定要寻求专业医生的帮助,这样能够更有效的解决问题。”盛蕾说。 (据《金陵晚报》)



资料图

C 更年期女性、长期卧床要防骨质疏松

70%—80%的骨质疏松患者会出现腰背痛。某医院脊柱二区副主任医师闫慧博提醒,如果发生骨骼疼痛、驼背、身高变矮、体态改变、轻微外伤易骨折、胸腔变小等现象,要警惕骨质疏松。

临床中,骨量丢失12%以上,人体就会出现骨痛,其中七八成人表现为腰背痛。不过,在原发性骨质疏松症患者中,也有约30%—50%的患者无明显骨痛、肌痛或腰背痛等症状。专家提醒,骨密度检测是研究诊断的重要客观依据,对有骨质

疏松危险因素的人群应定期作骨密度检查。哪些人更容易得骨质疏松呢? 闫慧博介绍,除了老年人,更年期后女性、嗜烟酒者、长期卧床者、喜欢喝浓茶咖啡、长期服用类固醇激素者、患肝肾疾病、甲亢、糖尿病患者等等都是高危人群。

需要提醒的是,长期大量饮酒也容易患上酒精性骨质疏松症(AOP),这是由于长期、大量的酒精摄入导致骨量减少,骨的微观结构破坏,骨脆性增加,因此更容易患上全身骨代谢紊乱性疾病。

如果已经出现症状,则要及时就医,

疏松危险因素的人群应定期作骨密度检查。

哪些人更容易得骨质疏松呢? 闫慧博介绍,除了老年人,更年期后女性、嗜烟酒者、长期卧床者、喜欢喝浓茶咖啡、长期服用类固醇激素者、患肝肾疾病、甲亢、糖尿病患者等等都是高危人群。

需要提醒的是,长期大量饮酒也容易患上酒精性骨质疏松症(AOP),这是由于长期、大量的酒精摄入导致骨量减少,骨的微观结构破坏,骨脆性增加,因此更容易患上全身骨代谢紊乱性疾病。

如果已经出现症状,则要及时就医,

D 防骨质疏松应定期做骨密度检测

如何预防骨质疏松? 闫慧博说,有骨质疏松危险因素而没有症状的人群,应定期做骨密度检查,注意随访;同时尽量避免诱发因素,比如调节饮食多补钙、戒烟酒、多运动、晒太阳,老年人注意防摔倒等等。

如果已经出现症状,则要及时就医,

由医生制定规范的治疗方案,如经检测,骨量丢失超过30%的,很容易发生骨折,医生会建议选择抗骨吸收类药物;低于30%的,则选择促骨形成类药物,提高骨量,降低骨折发生率。如果已经发生骨折,医生也会有一系列相应的治疗,包括微创手术等。

(据新华网)

应对失眠 药物治疗只是一方面

药物治疗

据了解,治疗失眠的药物包括镇静催眠药和非镇静催眠药。镇静催眠药目前使用最广泛的是苯二氮卓类,此类药物可以降低觉醒水平诱导入睡,减少觉醒时间和次数,延长睡眠时间及提高睡眠质量。如果长期大剂量服用易出现药物依赖和停药反跳现象等,但是一般短期使用不会出现药物依赖。

新型非苯二氮卓类药物起效快、半衰期短,能快速诱导入睡,次日无明显宿醉效应,停药反应小,可作为苯二氮卓类药物的替代。如果失眠者有明显的抑郁或焦虑症状,应用抗抑郁或抗焦虑药可以有效改善睡眠。此外,褪黑激素和中药对失眠症也有一定的疗效。

非药物治疗

物理、心理要调节
除了药物治疗,非药物治疗也是治

疗失眠重要的一部分。一些物理治疗,如磁疗、超声波治疗、推拿、针灸、理疗,可以调整血液循环,改善营养代谢,调节神经系统功能,从而改善睡眠。

如果失眠的发生和心理社会因素刺激或精神创伤有很大关系,不能调节适应,可以找专科医生进行心理疏导及心理治疗。

良好助眠习惯要知晓

作息规律,合理安排睡眠时间,在安静、舒适和安全的环境中入睡。不管前晚何时入睡、睡眠多久,早上也要按时起床。每天做适度的体育活动,但应避免在睡前2小时内进行。不在床上玩手机、阅读、看电视等。尽量不饮酒,晚间不饮用咖啡和茶、不吸烟,睡前适当进食,如饮用温牛奶可以帮助入睡。如果上床15—20分钟仍未入睡,可起床到别的房间做一些简单的事情,有睡意时再上床。

除了失眠,这些行为会加重疲累

忘了喝水

美国宾夕法尼亚州运动医疗中心运动营养部主任克里斯纳·克拉克这样认为:当体内水分减少时,你会开始感到体能运动趋弱。这是有道理的,因为缺水会使血液的总量减少,从而导致疲惫感。应该每天喝5至8杯水,如果进行了大量的运动,喝水量还要增加。

间歇性低血压

所谓的神经性低血压,也是使人感到疲劳的原因。美国巴尔的摩市的约翰斯·霍普金斯医院的研究人员对23名患有慢性疲劳综合征的人进行了检查,其中有22个人患神经性低血压。如果你久立后感到眩晕,在热水淋浴时头晕,或者时有眩晕感,则应请医生检查一下是否患神经性低血压。

高血压某些治疗

高血压的药物也可能导致对某一部分人发生嗜睡的症状。如果服药期间感到疲劳或是精疲力竭,可向医生咨询是否与正在服用的药物有关,以及可用哪些代用品。

暗淡颜色的环境

美国新泽西州卡尔斯塔特的潘托纳色彩研究所所长及色彩专家利特赖斯·艾斯曼认为:身处只有暗淡色彩的环境中可能使人既疲惫,又压抑。他建议,在你所处的环境里添加些暖色调,例如黄色、橙色等,尤其是红色。如果你想迅速消除疲劳,可以注视某件红色的物体或者放几件暖色调的东西在身边,就可见效。但不能过分,否则可能使你过于兴奋,那同样会使人疲乏。

你真的适合跑步吗?

专家指出,勉强跑步很可能会“伤膝”,甚至会“伤身”

一年之计在于春,新的一年开始了,

不少人制定的年度计划中可能都包含“坚持跑步”,或是为了减肥,或是为了强身。某医院康复医学科主任医师王于领提醒,并不是每个人都适合把跑步作为锻炼项目,勉强跑步很可能会“伤膝”,甚至会“伤身”,得不偿失。王于领介绍,可以从个人身体状况和环境两方面判断自己是否适合跑步。

个人的身体状况

●跑后疼痛

每次跑完后,容易出现膝关节或相邻部位的疼痛或病变的不适感,疼痛是身体损伤或过度劳累的表现。

●做过相关手术的人

膝关节或髌关节置换术后的患者,从延长假体寿命这个角度来考虑,不适合。

●过度肥胖

BMI(体质指数)大于30以上的患者,暂时不适合,因为体重过大,会增加下肢关节的磨损,比如肥胖的人群非常容易患上膝关节关节炎。

●走路方式

习惯用前脚掌、用足跟着地的人群,这两种跑步的方式,都会使足部在身体的前方着地,从而增加地面对下肢的冲击力,久而久之产生损伤。

●关节的活动范围异常

比如髌关节伸展不足、膝关节过度伸展、踝关节背屈不足等。

●患有某些疾病

患有不适合跑步的疾病,严重的心脏病、肾功能不全等的人不适合跑步。

环境状况

●没有适合的运动场所

经常在凹凸不平的地方跑步存在跌倒风险,也更容易造成关节损伤,因此,没有较好的跑步场所,不建议进行跑步运动。

●空气环境

在污染严重的工厂、工地或汽车尾气多的路边跑步,跑步会增加肺部的气体交换,空气不清新可加重肺部的负担。

如果不适合,怎么办?

◆若是我们跑步后产生疼痛,先找相关医疗专业人员进行诊断或治疗。

◆若是肥胖,暂时不跑步,先减肥。

◆若是跑步姿势不良,先调整模式,如使用中足着地(足的中间),保持跑步时重心平稳等等。

◆若是患有某种功能受限或疾病,应该在医疗专业人士的指导下进行跑步训练。

◆若是环境不佳,可改变或创造舒适安全的跑步环境。(据新华网)

春日老“犯困”可能是病

俗话说“春困秋乏夏打盹”,春季容易犯困好像是再正常不过的事情了。但是,很多疾病也会表现为疲乏、犯困,可不都是“春困”,千万不要大意。

1. 贫血 贫血最常见和最早出现的症状就是疲乏、困倦,还可伴有头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、面色苍白等症状。因此,如果贪睡同时还伴有面色苍白等症状,最好到医院做一个血常规或贫血四项,尽快明确诊断。

2. 睡眠呼吸障碍 睡眠呼吸暂停的人,身体各器官容易因缺氧而得不到很好的修复,白天就会出现困倦、乏力、嗜睡等症状。对于肥胖或打鼾严重的人,最好观察有无睡眠呼吸暂停,必要时及时治疗。

3. 甲状腺功能减退 甲状腺功能减退除了面部表情迟钝、讲话节奏慢、对很多事情不感兴趣外,还可表现为乏力嗜睡、经常犯困等。如在感觉慵懒疲倦的

同时,伴有健忘、情绪不稳定等症状,要怀疑是否有甲减。

4. 大脑缺氧 血管硬化、管腔变窄、脑血流量减少引起脑细胞缺血缺氧,时间长了会引起困倦、乏力、嗜睡等症状。如果犯困的同时还伴有记忆力下降、行为异常、反应迟钝、个性改变等精神、神经症状,要高度怀疑神经系统和脑血管疾病。

5. 糖尿病 部分Ⅱ型糖尿病患者“三多一少”的症状并不十分明显,而是以全身乏力、精神萎靡、贪睡且难以睡醒为首发症状。这是由于葡萄糖不能被完全氧化,加上组织失水、电解质失衡等造成。

6. 心脏疾病 如果患有心脏疾病,血液泵出减少,就会导致大脑缺氧,神经系统活跃度降低,具体的表现就是睡不醒。因此,如果“嗜睡”同时有心悸、气短、胸闷、头昏等症状,特别是在活动后症状加重者,最好做个心电图或心脏彩超检查。

(本报综合)

茶叶也有保质期



资料图

茶叶属天然绿色饮料,但要注意的,茶叶也有保质期。下面就针对几种常见茶叶,谈谈具体的储存方法。

1. 绿茶和黄茶 黄茶和绿茶最好放在冰箱里储存。绿茶和黄茶包装上印刷的保质期一般是18个月,即一年半。

2. 红茶 红茶干茶含水量不高,很容易受潮或者失去香味,尽量避免与不同种茶叶混合存放,一般可放置在密闭干燥容器内,避光、避高温即可。红茶和乌龙茶包装上,保质期为2年或3年。

3. 黑茶 黑茶保存需要通风、干燥、无异味。最好用牛皮纸、皮纸等通透性较好的包装材料将其密封进行保存。黑茶、普洱茶、白茶的包装上,基本上都印有“保质期:在适当的条件下可长期保存”。一般来说,散茶储存3年—5年,滋味已达到最佳程度,紧

压茶则是10年—15年。

新茶和陈茶的储存也有区别

新茶 最好将新绿茶放在冰箱中隔离储存。如果没有冰箱,要将茶叶放在锡罐中,置于阴凉通风处,避免阳光直射。

陈茶 对于武夷岩茶之类的陈茶,要保存在避光、避潮、无异味的地方,如陶土罐、金属桶容器里。

喝过期茶叶对健康的影响

这个不是绝对的,为了最佳的品饮效果,在保质期内喝完是最好的,但茶叶的品质关键还是看保存,保存不好的茶没过保质期也可能变质,保存得好的茶即使过期,也不一定变质。

值得注意的是,发霉的茶叶坚决不能喝,茶叶发霉一般表现为茶叶长白毛、带霉味,还会出现结块和长绿毛的情况。喝霉变的茶叶可能会使人头晕眼花、腹泻,增加肾负担,有诱发癌症的风险。

(本报综合)