



两类人不能随意转脖子

在电脑面前坐了一天,脖子酸痛到不行,就想扭一扭、动一动,让脖子舒坦点,但这个动作并非所有人都适合——

1.“三高”人群 如果有心血管疾病的人随意、不规范地转脖子,就很有可能导致血管中的斑块脱落,随血液进入颅内,堵塞颅内血管,引发脑梗塞;也可能导致颈动脉受压,出现头晕、耳鸣。

2.患有脊髓型颈椎病者 动力性及机械性因素是引起脊髓型颈椎病发病的主要因素,因此这类人群随意转动脖子可能加重病症。

——《生命时报》



疫情期间

消毒湿巾应慎重选择

市面上的消毒用品种类很多,很多人不知道该如何选择,其实主要看三点:

第一,看消毒湿巾种类。市场上的消毒湿巾分两种,一类是本身被消毒,但不能消毒其他物品,里面含有护肤的成分,只适用于小伤口及周围皮肤清洁、润肤和保养。

另一类是不仅本身被消毒,还可以对别的物品起到消毒作用的消毒湿巾。它可以用于皮肤清洁、皮肤擦伤、润滑及日用品及卫生洁具的消毒杀菌。这种湿巾在包装上会注明消毒或杀菌的成分。外出时,最好选择这种湿巾。

第二,看产品的卫生许可证是不是“消”字号。“消”字号产品中,标注有“卫消证字”的属于消毒产品类,在清洁的基础上增加了抗(抑)菌功效。一般这个证号都印在产品包装的背面。

第三,要看产品的杀菌和消毒效果。并不是所有的湿巾都能起到消毒的效果,最好选择产品上明确标注了杀菌、消毒效率的大品牌。

宗合

为啥年过50岁就浑身疼

骨质疏松、纤维肌痛、抑郁症都可能引发

不少女性一过50岁就感觉浑身疼痛。其中有的患者头痛医头,脚痛医脚,却越治痛的地方越多。

女性确实天生容易浑身疼。弄不清的浑身疼究竟是哪里出了问题?应该多关注一下身体和心理的变化。



更年期,骨质疏松浑身疼

“除了没人疼,浑身哪儿都疼!”秦兰今年51岁,自从绝经,就感觉浑身难受,今天腰疼,明天又膝盖疼,后背酸痛得像背着个大石板,且频繁出现肌腱炎、腱鞘炎。去医院查了骨密度,才知道是骨质疏松引起的。

黑龙江鸡西鸡西矿业医院骨科主任医师谢新辉告诉记者,在门诊,他遇到过不少这个年龄段的女性,不少人都说浑身疼。究其原因,主要有两个:

一是年龄因素,老化是人类必须经历的一个过程,年轻的时候太拼,受了太多

累,受过一些伤,随着时间的推移,问题开始显现了。

二是激素的变化,女性在45岁—55岁会面临绝经,雌激素出现断崖式下降。雌激素对于维持骨骼健康、抵抗身体内的炎症和损伤的修复有很重要的作用,这就好像,女性在绝经之前会有一层保护罩;绝经后,保护罩越来越脆弱,问题就会显现了。

建议浑身疼的中老年女性到医院进行双能X线检查,这是诊断骨量减少或者骨质疏松的金标准。

总焦虑,抑郁症浑身疼

55岁的赵荣是一家国企财会人员。退休两年来,颈肩腰痛愈发厉害。她以为是劳累引起的,便去做按摩、扎针灸、理疗,但效果并不明显。她又以为跟更年期有关,检查了激素水平,也是正常的。后来,她找到了心理科,被确诊为中度抑郁症。

北京安定医院老年病房主任鲍枫告诉记者,跟年轻人不同,临床上超过八成的老年抑郁症患者以躯体表现为

主。女性相对敏感,更容易焦虑抑郁。

有些老人觉得身体有很多不适,最初往往是头疼,后来逐步发展为背痛、全身痛、心慌、心悸、厌食、腹胀、多汗、全身忽冷忽热等等,但经过检查,却没发现有相应的器质性疾病。这类问题,其实也是抑郁症的表现。

治疗这种疼痛的根本,是要治疗抑郁症,随着抑郁的好转,疼痛感就会逐渐消失。

压力大,纤维肌痛征浑身疼

48岁的王菊赶上了公司裁员,在家一年多,常感觉全身疼痛,先后在骨科、神经内科检查,不仅查不出病因,还患上了失眠症。后来,有一位医生推荐她到风湿免疫科或疼痛科就诊。在那里,她被确诊为纤维肌痛综合征。

浙江大学医学院附属第一医院疼痛科主任医师冯智英说,纤维肌痛综合征在成年女性中较常见,多数患者具有典型弥漫性全身疼痛,且持续时间在3个月以上。

据美国风湿病协会资料显示,纤维肌痛综合征是患病率仅次于骨关节炎和风湿性关节炎的第三位的风湿病。女性患病率远高于男性,患者平均年龄为49岁。

纤维肌痛综合征症状以全身多处肌肉疼痛为主,多伴有皮肤触痛,时轻时重。超半数患者会出现晨僵、失眠、多梦、精神不振、严重疲劳等症状。因为纤维肌痛综合征患者血液检查、肌电图等指标一般都是正常的,所以易漏诊、误诊。

带孩子太累,浑身疼

63岁的李梅,每年在儿子、女儿家各住半年,轮流给他们带孩子。前几年,她感觉没什么问题,最近却感觉身体有点吃不消,腰酸、背痛、浑身疼。中国中医科学院眼科医院骨科主任医师朱瑜琪介绍说,因带孩子导致的腰酸腿疼在门诊屡见不鲜。

有小孩的家庭,大人的腰最易受伤,很多腰疼的患者都是因带孩子的姿势不当造成的。

尤其是老年人,大多腰腿有毛病,手腕和腿部的力量又不够大,只能哈着腰,靠转动腰部的力量来将孩子抱起。这样一来,特别容易造成肌肉韧带扭伤、椎间盘突出和软组织损伤。

抱孩子正确姿势应是大人先单膝蹲下,把孩子抱住后,再直着腰站起来。也可到婴幼儿用品店买个专用操作台,避免弯腰。

据《健康时报》

沧州市

文明

办提醒您:

讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

做好“十个不”

不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队
不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

公益广告