

对着电脑坐半天,肩疼腰疼;周末宅家,竟然也会浑身酸痛……

身体频繁疼痛,小心筋膜发炎

对着电脑坐半天,肩疼腰疼,哪哪都不对劲儿;周末宅家一天,竟然也会浑身酸痛……没干什么体力活,身体却频繁疼痛,问题可能出在“筋膜”上。

肌筋膜,遍布全身的保护膜

肌筋膜是由黏性胶原蛋白组成的结缔组织系统,几乎包裹身体每一个部分,并将其有机结合在一起,就像一张交织在身体结构间的黏性组织网,包裹着肌肉、神经、肌腱和韧带。

肌筋膜相关性疼痛是日常生活中经常遇到的一类疼痛,不良生活习惯、长期固定姿势以及不当运动等都可导致肌筋膜发生损伤。包裹肌肉的肌筋膜网络布满敏感的神经感受器末梢,受损伤后,可以非常敏感地传递疼痛信号到大脑。

筋膜痛与肌肉痛有啥区别

与肌肉痛相比,肌筋膜相关疼痛的部位一般在肌肉筋膜的附着点,比如骨骼上突出的部位,如肱骨外上髁、桡骨茎突、椎骨旁横突等。肌肉发生的疼痛一般在肌肉丰富的部位,如小腿后部肌肉群、大腿中部的肌肉群。

当然,本身肌肉外面也有肌筋膜包裹,如肌肉表面的肌筋膜出现炎症,也会出现肌肉丰富部位的疼痛。这时就需要通过疼痛的性质来初步鉴别:

肌肉疼痛 一般说来,肌肉引起的疼痛主要表现为胀痛、酸痛感,这与肌肉组织因炎症肿胀和酸性物质堆积有关,如有肌肉撕裂还可以表现为剧烈的撕裂样疼痛。

筋膜疼痛 肌筋膜引起的疼痛一般表现为刺痛、胀痛,关键是表现为特定触发点部位的压痛。

3种痛是筋膜发炎了

肌筋膜炎诱因以慢性劳损最常见,比如部分患者的肌肉、筋膜曾有不同程度的外伤史,且未及时治疗或



治疗不彻底,逐渐发展为慢性炎症。

有些患者虽然没有明显急性外伤史,但是平时久坐久站、活动少,或长期处于单一姿势、持续性负重、过度劳累,也都是诱因。

如颈肩部疼痛是久坐人士的常见症状,主要因头颈部过度前伸导致。这种情况下,上背部筋膜被过度牵扯,颈部后方、上背部、中背部肌肉出现劳损。

临床中,肌筋膜炎患者常有3种痛:

固定压痛点 发作时,患者有固定疼痛区和压痛点,常固定在肌肉起止点附近或两组不同方向的肌肉交接处,压痛点深部可触及痛性硬结或痛性肌索。

局部肌肉痛 患者可出现慢性、持续性酸胀痛或钝痛,疼痛呈紧迫感或重物压迫感,最常用于腰、背、颈、肩部。

缺血性疼痛 深夜可被惊醒,晨起后也会僵硬疼痛,活动后减轻,但长时间不活动或活动过度时也可加重,增加肌肉血流的治疗,可减轻疼痛程度。

如何缓解筋膜炎

出现肌筋膜炎时,患者一定要重视,遵医嘱治疗,以免转为慢性;

非急性疼痛期 可采取基础治疗,如进行物理按摩、透热疗法(热浴、红外线、超短波、微波等),或尝试小燕飞等动作,舒缓肌肉劳损;

急性期 可使用布洛芬等消炎镇痛药、扶他林等消肿解痉药,有助迅速减轻症状。极少数症状顽固、久治不愈的患者需介入或手术治疗。

预防肌筋膜炎,建议做到以下4件事:

注重日常生活细节 注意气温变化,及时保暖;控制体重,减轻腰部负重;床垫选软硬适中、符合人体生理曲线的。

改变不良生活习惯 不要长时间保持同一姿势,久坐者每过1小时起身走动一会儿。长期伏案工作者,建议加高电脑显示器,尽量平视或轻微仰视屏幕,或将座椅适当降低。

坚持适当运动 当局部肌筋膜过紧、外伤或缺乏运动时,就会产生疼痛。坚持规律运动,会缓解一些疼痛。

另外,打开肌筋膜可以促进筋膜组织加速代谢和提供细胞养分,从而起到缓解疼痛的治疗效果。

做好防护,避免外伤 进行专业训练或强度较大的运动时,需佩戴护腰带、护腕、护肘、护膝、护踝、足弓护垫等。

据生命时报

女童吃下铁树果实中毒

出现呕吐头晕,被紧急送医

看到路旁绿化带的铁树结出了艳丽的果实,湖南长沙6岁女童朵朵(化名),出于好奇吃下了一颗,结果出现频繁呕吐、头晕、腹痛,被紧急送往医院。

据孩子母亲介绍,朵朵今年上1年级,放学后,朵朵在回家的路上,看到路旁绿化带的铁树开了花,“花苞”里还包着一窝铁树果,大小和形状像是小芒果,橘红色,非常漂亮,地上还散落着黄白色的果实。出于好奇,朵朵捡起一颗吃了。朵朵觉得味道涩涩的并不好吃。没想到,半小时后,朵朵就呕吐了七八次,并伴有头晕、腹痛,随即被家人送往医院。

医生介绍,铁树虽然生活中较少见到开花结果,但是只要温度条件适宜,铁树是会开花结果的。果实称为苏铁果,含有苏铁苷等多种有毒成分,苏铁苷可引起胃肠道刺激,误食之后会出现恶心、呕吐等症状,达到足够高的剂量时,会导致肝功能衰竭。不仅如此,食用苏铁种子还会诱发肝、肾肿瘤,造成脊髓萎缩,甚至可能导致永久性脏器损伤和死亡。

据长江日报



健康知识宣传 32

炒菜用酱油有技巧

炒菜用酱油的时候,最重要的技术要点是:

用优质的酱油,起锅再淋酱油,同时减少其他调味品的用量。

酱油香味浓郁,并含有少量糖和增鲜剂,那就不需要再加味精、鸡精了,糖可以少放或不放,盐也可以减量。

酱油的鲜美味道和香气,是盐和鸡精所不能替代的。酱油会让人炒菜的时候调味更方便,炒菜时不用放盐,只需出锅时加一两勺酱油就好了。没有添加焦糖色素的好酱油,会在蔬菜的切口边缘匀上一层薄薄的红色,而并不影响蔬菜整体的绿色。比如“手撕包菜”这道菜,就是炒菜不加盐,起锅加酱油的经典菜品。

起锅淋酱油有4个好处:
一是避免酱油深入菜肴内部,影响色泽;
二是避免酱油受热产生糊味,影响味道;
三是让咸味附着于菜的表层,暂时没有深入内部,可以在达到同样咸味感觉的前提下减少至少三分之一的盐;

四是可以靠酱油中少量的糖达到鲜甜的感觉,而无需大勺放糖。

总之,科学用酱油,可以轻松减盐、轻松减糖,还可增加营养。酱油里含有多种B族维生素、钾、镁等营养素。而盐和糖里面除了钠和糖,其他营养成分都没有。

传播健康知识 提升健康素养



权威·及时·易懂

“摇摇鞋”会起到瘦腿效果吗

不仅不会瘦腿,长时间穿还可能磨损关节

两头薄中间厚,看起来像一条船,最近,一款名为“摇摇鞋”的产品,突然火了,商家声称,踩在上面身体前后摆动,可以起到瘦腿的效果,果真如此吗?

“摇摇鞋”是瘦腿神器吗

摇摇鞋,顾名思义,使用方法就是

穿上,下肢有规律地前后摆动。一些女明星在综艺节目上也推荐,因此在宣传摇摇鞋的文案中,有很多“明星同款”的描述。

在某购物平台,销量较高的一家店月销显示2000多双。在价格上,摇摇鞋普遍30元左右一双,贵的一双会超过百元。

有消费者表示,穿上后有拉伸的感

觉,还挺累的。不过其中不乏一些使用后出现意外的反馈,比如因为没控制好力度,从而扭伤、摔倒。

医生:长时间穿可能会磨损关节

专家表示,我们的脚有横弓和纵弓,用来保持人体的稳定。穿上摇摇鞋,因底部是弧形,那么在前后摆动的过程中,稍有不慎就有摔倒的风险,时间长了有可能造成踝关节、膝关节甚至是髌关节软骨的磨损。

一名从业多年的健身教练也表示,摇摇鞋穿上容易重心不稳。至于穿上鞋子后的瘦腿效果,他判断这种产品带来的拉伸效果更多些,用来瘦腿或许并不靠谱。

近年来,关于健身的网红产品不断,还是建议市民前往体育用品专卖店购买健身用品,对于一些网红产品,消费者要谨慎购买。

据武汉晚报

