

加班久坐,竟患上“死臀综合征”

有规律的针对运动可逆转,5个动作可以激活臀肌

浙江26岁的小戴是一名室内设计师,两个月前,开始出现腰部不适,只要久坐,腰部就会酸痛难忍。小戴以为是平时缺乏锻炼所致。近一个月,她开始慢跑健身,却发现膝盖也出现疼痛,这才来到杭州西湖区文新街道社区卫生服务中心针灸推拿科就诊。



1 女孩患“死臀综合征”

夏焕娟医生接诊后,发现小戴体型偏胖,未婚、未育,臀部却松垮垮。医生询问后得知,小戴每天上班时长超过10小时,还经常加班。夏焕娟医生告诉小戴,她可能得了“死臀综合征”。

什么是死臀综合征?人体的臀肌位于臀部,包含臀大肌、臀中肌、臀小肌,其中臀大肌是臀部肌群中最大、力量最强的肌肉,也是伸展髋关节最强有力的肌肉,主要负责腿后伸、外旋髋

关节、稳定髌骨关节等。

日常生活中的跑、跳、走、蹲、爬楼梯等动作,都需臀部肌肉参与,它们能够稳定下肢,保护关节、腰椎和膝盖在运动中免受伤害。臀大肌是人体体积最大的一块肌肉,但它却“智商堪忧”。肌肉中存在一类组织结构,叫肌梭,肌梭中存在的神经纤维,是控制肌肉运动的关键所在。

枕下肌群每克中含有36束肌梭,

而臀大肌每克仅有0.7束肌梭,相较后则可知,臀大肌的感觉是比较迟钝的,属于“傻大个”,长期久坐,臀大肌处于长期不工作状态,就容易失忆,忘记如何收缩。

当臀肌功能减弱时,腰部和膝部的肌肉就会代偿,除完成自己本身的工作外,还要分担臀肌的工作,长此以往,就会造成这些代偿肌肉的劳损,引发腰背部或膝关节疼痛。

2 如何锻炼臀肌

有规律地进行针对臀部相关肌肉的运动,可以逆转死臀综合征,以下5个动作能激活臀肌:

宽距蹲跳 双脚分开站立,两脚间距比肩略宽,深蹲到90度角,用臀肌和股四头肌的力量,尽可能地往高跳,轻轻地落回原来蹲着的姿势。

用弹力带做侧移步 把一条弹力带绑在脚踝上方,弯曲双膝,向左侧走10步,然后向右侧走10步。这个锻炼动作能增强臀中肌和臀小肌的力量,同时激活大部分的臀大肌。

侧向前步蹲 双脚并拢站立,然后尽可能远地向右跨出一大步,左膝

弯曲呈直角,右腿伸直,换身体另一侧做同样的动作。

壶铃深蹲 双脚分开站立,两脚间距与臀同宽或略宽,抓住壶铃的把手,把它举到胸前,肘部紧贴身体,做深蹲动作,臀部位于脚后跟正上方。随着身体位置的降低,把壶铃保持在胸围线以上,以保护下背部免受压力。

侧向登阶 找到一个稳定的表面,它足以支撑你的体重,至少和你的膝盖一样高。身体侧向站立,把右脚放在表面上,用臀肌、股四头肌和核心肌肉群的力量登上台阶,重复做10次,换

身体另一侧做同样的动作。

另一个额外的练习是在一整天里时不时地夹紧臀肌。这样做有助于点燃这块肌肉,恢复其运动功能。

市面上也有一些产品可以用来防止臀肌失忆症。例如,有些坐垫是专门设计的,可以在压力下放松,同时,均匀地支撑你的体重。

当谈及应对“死臀综合征”时,底线就是:如果你开始感到臀肌刺痛,就应该站起身四处走动一会儿。快速爬楼梯和轻快的散步就能让臀肌恢复功能。

据“极目新闻”

几十年用盐刷牙 呕吐腹泻查出甲亢

近日,湖北武汉65岁的王女士突然被确诊为甲亢,究其原因,竟与她几十年如一日坚持用盐刷牙有关。

莫名呕吐腹泻,查出甲亢

1个月前,王女士突然不想吃饭,甚至一看见饭菜就觉得恶心,有时还会莫名其妙地呕吐、腹泻,稍微走快一点儿就觉得心慌,眼看着人瘦了,精神也明显变差了。儿子赶紧带王女士到武汉泰康同济医院消化内科就诊。

血检发现,王女士甲状腺激素水平远超正常值,考虑是甲亢。王女士住到内分泌科进一步诊治。

经过一系列检查,内分泌科张军霞医生考虑王女士属于不太常见的“淡漠型甲亢”。

“一般来说,长期慢性的心理压力、短期内重大生活事件的刺激,都是甲亢的常见诱因。”张军霞医生介绍。然而在和王女士聊天的过程中,她并没有发现上述情况。

几十年用盐水刷牙

王女士为什么突然得了甲亢呢?正在百思不得其解之际,王女士的儿子无意间提及,母亲自年轻时便有洁癖,几十年如一日坚持用盐刷牙,不仅如此,平时的饮食习惯口味还特别重,嗜好腌鱼、腌肉。

听到这些,王军霞赶紧安排王女士做尿碘检查。结果显示,王女士的尿碘数值远超正常值。

这下病因明确了,王女士长期使用加碘食盐清洁牙齿,一小部分加碘盐在不经意间被咽下去。这些碘通过胃肠道被吸收,日积月累,超负荷的碘诱发了甲亢。

加碘盐吃多了会患上甲亢

王女士大惑不解,为什么加碘盐吃多了会得甲亢?王军霞医生介绍,一方面,摄入过多的碘,意味着甲状腺被迫接收了过多的甲状腺激素合成的原材料。对于老年人而言,或者某些疾病患者,碘过多导致甲亢的风险会大幅增加;另一方面,碘可能诱导甲状腺自身免疫反应,进一步加重甲状腺功能紊乱。

对于王女士的情况,张军霞建议先食用一段时间无碘盐,监测尿碘回落到合适范围后,便可以在保持清淡饮食的基础上,适当使用含碘食盐,同时,也可以偶尔食用中等含碘量的海鱼、海虾等。

诸如海带、海藻、紫菜等富碘食物和胺碘酮、碘含片及牡蛎的中药药物等富碘药物,需尽可能避免,以免加重病情。

据武汉晚报

小小隐翅虫,为啥不能拍

虫子体液呈强酸性,贸然拍打,会导致皮炎

夏末秋初时节,蚊子苍蝇尚未蛰伏,另外一种小虫又出来捣乱。大家千万注意,不能像对待其他蚊虫一样拍打,否则,它将会在我们皮肤上留下痛苦的印记。

贸然拍打,会导致皮炎

隐翅虫是鞘翅目隐翅虫科的总称,俗称“影子虫”“青腰虫”等,因其鞘翅很短,后翅又经常缩在前翅之下不易被人观察而得名,是鞘翅目第一大科,种类多,分布广,主要是靠捕食蚜虫等农林害虫为生,传统分布于南方城市,近年来在北方的城市也陆续出现。

需要说明的是,并不是所有的隐翅虫都带毒素,只有毒隐翅虫亚科的隐翅虫才会携带毒素。

正是因隐翅虫体液的强酸性,如果我们贸然拍打或手捻按,就会导致皮肤接触毒液出现隐翅虫皮炎。

隐翅虫皮炎的皮损表现

隐翅虫不咬人,人们患隐翅虫皮炎是因皮肤接触到了隐翅虫体内的强酸性毒液。每年的夏末秋初是隐翅虫皮炎的高发季节,临床表现为皮肤损伤,常发生于露出部位。搔抓或拍死压碎隐翅虫后,毒液释放,在接触部位出现点、片状或条索状红斑、瘙痒,渐有灼热疼痛感。

随后,红斑上出现密集的丘疹、水泡后发展为脓疱或呈灰褐色坏死,灼痛明显。在皮疹周围可出现鲜红色丘疹或水泡,搔抓后出现糜烂面。1周—2周后脱痂而愈,留有色素沉着或浅瘢痕。皮疹广泛时可有发热、头疼、恶心、淋巴肿大等全身症状。

如果不慎碰到隐翅虫体液腐蚀皮肤,也不要过于恐慌,可立即用碱性的肥皂、香皂等清洗,以中和毒素,减轻炎症反应。不要挠抓患处,以免引起伤

口破溃感染,应及时到医院就诊并说明病因。

户外要做好个人防护

夏末秋初的雨后是隐翅虫活跃的时期,它们一般出现在潮湿的草地,和其他蚊虫一样,隐翅虫有趋光性,夜间会向灯光处飞行。

如果我们的门窗、纱窗未紧闭或有破损,就可能有隐翅虫侵入室内。如有隐翅虫落在皮肤上,不要用手拍打、揉搓,切记要轻轻吹掉或用其他物品将它弄掉。

到户外时,要做好个人防护,尽量穿长袖衣裤,使用含有避蚊胺等驱虫成分的驱蚊产品,尽量避免雨后、清晨黄昏时前往草丛、稻田、菜园等处。及时清除房屋四周的杂物、杂草,让隐翅虫无孳生场所和栖息地。不在室内堆放废旧物品,保持室内整洁。

综合

吸烟伤肺更伤心

吸烟导致心梗,一次就可能致命。吸烟会大幅增加冠心病、心肌梗死和心脏性猝死的风险。吸烟会损伤心脏血管,引起冠状动脉粥样硬化,导致血管狭窄,增加患冠心病的风险。

不仅如此,吸烟还会使冠心病治疗效果大打折扣,烟草中的多种物质会影响降压、降脂药物的疗效。

创建卫生城市 促进全民健康