

这个坏习惯竟让28岁姑娘坐轮椅

刷抖音,看各种美食研究黑暗料理,在网上斗地主,相约“吃鸡”,抑或“葛优躺”“刷新闻”……新冠疫情爆发以后,很多人宅在家里没事,开启了“手机”生活。28岁的王女士就这样,连续几天坐着拼乐高,长时间窝在沙发上玩手机,没想到竟严重伤害到腰椎,坐到了轮椅上。

通讯员 杨萨飒 罗鑫 现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

舒服的姿势可能最伤颈椎

王女士是坐在轮椅上被家人推到江苏省中西医结合医院骨伤科的,想到自己年纪轻轻就坐上轮椅,腰痛、腿疼、后背僵硬……她无奈而悔恨。核磁检查显示多阶段腰椎间盘突出,医生叮嘱她回家后暂时卧硬板床休息两周,并配合服用止痛药物西乐葆,结合腰背肌功能锻炼治疗。根据后续复查情况决定是否进一步治疗。

“其实,像王女士这样平时不注意,

长时间保持错误姿势出现颈椎病腰椎间盘突出等情况还真是不少。”江苏省中西医结合医院骨伤科副主任医师贾晋辉介绍,门诊中见到的颈、腰痛的患者,大多数有不良习惯。以放松、慵懒的姿势长期站立、坐卧,比如跷二郎腿、“瘫”在椅子上;驼背前倾,“稍息站立”;低头、含胸、弯腰背单肩包;趴着睡或者把腿垫高等,其实,这些舒服的姿势看似惬意,却容易使腰部肌肉酸痛、疼痛,伤害颈椎和腰椎。

“坐卧立”的正确打开方式

贾晋辉表示,人体的脊柱并不是笔直的,它有本身的生理曲度,呈S形,如果你时常保持S形的生理曲度,一般来说就不会出现脖子疼、背疼、腰疼等症状,但如果长期没有维持生理曲度,或者长期固定在某一个姿势不变,脊柱周围的肌肉韧带处于持续紧张状态,轻则出现颈部、腰部肌肉劳损,引起颈背腰酸痛,重则出现骨骼结构性变化,引发颈椎病、腰椎间盘突出等疾病,所以平时坐、卧、立要保持正确的姿势。

站时头部微微抬起,面部朝向正前

方,颈部笔直,双肩平正,微微放松,上体自然挺拔,切忌含胸驼背。

坐时的状态为腰背挺直、膝盖并拢或微微张开。

“人有一半的时间待在床上,所以选对枕头、形成正确的卧姿对我们非常重要。”贾晋辉建议,根据颈椎生理曲度,仰卧的话枕头高度8厘米左右比较合适,侧卧大约10厘米左右。因为身高不一样,每个人的曲度其实也不一样,所以准确来讲的话,应该是从肩膀的外侧缘到颈椎外侧缘这个距离才是最好的一个高度。

简单几个小动作预防颈椎腰腿痛

其实避免发生颈、腰、背疼痛最好的方法是合理运动。运动疗法是可以预防颈椎和腰椎疾病的发生的。贾晋辉介绍,他在骨伤科门诊给病人开的处方并不是以药物为主,而是以运动处方为主。这就是所谓的治病求本。

贾晋辉建议,一些简单的动作能缓解颈部疼痛,颈椎不好的人可以尝试多练习练习。

动作一:低头思故乡

低头,尽量用你的下颌贴近锁骨,坚持10~20秒,然后还原。

动作二:仰头望明月

头部尽量往后靠,坚持10~20秒,然后还原。

动作三:旋肩舒颈部

双手手心向下搭肩,向左旋肩90°,同时向右转动头部,尽量让下颌靠近肩膀,坚持10~20秒,然后反方向再做一遍。

动作四:小燕飞

俯卧位,脸部朝下,以肩关节为支撑点轻轻抬起,手臂向上同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰部肌肉收缩,尽量让腹部支撑身体,持续3~5秒,然后放松还原。休息3~5秒再做,每天可做30~50下,可分为2~3次。

胖点好还是瘦点好? 老年人体重不简单

快报讯(通讯员 张婷 记者 刘峻 梅书华)俗话说“千金难买老来瘦”,这是因为肥胖往往和糖尿病、高血压、心脑血管等疾病密切相关。在“三月不减肥,四月徒伤悲”的季节里,老年人是不是也要跟风减个肥?现代快报记者采访了江苏省老年病医院(南京医科大学附属老年医院)老年医学科主任欧阳晓俊,她表示,老年人的体重并不简单,评估要专业,减重要科学。

许多人抱怨,人过中年,胖不由己,其实这是有原因的。据悉,年龄的增长会引起骨骼的丢失,从而导致基础代谢率逐渐下降,20岁以后每10年人体的基础代谢率会下降2~3%,50岁以后每10年下降4%,相当于每天少消耗约150千卡热量。加上老年人体力活动的强度、持续时间以及餐后的能量消耗减少,导致老年人容易能量蓄积、发生肥胖。

那老年人是不是越瘦越好呢?欧阳晓俊告诉记者:“过高和过低体重都会导致老年人死亡风险增加。”她提醒,与体重恒定相比,忽高忽低的体重对人体的伤害更大,因此,毫无计划的减肥反而会导致健康风险。

老年人该如何减肥?专家建议,一方面要进行有效的饮食干预,包括限制热量摄入。老年人每天应补充足够的钙(1000毫克/天),维生素D(10~20微克/天)以及其他多种维生素及矿物质。维持甚至增加蛋白质的摄入量,还应补充一定的微量元素,如维生素D、维生素B6和B12等。

另一方面,老年人还需要适量运动,以减少肌肉丢失、增强肌肉力量,刺激蛋白质合成,使炎症指标下降,还能使老年人心理健康水平和社会功能都有所改善。

感觉耳朵又闷又胀? 可能离这种耳聋不远了

快报讯(通讯员 杨璞 记者 刘峻)本月初,张女士发现自己的左耳听力突然下降得比较厉害,还有耳鸣的症状,连续3天不见好转。

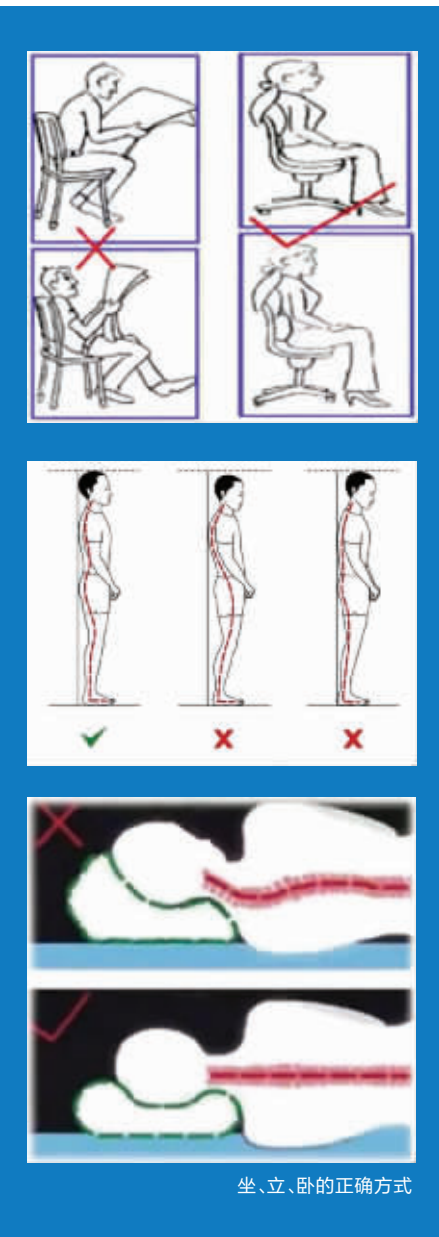
她十年前左耳曾患过突发性耳聋,难道这次又犯病了?“左耳听力下降得比较明显,接电话时音量调到最大了,还是听不清,人多比较嘈杂的环境中也感觉听力大不如前。”张女士向南京市中西医结合医院耳鼻喉科的主治医师伏飞达描述着自己的症状。

“经过检查,左耳已经是重度耳聋,结合你的病史和检查结果,可以诊断为突发性耳聋。”伏飞达在张女士入院后,采用中西医结合疗法,9天后,张女士的症状已经有了明显改善,符合出院条件。

南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明介绍说,突发性耳聋的诱因有很多。比如,长期精神紧张、压力大、情绪波动、生活不规律、经常失眠等等都是突发性耳聋的常见诱因。这种病的发病年龄趋向年轻化,年龄在35~45岁之间的发病者占大多数,这个年龄段的人群几乎都是精英人士,是压力最大的人群之一。

需要提醒的是,耳鸣通常是突发性耳聋最主要的一个前期征兆,有的还会同时出现耳内闷胀感、眩晕、恶心、呕吐等不适。但大家通常都不会把这些症状跟突发性耳聋联系起来。

不同的耳鸣声往往提示不同部位病变的信号。内耳出问题发出的声音是马达声;神经系统出现问题,耳鸣通常是尖叫的声音;中枢系统出现问题的耳鸣声,一般是蝉鸣。这三种耳鸣症状出现,必须马上去医院的耳鼻喉科详细检查。



鱼刺卡喉吞饭团,险伤颈静脉

专家:吞咽饭团、喝醋这些土方法不靠谱

吃饭被鱼刺卡了喉怎么办?许多人第一时间想到咽饭团、喝醋这些“土办法”。南京明基医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师鲁媛媛表示,这些方法都不科学,很可能造成鱼刺刺破食管或大血管,带来生命危险。近日,王先生就中招了,一根长约3~4厘米的锋利鱼刺,在他咽饭团的“助力”下,穿透食道造成感染。

通讯员 李娜
现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻 梅书华

咽饭团让鱼刺穿透食道而感染

一周前,王先生吃饭时一不小心被鱼刺卡了喉咙,王先生当场就用“土办法”——吞咽米饭自救,尝试了几次后,鱼刺终于被咽下去了,卡喉的疼痛感和不适感也消失了。王先生本以为这一桩“小事”已被搞定,不料两天后出现了吞咽疼痛的状况,甚至无法喝水,继而又出现了发热症状,这才赶到南京明基医院耳鼻咽喉头颈外科就诊。

鲁媛媛了解情况后,立即安排王先生做了相关检查。“喉镜检查没有发现鱼刺,考虑鱼刺在更深的地方,可能已经到了食道。”王先生立即做了颈部CT。CT检查发现,王先生的食道位置不仅有异物,而且可能已经有穿孔。鲁媛媛作出进一步判断,“鱼刺有可能已经进入颈外,如果鱼刺再游走,极有可能刺破食管或大血管,带来生命危险。”

时间就是生命,南京明基医院院长、耳鼻咽喉头颈外科著名专家于振坤建议,急诊入院,立刻手术。于振坤手术团队先以食道镜来探查,没有看到鱼刺,但是发现食道侧壁有破损,并有脓性分泌

物流出。于振坤表示,鱼刺可能已经完全穿透至食道以外,到了颈部组织内。通过手术,他们在患者的左侧甲状腺上极和颈内静脉之间找到了这个鱼骨,并完整地取了出来。取出的鱼骨仍非常锋利,长约3~4厘米。术后,王先生经过治疗恢复良好,一周后健康出院。

鱼刺卡喉第一时间停止进食

鲁媛媛提醒,鱼刺卡喉,用吞饭团的方法很不科学。大而坚硬的鱼刺会越扎越深,甚至刺破食管或大血管,带来生命危险。

鱼刺卡在喉咙里,应该怎么办呢?专家给出三点建议:第一要保持冷静,立刻停止继续进食,并且不要做吞咽的动作,以免让鱼刺扎得更深。第二步,张嘴查看,如果鱼刺卡在咽喉里的位置,张嘴就能看到,可以请家人朋友用汤匙或牙刷柄压住舌头的前部分,举起手电筒或小镜子,仔细观察咽部,发现鱼刺用镊子夹住,轻轻拔出。第三步,如若以上方法尝试后,鱼刺仍然卡在喉咙,说明鱼刺卡的部位比较深,这个时候就要到医院,由医生使用专业的工具取出。

