

长期低头玩手机 易患颈椎病

生活中很多常见的不良姿势不但损伤肌肉、韧带,时间久了,还容易损伤骨骼。冬季天寒,人们蜗居在家,常有许多不良姿势,诱发健康问题。玩手机的正确姿势是什么?颈椎不舒服该怎么办?腰椎间盘突出该如何治疗?12月2日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请安徽中医药大学第二附属医院骨二科主任医师孙奎与读者交流。

孙奎,研究生导师,第五批全国中医药专家学术经验继承人。从事中医骨伤系统疾病临床诊疗与研究23年,擅长运用针灸、手法、针刀等中医药理论和方法治疗常见中医骨伤疾病,尤其是颈、肩、腰、腿痛等软组织损伤性疾病的防治。

■ 王津淼 记者 李皖婷/文 倪路/图



玩手机时,手机应与视线平齐或稍低

读者:总说做“低头族”不好,那么玩手机的正确姿势到底是什么呢?

孙奎:低头玩手机时,头部前伸,颈椎前屈,仅需较短的时间,就会出现颈肩肌肉酸痛,头昏、头晕等症状,发生颈椎病、颈部肌肉劳损、背肌筋膜炎等病。长时间伏案工作、使用电脑的人也会发生这些问题。建议低头玩手机不宜时间过长,保持手机与视线齐平或稍低,头部保持直立,不能弯腰驼背。长期伏案工作者,养成定时起身活动的习惯。休息时向后仰头几次,最好做一套颈椎操。

趴桌上打盹会影响颈椎

读者:我喜欢趴在桌上午睡,这样是不是不好?

孙奎:许多人习惯趴在桌上打盹,这种姿势影响颈椎,不利于颈椎生理曲度的保持。有的人喜欢在沙发上小睡,各种姿势都有,不同睡姿可以引起不同的部位受损,但以颈椎受损严重,如果有颈痛、背痛的人,尤其不能睡姿不正,否则会加重病情。午睡最好平躺,在沙发上也要选择正确的睡姿,减少颈部受力。

跷二郎腿或导致慢性腰背痛

读者:老公喜欢跷二郎腿,说他还听,请问有什么危害?

孙奎:跷二郎腿是很多人的习惯,骨盆和髋关节长期受压,可能出现肌肉劳损,容易酸痛。还可造成腰椎和胸椎压力分布不均,导致脊柱变形,严重的可诱发腰椎间盘突出,出现慢性腰背痛。

弯腰提重物可致肌肉、韧带受伤

读者:弯腰提重物的危害有哪些?

孙奎:生活中常会直着膝盖、弯腰搬提重物,腰背筋膜、肌肉、韧带因负担过重而受伤,导致腰部扭伤,也就是人们常说的“闪腰”。姿势异常可影响肌肉、骨骼、关节与脊柱功能。姿势异常还可影响脏腑功能,出现消化不良、胸闷、便秘等病。搬提重物时,应屈膝下蹲,使物体尽量靠近自己的身体,脊柱保持垂直状态,用下肢肌肉力量支撑身体缓慢站起,避免突然用力。平时要做适当的锻炼,保持肌肉的适应性。

正确坐姿是腰背挺直,含胸收腹

读者:“葛优瘫”不好吗?正确坐姿应该是怎样?

孙奎:窝在沙发里或床上看电视、用电脑上网、玩手机感觉很放松,可对颈椎、腰椎骨骼和肌肉来说却非常煎熬。正确姿势是腰背挺直,含胸收腹,两腿平放,小腿与大腿保持90度,坐在椅子正中间,稍向前倾,上半身保持直立,不能向左右两边倒。选用质地偏硬的沙发,不至于陷进去改变姿势。坐下休息时,腰部垫枕,或腰部紧靠靠背,支撑腰部。

12月来了,谨防“流感”亲近你

12月合肥地区受北方冷空气影响,出现霜冻、雨雪天气,由此进入一年中较为寒冷的冬季。合肥市蜀山区疾控中心提醒市民,要注意预防流感等呼吸道疾病侵袭。同时,这个季节也是雾霾、一氧化碳中毒事件的多发季节,市民要做好自我保健。

疾控专家表示,流感可引起肺炎及其他呼吸道病症,老人、儿童及免疫力低下者是流感的易感人群,接种流感疫苗是最佳预防措施。平

日要保持良好卫生习惯,居室常开窗通风,保持空气新鲜。勤洗手,保持均衡饮食、适度运动、充足睡眠,避免过劳。在流感高发期,尽量不去空气污浊的人群聚集区,避免交叉感染。专家同时提醒,冬季用煤球炉做饭或取暖的居民,避免一氧化碳中毒。冬季雾霾天气多,有老慢支、哮喘、心脑血管疾病者,要注意防寒保暖,避免寒风刺激导致病情加重。

■ 鲁胜利 记者 李皖婷

□ 下周预告:

烤瓷牙和全瓷牙究竟哪个好?

假牙材料如何选择?质量差的会不会影响其他健康的牙齿?做假牙需要去医院几次?一副假牙能用多长时间?活动假牙怎样维护?烤瓷牙和全瓷牙有什么区别,究竟哪个好?下周五(12月9日)上午9:30~10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请合肥市口腔医院修复科主任边华琴与读者交流。

边华琴,副主任医师,安徽省口腔学会常务理事,擅长种植修复、全瓷美学修复、各类烤瓷冠桥修复及全口义齿、复杂可摘局部义齿修复等。

■ 张婷婷 徐莉 记者 李皖婷

95%的心梗病人被耽误治疗 合肥组建救治胸痛患者快速通道

前不久,一则“公公突发心梗,记者媳妇这样救回老人的命!”的新闻刷爆网络。血管怕冷,入冬以来,心梗病人一下子多了。但数据显示,我省只有5%的急性心梗患者得到了及时的救治。11月30日上午,安徽省立医院胸痛中心和合肥急救中心院前胸痛急救服务体系签约,今后合肥地区急性胸痛患者可以得到“一路绿灯”的快速有效治疗,而不必再把时间耽误在反复转诊上,费用也将降低。

“安徽每年心梗患者预计在3至5万人,可是得到有效救治的只有5%。”安徽省立医院南区心内科主任医师马礼坤介绍,心梗救治的“黄金时间”是前120分钟,若早期得不到干预,死亡率高达25%~30%;而救治每延迟1小时,死亡率随之增加10%。

“由心梗引起的胸疼跟一般的疼痛不一样,通常持续半个小时以上,胸口有被压牢堵牢的感觉,口服速效救心丸、甘油三酸等无法缓解这个疼痛。且伴有大汗、胸闷、气促。或伴有牙疼、左侧手臂疼痛等。”马礼坤说。

不过令马礼坤忧心的是,很多患者出现胸痛后,并没有拨打120,而是自己来到乡镇卫生院或者不具备救治能力的医院就诊,检查后再被转往上级医院救治,从而在转诊中耽误了宝贵的救治时间。

而此次胸痛急救服务体系签约后,患者一旦发生胸痛报警,120急救车将与医院实现无缝衔接,实现患者未到,救治信息先到;医院开启绿色通道,提前待命,为患者省去常规挂号、分诊环节,急救时间整体提升30分钟到1小时,急救费用也将降低。

马礼坤提醒市民,吸烟、肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等都是冠心病的高危因素。特别进入冬季,气温降低,血流量减少,耗氧量增加,导致心肌缺血缺氧,从而极易诱发心绞痛,甚至心肌梗死。出现胸痛或发现有人有胸痛症状时,一定要高度警惕,千万不要拖延,尽快拨打120,前往有抢救条件的医院治疗。

■ 孙承伟 记者 李皖婷

42岁男子腹主动脉瘤突然破裂 专家提醒:高血压是腹主动脉瘤主因

腹主动脉瘤破裂是一种极其凶险的外科急症,被医学界称为藏在人体腹腔的“定时炸弹”。其在极短的时间内,可导致患者出现严重失血性休克,死亡率高达80%。我国著名的地质学家李四光和伟大的物理学家爱因斯坦都是因腹主动脉瘤破裂而离开人世的。

11月27日下午,42岁的刘师傅正在和朋友打牌,突然感到腹部疼痛难忍,根本无法站起来,后被120送往省立医院急救医学中心。接到紧急会诊消息的血管外科团队及时赶到,增强CT显示,刘师傅肚子里有一个巨大的“定时炸弹”,而且已经“炸”了,命悬一线。

“人的腹主动脉粗如自来水管,直径约2厘米。腹主动脉呈瘤样扩张后,就像气球一样,会越‘吹’越大,动脉瘤壁也会越来越薄,到了一定程度就像吹气球一样‘吹炸’了。而一旦‘炸’了,人体的血就会从这里奔涌出来,直接导致死亡。”省立医院普外科副主任、血管外科主任胡何节介绍,目前国际上的标准是,如果动脉瘤接近5厘米,就比较危险了。

当刘师傅来院时,腹主动脉瘤已经超过8厘米,而且已经破裂,随时可能发生失血性休克并死亡。时间刻不容缓,在胡何节的带领下,该院血管外科团队为刘师傅打开“绿色通道”,直接对他采取各种检查和抢救措施,并决定立即为刘师傅实施“腹主动脉瘤腔内隔绝术”。11月28日凌晨两点,手术成功。据介绍,刘师傅目前已经完全脱离危险,很快就可以出院。

胡何节同时提醒,高血压是腹主动脉瘤的主要病因,老年人是腹主动脉瘤的高发人群。由于病发前没有任何症状,中老年人的体检中最好加入血管的检查项目,便于提前筛查。如果平时就发现自己腹部有“会跳的包块”,则应该及时前往血管外科医生门诊就诊。

■ 孙小杰 高概 方萍 记者 李皖婷