



久坐肥胖缺乏运动等都会对腰椎造成负担 七个小窍门教你减轻压力远离腰痛

通讯员 董洁梅

腰椎是身体的中流砥柱,它承载了上半身所有的体重,久坐、肥胖、缺乏运动等都会给腰椎造成巨大的负担。腰痛年轻化的现象日益严重,有些人可谓是二三十岁的人,五六十岁的腰,护腰重要性可见一斑。

保护及治疗腰椎疾病的首要原则,就是要在日常生活中正确、合理地使用腰部,减少腰部过劳、受伤的机会。笔者在采访云山骨伤科门诊部后,总结出7个日常保护腰椎的小窍门,希望对腰有问题的人有帮助。

打喷嚏或咳嗽时注意防腰损:此时腰部会突然地收紧,此时特别容易使腰部受伤,所以常常有打个喷嚏闪了腰的情况。咳嗽时双手叉腰可稳住腰椎,防止腰椎损伤。

勿单手提重物:尽量减轻手袋的

重量,过重的手袋会增加腰椎压力,从而增大腰痛的风险。不要单手提重物,双肩背包可以使腰椎均匀受力,比单肩挎包好。

久站后蹲下一会:久站或者长距离行走后腰部酸胀、发麻,蹲下休息一会(30秒左右)后,腰痛可缓解。

避免弯腰搬东西:搬任何东西,不要弯腰(背和大腿成90度),正确的方法是先活动一下腰部,然后蹲下来,将东西抱在怀里,再慢慢站起身。注意用力不要过猛。搬举物品,重物不过腰,轻物不过肩。

小步快走,踮脚走:走路时尽量小步快走,收腹挺胸。每天快走半小时,男性每分钟要走100米以上,女性80米以上。在快走的基础上增加踮脚走,交替进行,效果更好。轻度腰痛1个月可见效,较严重的坚持半年也能明显改善,切忌时断时续。

站立时交替弯曲双腿:在平时站立时双腿尽量分开与肩同宽,膝关节微微弯曲,双腿交替,稍微放松,身体重心下移,可有效保护腰椎。

巧用枕头:仰卧时,可在小腿下垫一个枕头(不要太厚),抬高下肢,既有利于血液回流到心脏,也会放松腰部,一举两得。侧卧时,右侧在下,在两腿膝关节中间垫一个薄薄的小枕头,可以使腰椎完全放松。

云山骨伤科门诊部负责人提示,保护腰椎,坚持运动锻炼也是很重要的。正确的腰背部锻炼可增强腰部肌肉、韧带、关节囊等组织的力量和弹性,改善腰椎椎间关节的功能,增强腰椎的稳定性。

谈骨论筋

本栏目自由云山骨伤科门诊部协办

老中医谈食疗

芡实煮老鸭

主料:芡实200g,老鸭1只
制法:老鸭宰杀后,将洗净的芡实放入鸭腹内,将鸭子放入砂锅内,加水适量,将锅置武火烧沸,改用文火炖,约2小时,至鸭肉熟烂即成。
脾虚水肿,糖尿病口干,肾虚遗精之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

老人痴呆叠加谵妄可导致严重并发症和不良预后 家属须谨慎对待读懂 提示语

通讯员 王海军

陈阿婆年近八旬,近两年记性越来越差,外走有时会找不回家,家人虽然也觉得其可能有点老年痴呆,但并不觉得需要治疗,只是增加了对她的照料。不久前,陈阿婆骨折住院期间,休息不好,加上精神紧张,疼痛等刺激,出现整晚不睡,胡语,吵闹,明明脚不好,硬要起床走路,有时还打骂家人,发脾气,弄得全家精疲力尽。考虑到其精神方面有异常,家人带其到市三院就诊,才发现老人已经患有痴呆叠加谵妄(DSD)。

痴呆是老年期常见的一组慢性进行性精神衰退性疾病,表现为记忆力、计算力、语言能力等减退,情感和行为习惯障碍,独立生活和工作能力丧失。谵妄为短暂的急性波动的意识紊乱状态,伴随着注意力、认知功能和对外界

感知能力的下降。痴呆叠加谵妄,指谵妄发生在痴呆患者中,以病情波动、注意力分散、思维不连贯、意识水平的改变为特征。痴呆患者谵妄的发生可导致严重的并发症和不良的预后。

那导致痴呆叠加谵妄的危险因素有哪些,医生会如何结合症状诊断,诊断后又该如何处理呢?

谵妄危险因素众多

痴呆叠加谵妄的危险因素通常分为易患因素和诱发因素。易患因素是指慢性的、不可逆转的因素,高龄,认知功能障碍,合并多种躯体疾病,视力或听力障碍,活动受限等。对于老年患者来说,易患因素越多,越容易发生谵妄。任何机体内外环境的紊乱均可促发谵妄,成为诱发因素,常见的诱发因素包括:应激、骨折、外伤、慢性疾病急性加重,营养不良,手术及麻醉,药物,缺氧,包括慢性肺病加重,心衰,疼痛,排尿或排便异常,脱水,电解质紊乱,感染,睡眠障碍等。

谵妄有特征 诊断须谨慎

临床医生对DSD的重视程度不够,识别率低,易被误认为是夕阳综合症或痴呆症状的加重。影响对谵妄识

别率的因素有:活动过少型的谵妄,年龄大于80岁,视力受损及痴呆。对痴呆患者谵妄的识别比无痴呆患者谵妄的识别困难,可能与痴呆和谵妄都出现大脑功能不全,其症状重叠,很难确定痴呆患者的基础精神状态和症状是否为急性出现。提示在临床工作中应加强对基础精神状态的评估,提高对精神状态急性改变的认识,当患者症状突然变化或痴呆突然加重,意识水平下降时,往往提示发生了谵妄。

推荐用非药物综合方法干预

推荐的干预措施是非药物性的综合方法,包括增加社会支持和定向交流,减少药物的使用,保证充足的水分,帮助恢复患者的视力或听力。研究表明,环境干预,如提供定向物品(时钟、日历等),调整照明,减少身体约束工具的使用,简化周围的环境设施可减少痴呆患者谵妄的发生。必要时可以应用精神科药物,但以小剂量,适可而止为宜。

“永康精神卫生”
微信公众号
市第三人民医院

- 14日,象珠镇杏里村房东陈某良未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。
 - 16日,西城街道李店一村房东章某美未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。
 - 16日,石柱镇泉湖村房东王某春未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。
 - 17日,唐先镇唐先四村房东施某妃未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。
 - 16日,舟山镇洪茂村岩雨大桥桥梁施工队业主刘某中未按时报送10名流动人口信息被警方处以1000元罚款。
 - 17日,唐先镇唐先四村工业区岩洞口彩印厂业主胡某青未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。
 - 17日,东城街道五金市场永康市五金城勇士磨具经营部未按时报送流动人口信息被警方处以100元罚款。
- 市流动人口管理局温馨提示:根据《浙江省流动人口居住登记条例》,用人单位在录用或解聘流动人口员工时,应该在三天之内报送流动人口录用或离职的信息。

流管曝光台

科教视窗

加强科普宣传
提高科学素养

市科协 市社科联 主办

星星之火,可以燎原; 森林防火,重在堵源。

永康市森林消防指挥部
永康市农林局宣
永康日报社