

一个毁腰毁髌的睡姿 骨科医生从不这样睡

有多少人入睡姿势是这样登山式的,不仅侧趴,还要高抬腿。看起来腿、腰背、胸椎都在伸展,很舒服很放松,其实,这种睡姿暗藏多种健康风险。



登山式睡姿毁腰毁髌

上海长征医院骨关节外科主任医师符培亮表示,登山式睡姿会让腰和骨盆处在相对扭拧的状态,当人醒来以后就会感觉到腰酸背疼,时间久了,腰椎、髌部都会受损。

郑州中医骨伤病医院颈肩腰腿痛中心副主任医师张其彬表示,登山式

睡姿让腰椎旋转扭曲,引发腰部、臀部、胸椎疼痛,长此以往,会导致臀部肌肉劳损、骨盆倾斜、腰椎侧弯、胸椎侧弯。

符培亮推荐两个健康的睡姿:
侧卧:两条腿都弯曲起来,膝盖中间夹一个枕头,保持骨盆不发生旋转;

在腰和床的空隙位置,垫一个小枕头或小毛巾卷,给腰部一个更好的缓冲作用。

仰卧:平躺时如果觉得腰部下面比较空,可以在膝盖下面垫一个枕头,让腰和床面更好地贴合,有助缓解腰椎间盘的压力。

这些舒服睡姿暗藏骨病

浙江省人民医院针灸推拿一科副主任医师汪凡提醒,一些让你倍感舒适的睡姿,可能暗示骨头出问题了。

一、投降睡姿。睡觉时喜欢把双手举过头顶,可能是神经根型颈椎病的征兆。

这是临床中最常见的一类颈椎病,多由骨质增生、椎间盘突出等压迫神经根引发,可使肩背、上肢出现放射性疼痛、麻木。部分患者选用投降式睡姿后,正好使颈椎得到牵拉,减轻了神经根压力,症状便可得到缓解。

危害:影响上肢血液循环,可引发末梢神经炎等疾病;其次,肩关节周围肌肉的负荷较大,会压迫肩峰下间隙,极易诱发肩周炎、肩峰撞击综合征;膈肌、胸廓等无法自然收缩,肺的呼吸也会受影响,可引发胸闷,让人感觉睡觉不解乏。

同理,如果时常觉得胸闷气短,需举起双手、掀起肋骨、打开胸腔才能缓解,需警惕心肺问题。

二、总趴着睡。有些腰椎间盘突出患者喜欢趴着,这样确实可在一定程度上使腰椎回位,达到放松腰部肌肉、减轻痉挛疼痛的目的,但这只是急性期缓解的一个临时办法。

危害:如果总是趴着睡,为保证呼吸顺畅,头颈常偏向一侧,腰椎、脊椎就会长时间处于反弓、扭曲状态,反而使髓核进一步突出,加重不适。

三、爱睡高枕。神经根型颈椎病患者可能还喜欢睡高枕,因为枕头过低或没枕头时,颈部处于过伸(后仰)位,可造成椎间孔的孔径缩小,反而易加重症状。于是他们常会通过把头垫高的方式,获得一个相对较舒适的体位。

危害:除了增大颈部与胸部角度,

使气管通气受阻外,久而久之,颈部肌肉会发生劳损、挛缩,使颈椎位置发生微小变化,加重或引发各类颈椎病。

四、不睡枕头。因找不到合适的枕头,或总感觉不舒服,不少颈椎病患者干脆不枕枕头。

椎间盘突出、骨质增生等直接压迫脊髓或供应脊髓的血管引发的脊髓型颈椎病,枕头太高时,患者颈部过于屈曲,椎管内脊髓被过度牵拉,症状易加重。

椎动脉型颈椎病患者,颈椎退变造成椎动脉受压、供血不足,侧卧时枕头高了会挤压椎动脉,进一步阻碍供血。因此,此类患者睡低枕或不睡枕头会觉得更舒适。

危害:颈椎本身的生理曲度就像一座桥,如果不睡枕头,桥底得不到支撑,拱桥会慢慢变塌(曲度变直),神经、血管逐渐受压,隐患更大。

不同人群的 专属睡姿

北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师尹国平表示,不同睡姿各有优缺点,最好根据自身情况,对号入座,选择最合适自己的睡姿。

一、仰卧,适合背痛、颈痛人群。

优点:减轻背部和颈部疼痛;可支撑脊柱,有助肌肉放松和恢复。

缺点:增加打鼾、睡眠呼吸暂停综合征患者气道塌陷的风险,可能会加重呼吸困难。

仰卧时,舌根后坠、软腭塌陷,易造成气道狭窄,阻碍呼吸。因此,身体偏胖者、孕晚期女性、打鼾的成人和儿童应避免仰卧睡姿。

二、侧睡,孕妇、老年人首选,但不

要侧趴。

优点:保持呼吸通畅,减少打鼾风险,降低胃食管反流的风险,减轻脊柱和内脏承受的压力。

有研究发现,向右侧睡+较低翻身率,可拥有更高睡眠质量。美国睡眠基金会表示,向左侧睡对胃食管反流病患者更友好,可减少胃肠压力,这也是怀孕期间的最佳睡姿。

缺点:肩部承受的压力增加,不适合肩关节有伤病的人。

三、俯卧,最不推荐,但也不是一无是处。

优点:可打开气道,有助于减少打鼾。

缺点:与仰卧、侧卧相比,俯卧对背部和颈部的支撑最少,可增加腰椎弧度,导致脊椎小关节受压。俯卧位睡姿会阻碍胸廓起伏,增加腹部压力,加重胃食管反流。

此外,俯卧还会影响血液循环,高血压、心脑血管疾病患者需避免。

对大多数人来说,入睡后无法掌控睡眠姿势,而且由于承受压力的部分肌肉需要休息,人在睡眠中一定会翻身调整姿势,所以在入睡前选择合适、舒适的睡姿即可,不必太过纠结。

(来源:生命时报 微信公众号《一个毁腰毁髌的睡姿,骨科医生从不这样睡》)

泼水成冰 很酷 但要小心被烫伤



泼水成冰 是冰雪游热门体验项目之一。最近,一名游客在体验过程中被烫伤,引发网友关注。泼水成冰 是何原理?如何安全操作?

体验 泼水成冰 反被烫伤

近日,来自江西的游客江女士到黑龙江游玩时,想体验一把在网上看到的泼水成冰,结果操作过程中不小心被热水烫伤。江女士说,她的头部被烫出了小水泡,经过冷敷、用药等紧急处理,目前伤势已经好多了。

体验 泼水成冰 被烫伤并非个例,在黑龙江省,每到冬季,医院的烫伤科都会有被开水烫伤的游客前来就诊。

哈尔滨医科大学第二附属医院烧伤病区主任医师赵震宇介绍,烫伤的程度一般都是以一度 and 浅二度为主,常见的部位是头、面部、手,还有脚。因为要做出泼水成冰的效果,水温一般得在 90 以上,操作不当非常容易被烫伤。赵震宇说,一旦被热水烫伤,要第一时间采取正确的急救措施,用流动的凉水冲洗烫伤位置 20 至 30 分钟,给皮肤降温。如果烫伤面积比较小,用凉水冲洗后做好消毒,但不要揭掉水泡皮,水泡皮可以对皮下组织起到保护作用。

泼水成冰 是如何形成的?

哈尔滨工业大学物理学院教授任延宇介绍,泼水成冰 中的结冰并不是水结冰,而是水蒸气在极端寒冷空气里凝结成水滴或者小冰晶,这与北方隆冬天气时,形成的大雾现象类似。

任延宇介绍,这个过程需要一定的条件,气温要非常低。一般至少需要 -30,最好能达到 -40,因为气温越低,凝结成冰的过程就会越短。需要开水。高温的水更有可能蒸发成气体,然后遇冷变成小水珠,被我们所看到。

泼水成冰 一般是极冷的环境下,可以直接从气体变成固体,这就是 凝华 的过程。

安全操作 泼水成冰 有窍门

任延宇建议,第一次体验不要用敞开大口的壶直接泼,可以加一层滤网,帮助散落得更充分,形成的水滴更小;另外不要往直上方向泼,避免带来危险。

泼水成冰 如何操作才能更安全?相关专业人士介绍,为了达到较好的拍摄效果,建议游客在清晨气温低、光线好的时候操作,一定要先掌握泼水的技巧,在保障安全的前提下进行。操作方法如下:拿一壶开水,把它加入特制的水舀子里,单手能把水舀子拿起来即可,找到适合自己的水量。泼水时一定要放在身体侧面,不要正对着身体,以免开水泼出后落下烫伤自己。要迅速地、快速地把手臂摆成一个圆,这样形成的效果更好。

(来源:科普中国 微信公众号《泼水成冰 很多人想玩!但 重要提醒》)