

脊柱疾病的预防与治疗



如果将我们的身体比作一座宏伟的大楼,那么脊柱就是这座大楼中不可或缺的钢筋骨架。它不仅承载着我们的重量,还扮演着保护脊髓的角色,而脊髓是连接大脑与身体其他部位的关键神经通道。脊柱的健康状况直接关系到我们的运动能力、平衡感,甚至影响到我们的情绪和认知功能。维护脊柱的健康,对于保持人的整体健康来说,是至关重要的。

常见的脊柱问题

脊柱问题的种类繁多,从轻微的肌肉疼痛到严重的椎间盘突出或脊柱侧弯,都可能影响我们的健康。一些常见的脊柱问题包括:

肌肉拉伤或痉挛:通常由于过度使用或姿势不当引起,表现为背部或颈部的疼痛和僵硬。

椎间盘突出或突出:随着年龄

的增长,椎间盘可能会退化,导致椎间盘突出,压迫神经,引起疼痛和麻木。

脊柱侧弯:脊柱向一侧弯曲,可能导致身体不对称和疼痛。

颈椎病和腰椎病:由于长期的不良姿势或过度使用,颈椎和腰椎可能会发生退行性病变,引起疼痛和活动受限。

这些问题可能由不良姿势、过度使用、受伤或遗传因素等多种因素引起。

脊柱健康的生活方式

保持脊柱健康其实并不复杂,关键在于我们日常生活中的小细节:

经常进行适度的锻炼:适度的锻炼可以增强背部肌肉的力量,帮助支撑脊柱。推荐的运动包括游泳、瑜伽和普拉提等。

保持正确的坐姿和站姿:避免长时间保持同一姿势,以免对脊柱造成不必要的压力。正确的坐姿应该是背部挺直,双脚平放在地面上,膝盖与臀部呈90度角。

使用符合人体工程学设计的家具:例如那些能够提供良好腰部支撑的椅子,可以有效减轻脊柱的负担。

定期进行伸展运动:伸展运动可以保持脊柱的灵活性和柔韧性,预防肌肉僵硬和疼痛。

注意饮食健康,保持适当的体重:过重的体重会增加脊柱的负担,导致脊柱问题的发生。因此,保持健康的饮食和适当的体重对于脊柱健康至关重要。

柱问题,预防胜于治疗。定期进行体检,特别是脊柱检查,可以帮助早期发现问题。一旦出现脊柱问题,应立即咨询专业医生。治疗方法可能包括物理治疗、药物治疗、甚至手术治疗。重要的是遵循医生的建议,进行适当的治疗和康复训练。

此外,保持良好的生活习惯,如适当的休息和适量的运动,也是预防和治疗脊柱疾病的重要方面。通过保持正确的姿势,进行适当的锻炼,以及采取科学的治疗方法,我们可以有效地维护脊柱的健康,从而享受更加健康和快乐的生活。

(安徽省皖南康复医院运动治疗二科 蒋祥龙)

脊柱疾病的预防与治疗

对于脊



提个醒

没喝完的饮料放多久后不能再喝

春节聚餐时家里人多,有很多饮料打开后没喝完。没喝完的饮料放多长时间会发生变化?开盖后虽然放了很久,但看起来没什么异常的饮料还能不能再喝?

读者 周女士

周女士:

饮料的瓶盖一旦被拧开,就意味着这些口感各异的液体所处的无菌环境被破坏了,而诸如微生物入侵、繁殖之类的“风险之门”也由此被打开。室温存放的饮料,更容易导致细菌繁殖。

开瓶后没有喝完的饮料最好是密封冷藏保存,而且要尽快喝完,一般情况下,饮用时间不得超过12小时。饮料在包装未开封前属于密封状态,开盖和饮用后很容易接触到嘴里或者空气中的细菌、真菌等微生物。在后续存放过程中,只要有合适的外界条件(温度和湿度)和适当的养分,这些微生物就会迅速繁殖。虽然预包装饮品开盖后在室温下放置两个小时后再饮用,不会引起太大的问题,如果大量摄入,可能会带来危害。一些鲜榨果汁、现做奶茶类饮料以及蛋白质含量较高的饮料,建议一次性喝完。

读者来信

公告

四平环利废弃食用油脂处理服务有限公司餐厨废弃油脂动物油脂资源化利用项目环境影响报告书公众参与第二次公告环境影响报告书(征求意见稿)网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1UV-Gusav9egK23F3U-6BXRA> 提取码:8888。

公众也可以到建设单位查阅纸质报告书。征求意见稿的公众范围主要是项目附近的居民,主要事项包括您对该项目环保方面有何种建议和要求等。

公众意见表网络链接: https://pan.baidu.com/s/1v2hWVCif9aY32x_829-zmQ 提取码:8888。公众可以通过信函传真、邮件等方式向建设单位、环评单位提交意见表。

环评单位名称:吉林恒升环境科技有限公司
单位地址:吉林省吉林市丰满区中海紫御东郡沿江50号网点
联系人:潘工
联系电话:15044244422

开学季关注孩子健康管理

就医。

专家建议,家长应做好居家卫生管理,经常开窗通风,保持室内空气流通和居室环境清洁。督促孩子养成良好生活习惯,如均衡膳食,规律作息,适度运动,勤洗手,公共场所保持社交距离等。

学生也应努力树立“健康第一责任人”意识,坚持不带病上学、养成良好卫生习惯,勤洗手,勤换衣,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手帕或肘部捂住口鼻。

学生要保持健康饮食习惯。

幼儿园关注饮水卫生,检查供水、饮水设施卫生情况,放空二次供水设备(蓄水池、水箱等)中的储水,并对其内部进行清洗消毒,确保水质达标后再使用。此外,学校及托幼机构还应关注食品卫生,对食堂及相关设施进行维护、清洗和消毒,检查库房和加工场所内的食品等,清理过期、变质等不合格食品,并做好登记。学校及托幼机构要通过正规渠道选购原材料,对所有餐饮工作者开展相关培训,做好其健康管理。

怎样改善春季花粉过敏

有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒,甚至还有咳嗽、胸闷等症状,对此,专家表示,这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者,要提前做好应对措施,提早准备预防性药物,避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重,应及时就医,进一步明确病因。

“目前临床认为,提前预防要比出现花粉过敏症状以后再进行治疗更有效。”北京大学人民医院主任医师马艳良说,过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷的激素,如布地奈德、氟替卡松等;过敏性结膜

炎患者,可以提前使用过敏性滴眼液;过敏性哮喘患者则可以提前使用含有吸入糖皮质激素的药物。一般来讲,相关药物用到花粉季节过后,可根据症状再考虑停用还是减量。

此外,专家建议,在花粉季节要尽量避免接触过敏原,及时关注气象部门发布的花粉浓度监测信息,一旦花粉浓度升高,要尽量避免到花粉浓度较高的区域。如果在家,尽量关闭门窗。出门时也要做好防护,比如佩戴口罩、防过敏的硅胶保护套眼镜等。外出回家要及时脱掉外衣,并清洗鼻腔。

中医认为“脑为元神之府”、“脑为髓海”,髓随脑空,则衰象丛生。虽然大脑退化是一种必然的趋势,但只要采取积极的预防措施,是可以延缓脑退化的。

善于用脑
脑功能用进废退,因此,要保持一定的思维活动。坚持读书阅报,培养广泛的兴趣,如绘画、裁剪、烹调、旅游、写作等,以保持脑的灵活性,使智力经久不衰,永葆青春。若饱食终日、无所用心、最容易加速大脑的退化。

饮食健脑
大脑需要的营养素主要有亚油酸和亚麻酸等不饱和脂肪酸;其次是蛋白质,尤其是蛋白质中的谷胱甘肽。还有糖类、维生素和钙质。富含这些物质的食物有谷类的麦芽;动物类的猪脑、鱼肝;蔬菜类的菠菜、胡萝卜、卷心菜;菌菇类的蘑菇;豆类的黄豆、黑豆;果仁类的核桃、栗子、杏仁、花生、黑芝麻、大枣等;水果类的柑橘、香蕉等。

怡情益脑
情绪不佳对大脑是不好的刺激,既影响睡眠又影响饮食。中年后,各方面的压力增大,情绪易激动,故易患高血压、心脏病、中风或忧郁症等。因此,保持心情愉快,避免愤怒,可以预防大脑退化。

勤于动脑
适当的身体肌肉关节活动对大脑是一种良好的刺激,可促进血液循环,增进大脑的新陈代谢。“生命在于运动”,要合理地锻炼身体,尽可能参加文体活动,如散步、打太极拳、游泳、跳舞等。

防病治脑
有些疾病会加速大脑的退化,例如高血压、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病、中风等,可导致脑血管变窄变细,使脑血流量减少,促使大脑退化。因此,要积极治疗原发病,改善脑部血液供应。

药物补脑
中药不仅能防治疾病,而且还具有抗衰老、益寿补脑的功能。例如,人参、黄芪、何首乌、枸杞子、五味子、天门冬、当归、熟地、灵芝、黄精、山药、川芎等,均有不同程度地提高人体抗氧化能力,延缓衰老,改善微循环,补脑益智的作用。

延缓脑功能退化六法