

揭秘脊椎的守护:

如何科学护理你的脊椎

□王平 无为市人民医院神经外科

其他:脊柱畸形、脊柱创伤、强直性脊柱炎等。

三、科学护理脊椎的方法

1、保持正确姿势:无论是站立、坐卧,都应保持脊柱的自然曲度,避免长时间保持同一姿势。①站姿:站立时尽量目视前方,下颌内收,双肩放松,挺胸收腹,双腿均匀负重,使耳、肩、髌、膝、踝处于一条直线。②坐姿:调整椅子的高度,使双脚平放在地面上,膝盖与髌关节呈90度角,定期调整工作姿势,避免长时间保持同一姿势。③定期休息:每隔一段时间起身活动一下身体,缓解脊柱压力,例如可以做一些简单的伸展运动或眼保健操,放松身心。

2、适当运动:①适当的体育锻炼:可以增强脊椎周围肌肉的力量和柔韧性,减轻脊椎负担,预防脊椎疾病。游泳是增强腰背肌力量的有效运动,对颈椎病、腰痛、膝关节痛都有很好的疗效;其他运动还有:飞燕式运动、五点式运动、瑜伽、慢跑等,这些运动可以有效锻炼背部肌肉,减少脊椎压力;但是,爬山、跳水、长跑、打高尔夫球、做体操却有增加腰痛的危险,所以,大家切记不要盲目进行运动。先期进行脊椎检查,了解自己的脊椎健康状况。②颈部保健操:定期做颈部保健操,可以缓解颈部肌肉紧张,预防颈椎病的发生。③合理饮食与体重控制:超重会给脊柱增加不必要的压力,加速脊柱退行性病变的发生;因此要保持合理的饮食习惯,控制体重在正常范围内。多吃富含钙质的食物,如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等,有助于增强骨骼强度;还要适量摄入

蛋白质、维生素等,保证身体各项功能的正常运作。

3、改善工作环境:对于长期伏案工作的人群来说,要积极合理的改善工作环境:①调整工作台和椅子高度:保持眼睛与电脑屏幕平齐,双脚平放在地面上,膝盖与髌关节呈90度角,定期调整工作姿势,避免长时间保持同一姿势。②使用辅助工具:如合适的显示器支架、键盘托等,可以减少颈部和手腕的负担。③定期休息:每隔一段时间起身活动一下身体,缓解脊柱压力,例如可以做一些简单的伸展运动或眼保健操,放松身心。

4、局部热敷与保暖:热敷可以加快脊柱部位的血液循环,缓解周围肌肉和关节的疼痛。在寒冷的天气里,适当增添衣物保持身体温暖也非常重要。热敷方法:可以使用热水袋或热毛巾对脊柱部位进行热敷,每次持续15-20分钟。注意避免温度过高造成烫伤。

5、避免外伤及及时就医:外伤是导致脊柱损伤的主要原因之一。在日常生活中要注意避免外伤的发生。①避免外伤:在进行剧烈运动或重体力劳动时要注意安全,避免突然转身或弯腰等动作;老年人走路时要小心谨慎避免跌倒。②及时就医:如果出现脊柱疼痛、麻木、活动受限等症状时要及时就医检查治疗,一定不要自行处理防止延误治疗时机,导致病情加重。

6、定期检查:定期进行脊椎检查,了解自己的脊椎健康状况,一旦发现有异常情况,及时就医治疗,避免病情恶化。

脊椎作为我们身体的重要支柱,需要我们用心去关爱,保持正确的姿势、正常的体重、选择合适的运动和定期检查等措施,我们可以有效预防脊椎疾病的发生,保持脊椎的健康与稳定。

小针解决大麻烦!

针灸治疗颈椎病的优势有哪些

□方书德 安徽省望江县中医医院

目的。常用穴位:①大椎穴:位于两肩连接的中点处,第七颈椎的棘突下,是一低头突出来的高骨,下面凹陷处即为大椎穴,具有通经活络、调和气血的作用。②颈百劳穴:在大椎上2寸,旁开1寸处。找到大椎穴后,向上走2寸,再旁开1寸即为百劳穴,常用于缓解颈部疲劳和疼痛。③颈夹脊穴:每个颈椎棘突旁开0.5寸处,每棘突旁开都有颈夹脊穴,左右各有,每颈椎有2个夹脊穴,具有疏通经络、调理气血的功效。④风池穴:位于人体头颈部交界处,两个明显肌肉外侧边缘的凹陷处。按下去之后局部有明显的酸胀感;常用于治疗颈椎病引起的头晕、头痛等症状。⑤天柱穴:与耳垂平齐向后,在颈部后,靠近大颈的部位与耳垂平齐交界处,具有祛风通络、活血止痛的作用。⑥曲池穴、合谷穴、外关穴:常用于治疗颈椎病导致上肢的麻木、疼痛等症状,尤其适用于神经根型颈椎病。⑦百会穴、四神聪穴、神庭穴:常用于治疗颈椎病引起的头晕、头痛等症状,具有提神醒脑、安神定志的作用。

(二)电针疗法:电针疗法是将针刺入穴位得气后加上电针仪,以接近人体生物电的微量电流刺激穴位,阻止痛觉信息传导,从而起到缓解疼痛的作用。

(三)温针灸:温针灸法是将针刺和艾灸结合在一起的一种针灸疗法,该法能够使艾灸的药物作用和热作用通过针灸针传入人体,可以更好地发挥艾灸温经通络,加快循环,加快了致痛物质吸收、排出的过程。

除此之外,还有火针、腹针、水针、头针疗法等,这些治疗方式基本都具有缓解疼痛,放松肌肉的作用。

颈椎病在现代生活中常见的健康问题,长期伏案工作、不良坐姿、缺乏运动等因素,都可能导致颈椎间盘退变、颈椎骨质增生等问题,进而引发颈椎病。面对颈椎病,中医针灸疗法以其独特的优势在其治疗中发挥着重要作用。下面跟随本次科普带您领略针灸在颈椎病治疗中的应用优势。

一、颈椎病的中医认识 颈椎病在中医理论中,多是由于风寒湿邪侵袭、劳损外伤、肝肾亏虚、气血不畅等因素所致。中医认为颈椎为督脉与诸阳经之所会,若经络受阻,气血不通,则会导致颈椎部位疼痛、僵硬、活动受限等症状。因此,中医治疗颈椎病注重从整体出发,通过调整阴阳、疏通经络、活血化痰、补益肝肾等方法,达到治疗疾病的目的。

二、针灸治疗颈椎病的机制 在颈椎病的治疗中,缓解疼痛是主要的治疗目的之一。针灸治疗具有缓解肌肉痉挛,改善局部血液循环,缓解退变组织附近的机械性压迫的作用,同时还能够降低交感神经兴奋性,进而可以抑制疼痛信息的传导,增加脊柱稳定性,纠正颈部失稳失衡,以达到治疗目的。

关于针灸镇痛的原因,神经机制认为,通过针灸刺激,使得针灸穴位处的感觉传入冲动和实际痛源处的感觉传入冲动产生了相互作用,在中枢神经系统内,实际痛源处的疼痛信号被抑制,进而达到缓解疼痛的作用。

三、针灸治疗颈椎病的优势 (一)显著效果,迅速改善:针灸

畅享呼吸,健康生活

慢阻肺患者居家护理小常识

□袁会琼 金寨县人民医院

就阻塞的气道更是雪上加霜。所以在居家护理时不仅要戒烟,还要防止身边“二手烟”的不良吸入。

2、运动要适当:适当的运动可以帮助慢阻肺患者增强肺的功能。那慢阻肺患者能进行哪些运动呢?比较常见的有:腹式呼吸、缩唇呼吸等。缩唇呼吸要简单一些,主要是用鼻子深吸一口气,然后把嘴巴噘起来像吹口哨一样,慢慢呼气,呼气时间要大于吸气时间。而腹式呼吸要缩唇呼吸复杂一点,方法为:患者将一只手平放在胸口,另一只手放在腹部,通过鼻子缓慢的深吸气,这时腹部逐渐鼓起来。然后用嘴巴再慢慢呼气,这时腹部鼓起部分慢慢回缩。这两种方法都能有效锻炼呼吸功能。那能不能进行有氧运动呢?对于慢阻肺患者来说有氧运动也是可以的,但是要根据自己的情况选择有氧运动并且循序渐进、持之以恒进行,像呼吸操,是在腹式呼吸的基础上进行的全身体锻炼,是由腹式呼吸和扩胸、弯腰、下蹲等动作结合在一起,一般是慢阻肺患者康复后期进行的锻炼,还比如散步、快走、太极拳、八段锦等。

3、心态要放平:居家治疗是一个长期的过程,伴随着许多未知性事件发生。所以在过程中经常会产生恐惧、焦虑的负面情绪。而这些负面情绪会影响到患者的治疗和心理。一方面,在负面情绪的影响下,患者在治疗过程中会对治疗方

法和治疗过程产生怀疑,从而对治疗产生抵触的情绪,影响治疗效果;另一方面,负面情绪本身就是一种不良的心理,会给人带来消极的影响。所以,慢阻肺患者在居家治疗时要保持愉悦的心情。如果情绪感到低落,自己无法调节的时候,可以借助外力,像唱歌、跳舞、和朋友聊天等方式转移注意力,慢慢平复心情,让自己从负面情绪中走出来。

4、环境要适宜:一个好的生活环境对慢阻肺患者来说是必不可少的。尤其是慢阻肺患者在居家过程中要减少诱因的发生,所以室内温湿度要适宜,还要保持空气的清洁。那又该怎么护理呢?第一是保证空气质量,可以使用空气净化器减少室内空气的污染,提高室内空气质量。勤通风,勤换气,不要一直关着门窗,打开窗户让空气流通起来,也能够有效地减少室内的空气污染。第二,在日常生活中要注意生活物品的清洁消毒。如使用空调、空气净化器等设备时,一定要定期检查设备内的滤芯、滤网是否干净,上面有没有灰尘等。如果患者对宠物的毛发过敏,应避免在室内饲养宠物或者定期清理宠物毛发。

总之,为减轻慢阻肺患者的症状、减少发病率,提高生活质量,延长生命,慢阻肺患者的居家护理也就显得尤为重要。做好居家的自我管理,让每一位慢阻肺患者都能“畅享呼吸,健康生活”。

双相情感障碍患者如何进行科学用药

□陈婷婷 芜湖市第四人民医院

双相情感障碍,通常被称为躁郁症,是一种临床上较为复杂的精神疾病。表现为躁狂和抑郁两种极端的情绪波动,患者时而情绪高涨,时而情绪低落。这种情况会对患者的日常生活和工作学习造成一定的影响,需要及时就医进行药物治疗和心理干预。双相情感障碍患者可以使用情感稳定剂、非典型抗精神病药物和抗抑郁药物等进行治疗。具体治疗药需要根据患者的真实情况进行个性化的选择和调整。

1. 医生评估和诊断:双相情感障碍的核心特征是情绪的极端波动,包括躁狂期和抑郁期。评估时需要考虑这些情绪状态的出现频率、强度和持续时间。躁狂期可能表现为异常情绪高涨、冲动行为、睡眠减少等;抑郁期则可能包括情绪低落、自我贬低、失眠或过度睡眠等症状。在诊断双相情感障碍时,还需要确认患者是否存在情绪稳定的间歇期,即在躁狂和抑郁期之间表现为相对正常的情绪状态。了解患者个人和家族中是否有精神疾病史,特别是双相情感障碍或其他情感障碍的历史,可以为确诊提供重要线索。评估症状对患者日常生活、工作、学习和社交功能的影响,躁狂和抑郁期的严重程度如何影响患者的功能能力是评估和治疗过程中重要的考虑因素。确保排除其他可能导致类似症状的医学和精神疾病,如药物滥用、甲状腺功能问题等。

2. 药物治疗选择:通常情况下,治疗双相情感障碍的药物包括稳定情绪的(情感稳定剂)、抗抑郁药和抗精神病药物。(1)锂盐:是一种广泛用于治疗双相情感障碍的情感稳定剂。它有助于减少躁狂发作的频率和严重程度。(2)抗抑郁药:如选择性血清素再摄取抑制剂(SSRI)或其

他抗抑郁药物,用于处理抑郁期间的症状。(3)抗精神病药物:用于控制躁狂期间的症状。

治疗双相情感障碍的药物方案通常需要根据患者的具体情况和症状进行个性化调整。一些患者可能需要结合使用不同类别的药物,或者在治疗过程中进行调整,以达到最佳的症状管理效果。同时,心理治疗和支持性措施也常常与药物治疗结合使用,以帮助患者更好地管理情绪波动,提高生活质量。治疗过程中的监测和定期复诊也非常重要,以便及时调整治疗方案,确保症状得到有效控制。

3. 个性化治疗方案:完全正确。因为每位患者的生理和心理特征都不同,对药物的反应和耐受能力也会有所不同,所以治疗双相情感障碍的个性化方案尤为重要。根据患者当前处于的躁狂期或抑郁期的严重程度来确定治疗的紧急性和药物的选择。不同的药物可能会产生各种副作用,包括但不限于消化不良、头晕、体重变化等。医生会评估患者对这些副作用的耐受性,以确保治疗的可接受性和安全性。患者可能正在服用其他药物,包括处方药、补充剂或其他处方药物。医生会评估这些药物与治疗双相情感障碍药物之间的潜在相互作用,以避免不良反应或药效降低。考虑患者的整体健康状况,包括心脏健康、肝功能、肾功能等方面的情况,以确保所选择的药物对患者安全。综合考虑这些因素,医生可以调整药物的剂量、类型或者结合使用不同类别的药物,以制定最适合患者的个性化治疗计划。此外,随着治疗的进行,医生还会根据患者的反馈和进展进行调整,以达到最佳的治疗效果

和生活质量的提升。

4. 定期监测和调整:监测躁狂期和抑郁期的出现和持续时间,了解症状的变化和严重程度。变化可能提示情感状态的波动,是监测症状的重要指标之一。包括焦虑水平、自我感觉和自我评价,这些因素可能与药物治疗的效果有关。观察患者在药物治疗下症状的改善情况,包括情绪的稳定性和对躁狂或抑郁的反应。注意患者是否出现药物的不良反应或副作用,例如消化不良、头晕等,并根据需要调整药物剂量或更换药物。增加或减少药物的剂量,以更好地控制患者的情绪波动和减少副作用的发生。如果一种药物不能有效控制症状或者患者对其反应不佳,医生可能会考虑更换为另一种类似的药物或者不同类型的药物。有时医生会同时使用不同类型的药物,以增强治疗效果或减少单一药物可能带来的副作用。

5. 注意药物遵医嘱使用:患者及其家人应严格遵守医生的处方和建议,按时服药,并注意不要自行增减药物剂量或中止治疗,以避免症状反复或加重。总之,治疗双相情感障碍的药物治疗需要由专业的心理健康专家进行全面评估和管理,以确保患者能够获得最佳的治疗效果,同时尽量减少药物的副作用和风险。

健康园地

生活·资讯 遗失声明登报 网上办理证件遗失声明、公告发布,分类广告,请扫二维码,方便、快捷。

装饰设计 开锁服务 找工作 招职工 请扫码登录 蚌埠“三公里”就业圈。

蚌埠市发改委部分农副产品价格监测信息 table with columns: 名称, 单价, 名称, 单价, 名称, 单价. Includes items like 粳米, 山药, 香菜, etc.