

高低肩 腰背痛当心脊柱侧弯

你有没有发现孩子在平时走路时肩膀一高一低?可别以为这是普通的动作、习惯。家长们可能忽略了一种高发于少年的疾病——脊柱侧弯!久坐歪颈、长期低头、“葛优瘫”、伏桌侧倾用手托头……这些看上去自然而然又舒服惬意的姿势,都是慢慢掰弯孩子脊柱的元凶。

这个年龄段多发 女生风险更高

脊柱侧弯是一个常见的骨骼问题,80%在10岁至15岁发病。其中脊柱侧弯在20度的患者,男女比例为1比5;达到30度以上的,男女比例为1比10。由此数据可以看出,女生患脊柱侧弯风险相对于男生较高。在站姿下,不管从正面或背面看,正常的人体脊柱排列都应该是身体左右两边对称,并且从上至下呈一条直线的。

如果在站姿下看到脊柱向身体的任何一边弯曲歪斜,就有可能是脊柱侧弯,导致左右手臂与躯干之间的空隙不对称,一侧肩膀较高。然而大部分的脊柱侧弯并不只有单一平面的左右倾斜,通常会伴随着脊柱旋转,也会影响到肩胛骨的动作,导致肩关节的活动度受限。

弯的不止脊柱 智力心肺胃肠都受连累

脊柱侧弯对人体的危害可不止骨骼本身,受其连累的身体器官还真不少。

影响心肺功能

由于脊柱侧弯发生在胸腰段居多,弯曲严重会导致胸廓旋转畸形和胸廓容积下降,影响心肺发育而出现活动耐力下降、心慌、气促等症状。

影响脊柱外形和功能

脊柱侧弯导致脊柱变形、肩背部不平、

影响智力

脊柱侧弯会牵拉压迫脊柱神经和颈动脉的正常分布,生长,导致神经传导和血液养分运输受阻,脑部营养匮乏,神经传导迟缓,使得大脑反应迟钝,记忆力、注意力等各项智力指标下降。

影响胃肠系统

脊柱侧弯使腹腔容积减小、脊柱神经对内脏的调节功能紊乱,进而引起食欲不振、消化不良等胃肠系统反应。

要想腰板直 得做好这5件事

脊柱侧弯是一种严重影响孩子骨骼正常发育的躯体畸形疾病。别急,平时做好以下5件事,脊柱侧弯还是能够预防的。

1. 站立不要弯腰驼背,别站“三七步”,即30%的体重落在前脚,70%落在后脚。
2. 避免左右肩长时间背过重的东西。
3. 正确坐姿(90/90/90),即背部与大腿、大腿与小腿、小腿与脚板呈90度垂直。
4. 常做伸展腰背动作,对关节肌肉有好处,如游泳、吊单杠。
5. 多喝牛奶,吃鱼、蛋类,适当晒太阳,有益钙、镁吸收。

如果通过上面的测试发现已经有脊柱侧弯的情况,还有办法矫正吗?首先你需要确定

7个舒服姿势正悄悄掰弯孩子的脊柱

青少年脊柱侧弯的成因包括:先天性脊柱结构发生异常,脊柱发生倾斜,导致侧弯或后凸畸形。临床较少见,多需要手术矫正。特发性脊柱结构基本没有异常,多由于长期不良姿势、生活习惯引起,多数可以通过保守治疗取得理想效果。

导致青少年脊柱侧弯的原因,一是课桌椅与学生身高不相配;二是书包过重;三是学生看书和写字姿势不正确,甚至有些孩子长期蜷曲身体看电子产品。以下7个看似舒服的姿势,都是容易引起脊柱侧弯的不良姿势:

长时间低头弯腰

长时间低头弯腰看手机、玩电脑、写作业等,颈肩部及腰部肌肉一直处在紧张拉伸状态,得不到放松。

趴桌歪颈

中午午休时趴在桌子上歪头休息,长时间也会影响颈背部的肌肉。

侧身托头躺卧

这种姿势非常不正确,若只维持短时间便没有问题,若长时间如此,则会对颈及腰构成影响。

伏桌托头

身体侧倾伏在桌子上,用手托头,身体同时向托头侧侧倾,这是孩子做功课最不好的习惯,这个姿势造成青少年的颈、腰及盆骨

都在扭曲的状态。

“三七步”站姿

站立时将身体重心一直放在一边并且凸出肚子俗称“三七步”。这种姿势会导致脊柱歪向一侧,两侧腰部肌肉不平衡,并使腰部弯曲,负荷过大,若再需要背沉重的书包,便会令问题加剧,后果更加严重。

俯伏双手托头

一些孩子经常趴在床上,用双手托头。这种姿势长时间会影响腰椎的正常曲度,并容易引起腰部肌肉的劳损。

“葛优瘫”

这些年很火的“葛优瘫”对颈椎、胸椎、腰椎的伤害都非常大。

这六个症状 警惕耳聋眼花找上门

提到老年,人们脑海里会浮现出耳聋眼花这样的词语。在衰老过程中,老年人最直观的感受就是看不清楚、听不清楚了,儿孙的面庞逐渐模糊,电视的声音越调越大,每每打电话的声音在旁人听来都像在吵架,自己却浑然不觉。

这不仅仅是视力、听力的下降,听力视力障碍作为老年综合征,还会影响老年人的独立生活能力,增加老年痴呆的发生率,甚至还会引起抑郁等心理问题。

有视力、听力障碍的老年人,在日常生活中,从购物、做饭到做家务,都会花费比以前更长的时间;在去银行进行理财或亲友聚会的时候,也会出现沟通困难。甚至有些独居的老年人,经常选择方便处理的食材,进而导致营养不良,甚至衰弱及失能。久而久之,一些有视力、听力障碍的老年人便不愿意与人交流,产生社会隔离,发生老年痴呆和抑郁的风险都将大大增高,这是一个恶性循环。

很多老年人认为视力、听力障碍是自然的衰老过程,不愿寻求帮助,且又不希望和儿女或其他陪护人员同住,这就大大增加了老年人生活中出现意外的风险。

了解了视力、听力障碍带来的不良影响,大家可能要问,这些问题能纠正吗?其实大部分是可以改善的。老年人视力下降的主要原因有老视(也就是我们俗称的老花眼)、白内障、老年性黄斑变性、青光眼、糖尿病视网膜病变等,最常见的老视可通过佩戴眼镜来矫正,而白内障可通过手术来完全逆转。

老年性听力损失,我们熟悉的治疗方法是佩戴助听器,目前还可以选择电子耳蜗植入、电声刺激、中耳植入装置等。

说了这么多专业的治疗手段,大家会问,什么情况提示存在视力、听力障碍呢?如果出现以下六种情况,就需要提高警惕,及时到眼科、耳科门诊就诊:

- 读书、读报、看手机时出现困难;
- 外出时难以认出街对面的朋友;
- 夜间视力下降;
- 打电话时听不清楚对方说话;
- 正常谈话或看电视时听不清楚;
- 嘈杂环境中不能听清别人说话等。

医生会给老年人做视力、听力方面的检查,并进行诊断及提出治疗建议。虽然衰老是不可避免的,但是有了自我健康意识、家人的细心陪伴和现代医学的助力,耳聋眼花可以改善,老年人的世界不再混沌,生活可以变得多姿多彩。

据北京青年报

鼻炎用药两大误区

误区一:盲目使用滴鼻液

很多滴鼻液是处方药,属于血管收缩剂,使用后患者会迅速感到鼻子恢复通畅,但使用超过一周则会破坏鼻腔黏膜的结构和功能,导致药物性鼻炎,最终可能要依靠手术才能解决鼻塞问题。

误区二:盲目购买鼻腔冲洗液

鼻腔黏膜上有一层纤毛,鼻腔吸入的粉尘会随纤毛的运动被运送到咽喉,最终变为痰吐出来,如果鼻腔冲洗不正确,就会破坏纤毛的运动功能,影响鼻腔的运输、过滤功能,结果可能不但不能起到清洗鼻腔的作用,还会使鼻腔堆积鼻涕。堆积的鼻涕等于一个细菌的培养基,很容易引起合并感染。

据大河网

哪些人不宜吃人参

人参具有大补元气、复脉固脱、补脾益肺、生津止渴、安神益智等功效,被誉为“百补之王”。人参虽补,却不适合所有人吃。

高血压患者。高血压患者属肝阳上亢者,吃人参易引起脑血管意外(即脑中风)。身体虚寒的高血压患者可食用人参,不过用量宜少;当收缩压大于180毫米汞柱时,无论哪一类型的高血压患者均不宜食用人参。

感冒发热的人。发热时心悸剧烈,吃人参会加快血液循环,易加重心悸症状。

有因突然气壅而得的喘证。因燥热引起的咽喉干燥,一时冲动引发的吐血、鼻衄等症者,忌用人参。

有因湿热壅滞导致的水肿症状者。人参有抗利尿作用,吃人参会使水肿更甚。另外,肾功能不全伴尿少者也应慎食人参。

气盛、身热、脉滑实有力、大小便不通而实热者均不宜服用人参。

据健康网

产检彩超 二维三维四维这样选

对于准妈妈来说,产前的每次超声检查都非常期待,同时也存在着很多困惑:在孕中期遇到“大排畸”(即胎儿系统性产前筛查)该做三维还是四维彩超?二维、三维、四维彩超到底有何区别?快听听专家怎么说。

二维超声产检:排畸首选

二维超声是切面成像,虽然不是立体成像,但分辨率高,因而对胎儿畸形的判断能力要远远高于三维。二维图像是判断胎儿有无畸形的根本依据,最终的检查结论也是以二维图像推导而来的,因此,二维超声检查技术虽然不是立体成像,但是分辨率较高,是进行胎儿畸形筛查的首选方法。

三维超声产检:更加立体

三维超声能够提供胎儿颜面或其他部位立体图像,是二维技术的辅助手段,当胎儿在二维检查发现有异常时,可以再利用三维进一步核查胎儿发育情况。

三维超声可以弥补二维超声的局限,帮助超声医生作出更加准确的判断,比如胎儿体表结构的畸形(如唇裂),三维超声能够更加直观立体地呈现出来,可以更好地评估预后。

此外,三维立体图像立体直观,更易被孕妇及家人接受,即所谓宝宝的第一张照片,满足了孕妇及家人的情感需求。

四维超声产检:锦上添花

四维又是在三维的基础上形成的“动态的三维”,其动态影像可以让准爸妈看到胎儿宫内的活动,促进亲子感情的培养。一般情况下,先利用二维技术进行检查,若发现胎儿异常,则进一步用三维、四维探头来进行扫查,确诊胎儿情况。因此,胎儿系统性产前筛查的核心是二维超声,是基础手段;三维、四维超声在二维基础上提升立体层面的认知,可谓“锦上添花”。

专家指出,上述三种产前超声检查各有千秋,在不必要的时候,不一定必须做四维检查。提醒准妈妈尽量避免长时间、多次数的超声检查,防止出现不必要的后果。

据扬子晚报

义乌市融媒体中心主办

THE FIFTH FUR FACTORY SALE FESTIVAL OF YIWU BROADCASTING AND TV STATION 2020

义乌传媒第5届皮草服装直销节

貂皮\皮衣\派克服\羊绒大衣\羽绒服\羊毛衫

百万清仓大处理

清货

来的越早买的越好

直击底价 全部清仓

义乌市融媒体中心北院展厅 江东路33号

81558155

义乌市融媒体中心主持人 于晓

义乌市融媒体中心主持人 宋昱