

一健必读

告别不良生活习惯 远离脊柱病

在忙碌的工作生活中,脊柱病已经成为现代人的常见病。相关中医专家认为,许多不良的生活习惯可能诱发脊柱病,因此科学的长期的预防方式非常重要。



长期不正确姿势易诱发脊柱病

如果你出现了一些心慌、憋气、胸闷的症状,如果你在40多岁的时候视力突然下降,如果你在加班后突然出现耳鸣……这些症状也许都跟脊柱出现问题有关。

脊柱病是脊柱的骨质、椎间盘、韧带、肌肉发生病变,进而压迫、牵引、刺激脊髓、脊神经、血管、植物神经从而出现的复杂多样症状。

医生认为,其症状有不能直立、头痛、眩晕、视力模糊、记忆力下降、颈肩酸痛、食欲不振、反胃、呕吐、下肢无力,严重者可能导致瘫痪。而脊柱病的常见病种为颈椎病、腰椎病。

当今,社会进入高度的信息化时代,很多人长期弯腰、低头看电脑,易导致颈椎问题。

长期不正确的体位同样会带来腰椎病。导致腰椎病还有别的

原因:一是外伤;二是受寒,由冬天寒气入侵所致。另外,除发育缺陷外,不良的饮食习惯也可能导致椎间盘的退化。一般爱吃甜食、摄入能量过高、吃得过饱的人群易发胖,过胖容易压迫腰部,加重腰部的承受力;体内湿气重,易使经络不通,这些都是诱发椎间盘老化的原因。

此外,长期使用抗生素,也可能导致这一后果。

预防比治疗更重要

对于脊柱病,预防比治疗更为重要。医生介绍,很多脊柱病患者,做完手术后效果其实并不好,并且两三年后易复发,所以最好选择保守疗法,让脊柱保持原有的稳定状态。

如何预防和治疗脊柱病呢?医生认为,首先,在生活中要保持良好的坐卧姿势。一是不要

久坐,一般坐40分钟至50分钟就要站起来走走;二是选择合适的床,脊柱变形的病人,适合硬板床,睡觉不要趴着睡,侧卧时,可以在两腿之间垫一个枕头,这样可使腰肌放松。

另外,枕头高度最好在5厘米到8厘米之间。

其次,起床前可以在床上先滚

一滚,重复三次再起床;平时,可以做一些爬行动作、伸颈运动或者倒走;放风筝也是一项预防颈椎病特别好的运动。

最后,预防脊柱病要防止外力造成的伤害,还要保持良好的心态和精神状态。另外,要加强锻炼,包括脊椎操、八段锦或者太极拳、瑜伽等。

八项原则助你远离脊柱病

对于脊柱的保健,医生总结出了几条原则:第一重在姿势、第二预防为主、第三及时治疗、第四适度运动、第五作息规律、第六合理饮食、第七注意保暖、第八避免损伤。

■重在姿势:因为姿势每时每刻都在影响我们的脊柱,睡觉的姿势也要重视。有些人就是喜

欢坐软沙发,坐高的大椅子,这样长时间易引起脊柱病。

■预防为主:吊单杠、放风筝、爬行等运动都能预防脊柱病。

另外,通过热敷也可以缓解其症状,如果病情越来越重,要及时就医。

■适度运动:椎间盘突出不

适合跑步,跑步的时候上下震动会对椎间盘造成刺激。特别需要注意的是,体虚的人建议“半练半养”——每天坚持散步、微微出汗便可。

■合理饮食:寒凉体质的人要以温热的食物为主,另外要注意保暖、避免损伤。

(据《深圳都市报》)

健康顾问 养生贴士

手机输入“8”测肺活量?不科学,还有害!

拿起手机,憋气,同时不停地输入8,看能打出几行:能打9行者为超人,正常人打5行,少于4行说明肺有毛病……近日,网上流行起这种用手机按8测肺活量的方法。对此,专家表示,这种方法不但不科学,而且可能会造成一定的危害。

成都市第三人民医院呼吸内科主任医师殷俊介绍,肺活量是指用力吸气后尽力呼出的气体总量,能够反映一次呼吸时的最大通气能力,从某种程度上代表一个人肺通气功能的好坏。但不同年龄、性别、身高、体重的人正常的肺活量水平会有不同,肺活量是需要通过肺功能仪来测定的。

殷俊介绍,憋气时间的长短是由很多复杂的因素共同决定的,比如吸入的总气体量、氧浓度、血红蛋白浓度、身体对缺氧和二氧化碳的耐受能力、情绪状况等,因此用按8的多少来测肺活量的方法不科学。

值得注意的是,有心血管疾病或大量饮酒后的人在玩这个游戏的时候还可能面临生命危险。成都市第三人民医院呼吸内科主治医师李凯介绍,主动憋气时肺泡和血液中的氧气会被身体逐渐消耗,伴随二氧化碳含量的增加,直至身体无法承受时才会被迫进行呼吸。这时,血液中的氧含量已经很低,即使恢复呼吸,氧含量也会经历数秒钟继续下降,之后血液中的氧浓度才开始回升,也就是说,缺氧程度会超过人体的耐受极限。此外,憋气结束后快速吐气、用力吸气,急剧的胸腔压力变化将导致回心血量显著增加,心脏将面临“吃不饱还要干重活”的局面,有心肌炎、冠心病的患者可能诱发严重的心律失常、心力衰竭,造成生命危险。而大量饮酒的人则可能不能及时重新开始呼吸,甚至会真的憋死过去。

专家提醒,锻炼肺功能主要靠平时加强锻炼,只有用科学的方法进行保健才可能带来健康。(据《人民日报》)

肥胖会增加10类癌症风险

肥胖会给人带来许多健康负担。英国最近一项大规模研究发现,肥胖和超重还会增加10类常见癌症的患病风险。

伦敦研究人员表示,他们收集整理了524万名16岁以上英国人的病历资料,并对他们进行了平均7.5年的跟踪调查。在研究开始时,这些被调查者均未患癌症,跟踪调查期间,有约16.7万人患癌,涉及22种常见类型癌症。

研究人员重点考察了被调查者患癌风险与身体质量指数(BMI)之间的关系,并综合考虑了性别、年龄、吸烟习惯和社会经济状况等因素。BMI的计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方,BMI超过25为超重,30以上则属肥胖。

结果发现,有10种癌症患病风险与BMI指数明显相关。其中,BMI每增加5,子宫癌、胆囊癌、肾癌和宫颈癌的患病风险分别增加62%、31%、25%和10%。肥胖或超重还会增加甲状腺癌、白血病、肝癌、结肠癌、卵巢癌和乳腺癌风险。

(据新华社)

消炎利胆首选“薄膜衣片”

消炎利胆片是人们日常生活中的常备药,它的功效主要是清热、祛湿、利胆。用于肝胆湿热引起的口苦、肋痛;急性慢性胆囊炎、胆管炎。然而近日笔者在走访药店的过程中发现,就是这样一种常备药,居然多数厂家还在用像“糖衣片”这样相对落后的剂型,让人感到不解。

笔者随后致电询问国内最大消炎利胆片生产厂商,广州白云山和黄中药的张总工程师,张总告诉我:国内大多数厂家生产的消炎利胆片之所以仍然选择糖衣片,就是因为糖衣片生产成本低,对生产技术要求低,产品线更新换代费用高这“两低一高”造成的。张总介绍,广州白云山和黄中药早已将消炎利胆片的剂型由“糖衣片”升级换代为“薄膜衣片”,原因就在于跟“糖衣片”相比,薄膜衣片大大提高了药物的溶出度、生物利用度、药物保存的有效期,同时也更利于糖尿病等忌糖病人服用。

广州白云山和黄中药有限公司生产的白云山消炎利胆片,二十多年来产销量一直雄踞同类产品榜首,医药界推崇为目前治疗急、慢性胆囊炎、胆道炎的首选药物,并列入国家基本药物目录。另外,该公司连续八年投入大量人力、物力在全国范围内开展“家庭过期药品回收更换活动”,为帮助消费者提高安全用药意识不断努力。(山岭)

(咨询白云山消炎利胆片更多疗效及免费更换药品请拨打免费热线8008302398)

公告

王巧玲购买洛阳市洛龙区永泰街133号5幢1单元1801商品房一套,建筑面积为180.23平方米,不慎将商品房购房合同原件丢失,现提交合同复印件申请房屋登记。现在向社会征询异议,期限七天,期满后无异议,即按规定予以办理房屋登记手续。

洛阳市房地产市场管理处

公告

王巧玲购买洛阳市洛龙区永泰街133号0幢E区E7车位一套,建筑面积为30.26平方米,不慎将购房合同原件丢失,提交合同复印件申请房屋登记。现在向社会征询异议,期限七天,期满后无异议,即按规定予以办理房屋登记手续。

洛阳市房地产市场管理处

声明

我公司以下起重机械产权证丢失,声明作废:豫备COW09050204、豫备COW09050205、豫备COW09050206、豫备COW09050224、豫备COW09050225、豫备COW09050226、豫备COW09050227、豫备COW10040444、豫备COW10040448、豫备COW09060303、豫备COW09060304、豫备COW09060305、豫备COW09080323、豫备COW09080324、豫备COW10040449、豫备COW10070730、豫备COW10070729、豫备COW09060302。洛阳通荣建筑安装工程有

声明

我公司以下设备产权备案证书作废:豫备COT08120278、豫备COW10040460、豫备COW09060230、豫备COS08120031、豫备COW10040461、豫备COW09060260、豫备COW10040462、豫备COW09060261、豫备COW10040456、豫备COT08120279、豫备COW10040457、豫备COW09060228、豫备COW10040458、豫备COW09060229、豫备COW10090784、豫备COW10040459。信昌建设集团(洛阳)有限公司

构建和谐社区 创造美好家园

广融之约·洛阳晚报第三届社区文化行

本周六、周日走进瀍河回族区塔湾社区



读者商品特卖



现场名医诊疗服务



现场精彩的文艺演出



现场精彩的文艺演出

晚报电影大篷车

本周六走进瀍河回族区塔湾社区 电影《让子弹飞》



现场订报送好礼 百分之百中奖

现场订报送:凡活动现场订报,送价值2元/盒的阿新利乐水果牛奶10盒(限前30名) 凡活动现场订报,均可免费参与订报抽奖活动 现场订报抽大奖,100%中奖 一等奖(2名):送价值2元/盒的阿新利乐水果牛奶10盒+价值60元/张的西泰山门票2张+价值12.8元/盒的牡丹鲜鸡蛋1盒; 二等奖(5名):送价值2元/盒的阿新利乐水果牛奶5盒+价值60元/张的西泰山门票1张; 三等奖(10名):送价值2元/盒的阿新利乐水果牛奶5盒; 纪念奖(50名):送维达快乐四季手帕纸1包。

地点:瀍河回族区塔湾办事处塔湾社区 活动热线:63217609 63232410 主办:洛阳市文明办 洛阳市创建办 洛阳市工商行政管理局 洛阳市房产管理局 洛阳市民政局 中共洛阳市瀍河回族区委宣传部 洛阳日报报业集团 洛阳市物业管理协会 协办:洛阳市妇女儿童医疗保健中心 承办:洛阳市瀍河回族区塔湾办事处塔湾社区 洛阳日报报业集团读者俱乐部 特别鸣谢:河南广融实业(集团)有限公司 洛阳阿新奶业有限公司