

怎样保护你的颈椎不受伤

合患者的体征加以判断,主要有颈椎可见生理曲度变直、椎间隙狭窄、椎间盘突出、正位张口位片显示齿状突侧向移位等等,使得患者出现头晕目眩、头痛、双手麻木、视力模糊、恶心、呕吐等一系列不适症状,也可能造成脖子发僵、发硬、酸胀、疼痛、颈部活动受限等症状。严重的颈椎病会使人因脑供血不足或高血压,造成中风或瘫痪。

二、为什么会得颈椎病?

颈椎病是一种比较常见的骨关节疾病,大多数是患者长期因不良的日常生活习惯导致,患者集中于几个长期久坐的职业,如司机、教师以及文字工作者等,需要长期久坐或伏案工作者,在当前,低头玩手机、长时间使用电脑、不正确的坐姿等都会给颈椎带来一系列损伤,如长期过度挤压和扭曲,使得颈椎受伤,增生,从而导致颈部疼痛不适。并且,长期久坐不动导致颈部肌肉松弛,也会影响颈椎的稳定性。而一些人因枕头选择不当,睡姿姿势不正确,增加颈部压迫,也会增加患颈椎病的风险。

三、如何保护颈椎不受伤?

在了解了颈椎病的相关危害和致病原因后,以此明确了颈椎病预防的开展方向。

工作内容和生活环境无法改变,需要我们在日常生活中,改变自己的生活方式,维护自身机体的健康。从小事做起,从日常习惯入手,预防颈椎病的发生。

首先,调整坐姿,增加工作间休息频率。调整自己的工作姿势,保护自己的颈椎和脊柱,根据自己的工作内容和性质,调整自己的工作习惯,工作一段时间后,可站起来,走动一下或者增加一些活动颈部的时间和运动,也可以进行自我按摩,揉捏自己的颈部和肩部,缓解肌肉紧张,防止因长时间久坐而增加颈部压迫,使其发生慢性积累性损伤。

其次,加强锻炼,强化颈椎骨质。通过运动,可以强化骨质,避免因软骨长时间营养不良而造成的颈椎功能退化,通过日常运动或者定期开展颈椎米字操训练,对于长期久坐或缺乏锻炼的人来说,可以有效地预防颈椎病的发生,在初次开展米字操训练时应取坐位,防止出现头晕引起摔倒。

再次,养成良好的休闲习惯,避免手机依赖。适当增加衣物,防止颈椎受凉。颈椎部位受凉后,颈椎肌肉容易痉挛,从而患上颈椎病。所以保护颈椎要引起重视,注意保暖,特别是当下写字楼、交通工具大多有空

调,在出风口或温度较低的情况下,格外注意颈椎的保暖问题,不能因年轻而贪凉。颈椎病越来越年轻化,其最主要的原因就是长期使用手机,低头族越来越多,颈椎长期受到压迫,从而患上颈椎病。手机功能多,成为当前休闲、交流的首选,需要我们纠正以往的不正确使用手机的习惯,比如追剧、玩游戏,改善我们长时间一个姿势使用手机的习惯,在工作之余,杜绝手机休闲依赖,选择健康方式休闲,如锻炼、旅游等。

最后,选择适当的枕头,枕头过高或过低都会影响到颈椎在整个脊柱的形状,要想保证机体休息,必须要选择一个既舒适高度也合适的枕头。针对不同原因造成的颈椎病,采用必要的纠正和调整即可预防颈椎病,如颈椎受凉,可对受凉部位进行按摩、热敷,改善血液循环,从局部缓解肌肉紧张和对颈椎的损伤。

总之,颈椎病并非不可预防,它的主要致病因主要来自于人们长期不良的生活习惯,只要及早了解它,根据自身条件做好疾病的预防,就不会患上颈椎病。即使患上颈椎病后,也可以进行对症治疗和锻炼,相信很快会康复。

(滁州市中西医结合医院 李 静)



健康知识

常言道到人老先从眼上老,在人体诸多器官当中,眼睛是首先老化的器官之一,一般视力在四十岁以后就有所下降,部分糖尿病、高血压、动脉硬化的病人,亦合并白内障,有时还会发生青光眼、视神经萎缩、眼睛麻痹等严重损害视力的眼内疾病,这些疾病比较难治,因此老年人注意保护眼睛是十分必要的。首先要注重全身的健康,眼病常常是全身性疾病的一部分,除必要的营养,合理的运动之外,还要保持心情舒畅、生活规律,其次要定期进行健康检查,力争早期发现眼病,早期治疗。对于眼睛而言,平常如果不注意正确用眼,眼疾会纷纷找上门来,那么怎样进行有效预防呢?下面我们就来说一说。

最常见的致盲眼病有哪些?

1.白内障
白内障其实可以病发于一只眼睛,也可以病发于两只眼睛,它是人体眼部晶状体混浊引起的一种全球范围内可逆性视力丧失性疾病。这种病发病不挑年龄,但比较好发于年龄超过50岁的人群,临床上也称之为老年性白内障。一些婴儿从一出生就有白内障,属于先天性白内障患者。

2.青光眼

正常情况下,人体视神经发挥的主要作用就是将眼睛能够看到的东西传递给大脑,然而如果人的眼压表现出异常性升高时,便会对视神经造成压迫或损坏,这样就无法保证眼球将所能看到的东西传输给大脑,这就是青光眼的由来,具体来说,它是一种眼部视神经性疾病。对于该疾病若不能尽早治疗,必将会对视神经产生一定的损害,最终造成视野缺损或引发一些视力障碍,严重者还可能失明。

3.糖尿病视网膜病变

这种疾病也属于糖尿病的一种常见的并发症,是最终导致糖尿病患者失明的关键原因,视网膜作为人体眼部的关键性感光组织,很大程度上关系到人的眼部健康问题。鉴于糖尿病患者长时间血糖水平较高,且又经常控制不力,如此便导致视网膜会持续受损,从而引发不同程度的病变,此即糖尿病视网膜病变。

4.老年黄斑变性

临幊上又将老年黄斑变性称为年龄相关性黄斑变性(AMD),它是威胁到老人人群眼部健康甚至致盲的标杆选手。黄斑的位置在人的眼部中心部位,此处是人眼视觉信息构成的关键位置,一旦黄斑遭到损害便会导致不可逆的视力损害,所以黄斑变性又是造成六旬老人视力丧失的关键原因。

老年人如何预防眼疾病?

1.避免长时间用眼
部分老年人因为行动不便或其他原因不乐于外出活动,仅仅局限于室内或是床上活动,如此便将看电视、玩手机当成每日消遣的主要娱乐项目,而就在眼睛长时间聚焦于电视、手机的过程中,眼睛为了更清楚地看清近处的物体而用力收缩睫状肌,睫状肌因为长时间不能休息便会给眼睛制造负担,继而诱发一系列眼部疾病。因此,日常用眼时间应该控制在40分钟到1小时之间,且要适当地远眺、做眼保健操或者闭眼以放松休息,每次时长在5-10分钟左右。

2.用眼时注意光照环境

一些老年人生活比较节俭,看电视或者手机的时候常常不开灯,如此经常在黑暗的环境中容易导致电子屏幕发出强烈的光刺激到眼睛。同样,如果是在户外,在强光下读书看报同样会损伤人的眼睛,导致眼干涩、酸楚或者流泪。所以,长时间用眼必须注意周围环境强光可能对人眼部产生的影响。

3.避免使用手绢或用手揉搓眼睛

揉眼睛容易导致眼部被细菌感染,若眼睛不舒服时可先把眼睛洗净,然后轻按几次即可。如若眼睛感到干燥或分泌物增多,需要尽早就医,也可去药店购买合适的眼药水按照正确的方法使用。

4.定期进行眼部检查

不少老年人都会受到一些眼部慢性疾病的困扰,包括由糖尿病引起的视网膜病变,由高血压或是血栓导致的视网膜静脉阻塞,另外还有因神经紧绷、紧张激动或是过于劳累导致青光眼等。因此,老年人必须特别注意做好眼部检查工作,且尽量保证应该尽早监测、提前预警、尽早发现并且尽早干预。

5.正确佩戴眼镜

需要佩戴的眼镜或者墨镜应该前往正规配镜店去购买,且需要告知给医生佩戴后的体验和做好定期复查工作。

6.补充营养防眼病

注意饮食方面要营养均衡,可以多吃一些西兰花、西红柿、胡萝卜、玉米等富含叶黄素的食物。另外还要注意多休息,做穴位按摩使眼睛充分休息,同时缓解脑部压力。除此之外,还可以轻按眼睛周围一些穴位,如睛明穴,每日早晚各一次,每次保持10分钟。

以上是预防老年眼疾的一些小常识,你了解了吗?

(滁州市中西医结合医院 王 霞)

预防老年眼病,关爱老年人眼健康

健康提醒

随着当今社会经济飞速的发展,各行各业信息化的普及,大多数的工作需要人们借助于计算机来传递、完成,而且在工作之余,互联网、移动设备的大面积应用,丰富了人们的业余生活的同时无形中使人们形成了长久保持同一固定坐姿或低头的习惯。颈椎病的发病率不断提升,这一现象已经成为人们日常生活中的常见困扰。据统计,我国颈椎病的发病率已接近20%,也就是说五个人中就有一个颈椎病患者,而且颈椎病患者越来越趋于年轻化。

一、认识颈椎病

颈椎病,是一种以颈椎退行性病理改变为基础的疾患。致病原因是主要是颈椎长期不合理的使用造成过度劳损继而引起椎体骨质增生,或颈椎间盘脱出,韧带增厚、钙化,使得颈椎内的脊髓或神经根、动脉受到压迫,从而表现出一系列功能障碍的临床综合征。目前在临幊上,大多以影像学资料结

甲状腺超声:守护甲状腺健康的“超能力”

多优点,为我们深入了解甲状腺的内部世界提供了清晰的视角。

二、甲状腺超声检查流程

甲状腺超声检查过程相对简单、快捷且无痛苦。患者只需仰卧在检查床上,充分暴露颈部,医生会在患者的颈部涂抹一层耦合剂,然后将超声探头轻轻地放在皮肤上,缓慢移动探头,从不同角度和方向对甲状腺进行全面连续的扫查。检查过程中,患者可能会感觉到探头在颈部轻微的滑动和压迫感,一般不会引起疼痛或不适。整个检查过程通常只需要几分钟到十几分钟不等。

三、常见甲状腺疾病的超声表现

正常的甲状腺在超声图像上呈蝴蝶形,左右两叶对称,峡部连接于中间。正常甲状腺组织呈现均匀的中等回声。如果出现低回声、高回声或混合回声结节,则需要进一步评估结节的性质。

1.甲状腺结节

在甲状腺疾病的“大家族”中,甲状腺结节是最为常见的成员之一。甲状腺结节是指甲状腺内出现的一个或多个异常团块,其在超声图像上呈现出各种各样的表现。通过甲状腺超声检查,医生可以精确地测量结节的大小、数量、位置、形态(如圆形、椭圆形、不规则形)、边界(清晰或模糊)、回声特征(高回声、低回声、等回声、无回声及混合回声)、有无钙化(微钙化、粗钙化、边缘钙

化)以及血流情况等信息,帮助医生初步判断结节的性质是良性还是恶性。

一般来说,低回声结节且边界不清、形态不规则、内部回声不均匀,伴有微小钙化以及纵横比大于1等特征时,恶性的可能性相对较高;而高回声等回声结节及混合回声结节,边界清晰、形态规则、纵横比小于1的往往良性的可能性较大。对于怀疑为恶性的结节,可超声引导下的细针穿刺活检(FNA)进一步明确结节的病理性质。此外甲状腺癌特别是微小癌是惰性癌,在一定的条件下是无需过度关注的。对于直径小于10mm、无甲状腺包膜外扩展、无临床可见的淋巴结转移的结节可以积极监测。

2.甲状腺弥漫性病变

若甲状腺体积增大,可能提示甲状腺功能亢进、甲状腺炎或甲状腺肿等疾病;而甲状腺体积缩小,则可能与甲状腺功能减退或先天性甲状腺发育不良有关。甲状腺弥漫性病变还包括桥本甲状腺炎、亚急性甲状腺炎等。在甲状腺超声下,桥本甲状腺炎通常表现为甲状腺弥漫性肿大,回声减低且不均匀,有时可见网格状改变;亚急性甲状腺炎则可出现甲状腺局部肿大,回声减低,伴有压痛,甲状腺内血流信号可增多或减少等特征性表现。甲状腺超声能够及时发现甲状腺炎的存在,并通过观察甲状腺的形态和血流变化,再结合甲功的实验室检查评估炎症

的程度和范围,从而辅助临床医师制定合理的治疗方案,并可随访监测治疗效果,指导治疗方案的调整。

四、甲状腺超声检查的优势和局限性

甲状腺超声可以清晰地显示肿瘤的大小、形态、与周围组织的关系以及有无颈部淋巴结转移等情况。这对于肿瘤的早期诊断、术前评估以及术后随访都具有不可替代的意义。超声还能清晰地显示甲状腺内的血流分布情况。当甲状腺发生病变时,如甲亢时,甲状腺内血流信号会明显增多且流速加快,呈现“火海征”;而在一些甲状腺肿瘤中,也可观察到肿瘤周边或内部异常的血流信号。

尽管甲状腺超声具有诸多优势,但在临床应用中也存在一定的局限性。譬如,对于一些非常小的甲状腺结节(尤其是直径小于2到3毫米的结节),超声可能难以准确判断其性质;某些甲状腺疾病的超声表现可能存在重叠,容易导致误诊或漏诊;且超声检查结果在很大程度上依赖于检查医生的经验和技术水平等。因此建议选择正规的医疗机构,由专业的超声医生进行检查。

甲状腺超声并非万能,但是我们可以与其他检查方法相互结合,更好地发挥其在甲状腺疾病诊治中的作用,及时发现问题,提高疾病诊断率,并为有效的治疗和随访提供有力的支持。

(滁州市第一人民医院 陈晓婷)

骨质疏松,了解这个沉默的骨头杀手

饮酒和吸烟等生活方式可能导致骨密度下降。反之,健康的生活方式则能有效改善骨骼健康。

营养影响

钙和维生素D摄入:钙是骨矿物质的重要成分,而维生素D促进钙的吸收。因此,饮食中缺乏这些营养素将显著增加骨质疏松的风险。

三、骨质疏松的检测

双能X线骨密度仪(DXA)是目前世界上最先进的骨密度检测仪,具有扫描速度快、精确度与准确性高、放射性剂量低等优点,实现了骨密度含量测定、包含全身骨密度及人体成分(脂肪、肌肉)分析,这是WHO(世界卫生组织)推荐诊断骨质疏松症的“金标准”。结合骨科、内分泌科及健康管理团队的支持,患者不仅可以获得精准的骨健康评估,还能享受包括健康咨询、营养指导、运动建议等在内的全面健康管理服务。专家团队将根据患者的检测结果提供个性化的健康指导,帮助患者制定科学的骨质疏松防治方案。

1.技术原理与安全性

DXA技术:通过使用两种不同能量的X射线,检测骨骼对这两种能量的吸收差异,精确测定骨密度。这种方法尤其适合测量腰椎和髋部的骨密度。

2.骨质疏松的危害

骨质疏松症不仅影响个人健康,也给公共卫生系统带来了巨大的挑战。骨质疏松症对社会经济造成了深远的影响。治疗骨质疏松相关骨折的费用极高,特别是髋部骨折,这类患者通常需要手术治疗并接受长期康复护理。在一些国家,这些费用已成为医疗支出的重要组成部分。此外,骨质疏松引发的骨折还严重影响患者的生活质量,导致失能、长期疼痛并增加护理需求。这不仅给患者家庭带来沉重的经济和情感负担,也对社会的生产力造成负面影响,增加了整体社会经济的压力。

想选择。
2.临床应用与优势

诊断与筛查:DXA是诊断骨质疏松症的“金标准”,其结果以T值呈现。T值-2.5或以下通常是骨质疏松的诊断标准。

随访与监测:通过定期的DAXA测量,可以追踪骨密度的变化,为治疗效果提供数据支持,帮助医生调整治疗方案。

广泛的适用范围:除了用于成人,DXA

也适用于儿童和青少年的骨健康评估,为不同年龄段提供准确的数据。

四、骨质疏松的预防与管理策略

早期预防和有效管理是应对骨质疏松的最佳策略。合理的生活方式、科学的药物治疗及健康教育是关键。

1.生活方式和营养管理

健康的生活方式对骨质疏松的预防至关重要。定期进行适量的负重和阻力运动,如步行、慢跑、瑜伽和举重训练,有助于提高骨密度,增强肌肉力量和协调性,从而减少跌倒风险。饮食方面,应保证充足的钙和维生素D摄入,推荐成人每天摄入1000-1200毫克钙和800-1000IU维生素D,奶制品、绿叶蔬菜和强化谷物是理想的食品来源。此外,戒烟限酒也是保持骨骼健康的重要措施,因为吸烟和过量饮酒会加速骨量流失。

2.药物治疗

药物治疗是骨质疏松管理的重要手段。常规药物如双膦酸盐类(如阿仑膦

酸盐)能够有效减少骨吸收,提升骨密度,是治疗骨质疏松的首选药物。此外,激素替代疗法和选择性雌激素受体调节剂(如雷洛昔芬)特别适用于绝经后的女性,能改善骨密度并降低骨折风险。对于不能耐受传统药物的患者,新型治疗方法如地诺单抗和罗米普司特可以通过减少骨吸收或促进骨形成,提供有效的治疗选择。

3.健康教育与患者支持

健康教育在骨质疏松的管理中发挥着重要作用。通过开展社区和医院的教育计划,帮助公众了解骨质疏松的风险,鼓励早期检测与预防。同时,患者支持也是治疗的重要组成部分。通过为患者提供心理支持和持续的健康咨询,帮助他们应对慢性疾病的管理,改善患者的生活质量。

骨质疏松症作为一种影响广泛的关键健康问题,亟须我们采取多层次的干预措施。通过整合现代技术、生活方式干预和科学的治疗方案,我们可以在很大程度上预防骨质疏松的发生和发展。未来的研究将继续深化对这一疾病的认识,开发更为高效的检测和治疗方法。

提高全社会对骨质疏松的认识,并在个人和群体间推广积极的健康行为,将有助于降低疾病的发生率和相关并发症,从而提升整体人口的健康水平和生活质量。

(滁州市第一人民医院 费玉洁)

健康关注

骨质疏松症是一种以骨密度降低和骨组织微结构退化为特征的慢性疾病。由于早期通常没有明显症状,因此被称为“沉默的骨头杀手”。这种疾病显著增加了骨折风险,尤其是在老年人群体中。

1.骨质疏松的检测

骨质疏松症不仅影响个人健康,也给公共卫生系统带来了巨大的挑战。骨质疏松症对社会经济造成了深远的影响。治疗骨质疏松相关骨折的费用极高,特别是髋部骨折,这类患者通常需要手术治疗并接受长期康复护理。在一些国家,这些费用已成为医疗支出的重要组成部分。此外,骨质疏松引发的骨折还严重影响患者的生活质量,导致失能、长期疼痛并增加护理需求。这不仅给患者家庭带来沉重的经济和情感负担,也对社会的生产力造成负面影响,增加了整体社会经济的压力。

2.影响骨密度的因素

遗传与环境因素
1.遗传因素:个体的骨密度在很大程度上受遗传影响。具有骨质疏松家族史的人群患病风险更高。
2.生活方式:缺乏锻炼、饮食不当、过度

投稿邮箱:czrb9012@163.com