

秋季高发腰椎间盘突出 半躺姿势玩手机最伤腰



秋季小儿感冒高发 献上护理小窍门

小儿感冒是秋季里常见的呼吸道疾病之一,给患儿的健康带来了极大的威胁,感冒后宝宝常会出现流鼻涕、鼻子堵塞、咳嗽、没有食欲、发热等不适症状,所以宝宝感冒之后家长一定要科学的护理,下面就为大家介绍护理感冒患儿的小窍门。

1. 充分休息

对于感冒,良好的休息是至关重要的,尽量让孩子多睡一会,适当减少户外活动,别将宝宝累着。

照顾好宝宝的饮食让宝宝多喝一点水,充足的水分能使鼻腔的分泌物稀薄一点,容易清洁。让宝宝多吃一些富含维生素C丰富的水果和果汁。据说鸡汤可以减轻感冒的症状,不妨煲点鸡汤让宝宝喝上一点。尽量少吃奶制品,它可以增加粘液的分泌。对于食欲下降的宝宝,妈妈应当准备一些易消化的、色香味俱佳的食品。

2. 让宝宝睡得更舒服

如果宝宝鼻子堵了,你可以在孩子的褥子底下垫上一、两个毛巾,头部稍稍抬高能缓解鼻塞。千万不要让两岁以下的宝宝直接睡在枕头上或将枕头垫在床垫上,这样很容易引起窒息或损伤颈椎。

3. 帮宝宝擤鼻涕

宝宝还太小,不会自己擤鼻涕,让宝宝顺畅呼吸的最好办法就是帮宝宝擤鼻涕。你可以在宝宝的外鼻孔中抹上一点凡士林油,往往能减轻鼻子的堵塞;如果鼻涕粘稠,你可以试着用吸鼻器或将医用棉球,捻成小棒状,沾出鼻子里的鼻涕;如果鼻子堵塞已经造成了吃奶困难,你可以在吃奶前15分钟用盐水滴鼻液滴鼻,过一会,用吸鼻器将鼻腔中的盐水和粘液吸出,宝宝的鼻子就通畅了。

4. 保持空气湿润

你可以用加湿器增加宝宝居室的湿度,尤其是夜晚能帮助宝宝更顺畅地呼吸。别忘了每天用白醋和水清洁

5. 为宝宝做个蒸汽浴

带上宝宝和你一起去浴室,打开热水或淋浴,关上门,让宝宝在充满蒸汽的房子里待上15分钟,宝宝的鼻塞定会大大好转。浴后别忘了立即为宝宝换上干爽的衣服。如果让宝宝在稍热的水中玩上一会,也能减轻鼻塞的症状和降低体温。

■ 特别提示

如果宝宝除了鼻塞之外,没有任何症状,你需要带宝宝去耳鼻喉科进行鼻腔检查。也许你不知道:即使很小的宝宝,也能将东西放进鼻腔里。(林思琪)

秋季是骨科疾病,特别是腰椎间盘突出症的高发期。长期的伏案工作或不正确的坐姿很容易让人出现腰部肌肉的酸胀、疼痛。

秋季高发腰椎间盘突出

30多岁的陈瀛是一名文案编辑,每天白天都要伏案工作八九个小时,中午习惯趴在桌上休息一会,晚上回家一动也不想动,靠在沙发上玩电脑,一玩就是一整晚。前不久,他突然腰痛得厉害,去骨科就诊被查出腰椎间盘突出症。

秋季是骨科疾病,特别是腰椎间盘突出症的高发期。因为秋冬风寒湿邪,侵袭人体容易造成血脉不畅,诱发病患部位疼痛。不少人都会出现下肢麻木、痉挛、疼痛、乏力等症状,上述症状中医称为“痹症”。

腰椎之间有一块叫椎间盘的“弹簧片”,质软,被一个个纤维环包裹着,可以让

脊柱弯曲。若长时间处于不正确的姿势,经常受压或拉伸,“弹簧片”外的纤维环可能破裂,里面的东西就会膨出,碰到神经,引起腰部及下肢疼痛、麻木,即为腰椎间盘突出症。

半躺姿势诱发椎间盘突出

人们常说坐下来休息,认为坐就是一种休息,但对于腰椎来说却是一个例外。人平躺时,椎间盘承受的压力最小;站着时次之,此时头、躯干、上肢的重量最终传到脚弓;前倾坐位时,头、躯干和上肢的重量集中在腰椎,只有这一个孤零零的支撑点,此时椎间盘承受的压力最大。因此,长期的伏案工作或不正确的坐姿很容易让人出现腰部肌肉的酸胀、疼痛。

如今,年轻人工作繁忙,下班后最惬意的事莫过于半躺在床上或沙发上玩手机、看

书。然而,半卧位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度被改变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出。腰椎有正常的生理曲度,正常情况下,腰椎的受力点一般在腰4、5和骶1位置。半卧位时,后腰悬空,腰椎处于折角状态,又没有支撑,上半身的重量全压到了腰椎这一个受力点上。站立时,腰背部的肌肉、韧带会帮助腰椎支撑重量,但半卧位时肌肉、韧带处于松弛状态,失去原有的固定作用,脊柱出现变形,生理曲度变直,久而久之会造成连接腰椎的椎间盘膨出。

3个注意预防腰椎病

脊柱疾病多因长年累月不经意的坏习惯积累而成,以下三种情况要避免:一是弯腰搬重物,会让腰椎很“受伤”。正确姿势是蹲下拿稳物品后再逐渐站立。二是窝在沙发里半靠着,就是所谓的“沙发土豆”,容易使腰椎变形。三是久坐。老开会的人、需要伏案工作的人,最好一两个小时就站起来走走。坐的时候,头和腰椎的重心连线应垂直于地面,腰要有支撑。好的靠垫应该是中间突出,上下为圆弧过渡,并且要有一定的硬度。没靠垫时,臀部要把椅面坐满,让腰椎有依靠,千万不要悬空。

(李佳明)

经常在外喝酒应酬该如何护肝

随着生活方式的悄然改变,肝病早已不是少数肝炎患者的专有名词,脂肪肝、酒精肝、肝硬化……这些都成了中年人甚至青年人的常见疾病。我们在日常生活中应该如何保护肝呢?

最伤肝4个元凶

肥胖 专家指出,肥胖带来的一大危害就是脂肪肝,控制饮食和锻炼身体很重要。不要让肥甘厚味成为饮食的主角。脂肪肝一旦恶化就会演变为肝硬化,甚至导致肝功能衰竭。

吃药 吃药对肝脏都有损害,需要强调的是,药物肝损害有很大的个体差异,谁也不知道自己对哪种药“过敏”,因此要在医生指导下吃药,自我药疗要不得。

酗酒 酒精能使肝细胞发生变性和坏死,长期饮酒容易导致酒精性肝炎,甚至酒精性肝硬化。除饮酒量外,不同的饮酒方式,如空腹饮酒或将不同种类的酒精饮料混合饮用,可增加酒精性肝病发生的危险性。

不讲卫生 乙肝和丙肝都是通过血液传播的,因此生活中要格外当心。比如不去洗脚店洗脚,也不在街头摆摊处理发,而是去正规理发馆理发,并且只理发,不刮脸,因为理发馆很难做到器具的彻底消毒。

经常在外喝酒应酬该如何护肝

首先,在饮酒之前要及时进食一些主食,如米饭、馒头、面条等,避免空腹饮酒。其次,勿将酒与碳酸饮料如可乐、汽水等混

在一起喝,因为饮料中的成分能加快身体吸收酒精。更不能将各种酒混在一起喝,因为各种酒成分、含量各不相同,相互混杂,发生化学反应,使人饭后易醉、头痛。

饮酒的时候,牢记慢、少、多的原则。慢是指慢慢下肚,不能大口大口猛喝。少是指每次喝的分量小,不能每次一杯斟满。多是指指食饮结合。在饮酒的同时,吃点主食、豆制品等保护胃和肝脏。喝酒时应多吃绿叶蔬菜,其中的抗氧化剂和维生素可防止酒精对肝脏的损害。还可吃点豆制品,其中的卵磷脂能保护肝脏。

饮酒之后,尽量饮用热汤如用姜丝炖的鱼汤,解酒效果更佳。酒后切勿以浓茶醒酒,因为浓茶中的茶碱可使血管收缩,血压上升,反而会加剧头疼。可以吃水果或者喝果汁,因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精,也可以多喝清水,促进酒精快点排出体外。

饮酒过量,头痛、肠胃不适的人则可以洗个热水澡,吃顿清淡的早餐,补充大量的水,然后充分睡眠休息。

最后,建议广大“酒友”,平时应多吃青菜,多运动增强体质,尽量减小酒精对身体的伤害,当然,能少喝最好不过了。

日常护肝七要诀

除去遗传、传染因素,大多数的肝脏疾病都是“熬”出来的。过大的工作量、学习量,常常使人精神疲劳,再加上缺少睡眠,或者睡眠过少,长此以往,肝脏就慢慢出现病症。针对这些特点,专家提出保肝护肝“七要诀”。

饮酒适量 喝酒伤肝,想要拥有健康的肝脏就需要适度饮酒。如果工作上真的有避免不了的应酬,需要“饮酒过度”,也应该在事后马上为肝脏“解酒消毒”。

均衡膳食 不过分油腻、不总是全素,做到膳食均衡。要注意营养适量和均衡,全面摄取身体所需的营养素,适当增加蛋白质和维生素,才能为健康的肝脏打下坚实的基础。日常生活中注意多吃一些养肝护肝的食物。

适度运动 为了你的肝脏健康,你必须做到正常作息,保证睡眠,适度运动。

保持心情 心情不好,第一个伤到的就是肝脏,保持好心情是拥有健康肝脏的前提。提高你的情商,适度有效地舒缓压力、发泄情绪,做到不抑郁、少愤怒、多舒畅。

观察检查 肝脏的有关检查有肝功能、乙肝系列、丙肝抗体、肝脏的B超、甲胎蛋白等项目,如果有必要可做CT、核磁共振等检查。

正常作息 根据传统医学的经络行理论,凌晨1~3点为肝经时间,一定要睡觉才可养肝、排毒。从现代的理论来看,晚上10点至凌晨2点为美容时间,如果这段时间不睡觉,就会导致皮肤粗糙、容易疲劳、倦怠、常感口苦咽干、火气大,甚至出现黑眼圈,有碍美容。养肝、保肝的最好方法是晚上10点就寝,保证充足睡眠。

科学求医 得了病不要随便自行购药,一定要先看医生,在医生的指导下用药比较安全。另外,肝病患者患其他疾病用药时一定要告诉医生自己肝脏的状况。

(李泽明)

中医治疗盆腔炎、宫颈糜烂、阴道炎有高招

盆腔炎、宫颈糜烂、阴道炎是困扰女性朋友最常见的也是比较容易复发的一种妇科常见疾病,西医治疗往往出现花费高、副作用大、无法根治、容易复发的临床现象。下面介绍中医院妇产科中医治疗几种妇科疾病的方法:

慢性盆腔炎临床主要症状:

腰骶部疼痛或下腹痛(双侧或单侧)、下腹胀痛、坠痛、腰酸腰痛、小腹下坠等;或有白带增多、月经紊乱、经血量多、痛经、性感不快、输卵管阻塞、不孕等。得了盆腔炎如果不及时治疗,宫外孕也就会随之而来,严重的还会导致输卵管堵塞造成女性不孕。

中药灌肠——独特的治疗方法

以中药三棱、莪术、元胡、王灵脂等十几味中药加水浓缩至100ml,温度38~0℃,通过肛门将药物送入肠管,每日一次,以10日为一个疗程(经期不用

药)。直肠粘膜具有很强的吸收功能,药液透过直肠粘膜、肠壁与盆腔沟通的毛细血管直接发生作用于盆腔,增加盆腔血液循环中的药物浓度,吸收速度快,作用强,用药安全,使药效得到更好的发挥。

中药灌肠法技术优势

1.方便快捷:无需住院,肛门给药,直肠快速吸收,作用强,药效明显;
2.杜绝复发:无损伤,无痛苦,无耐药性,杜绝复发;
3.价格低廉:中药制剂,花费少,治愈率高,疗效更好。

宫颈糜烂临床主要症状:

1.白带增多,呈水样或液状,有时伴有臭味。
2.轻度宫颈糜烂出现疼痛症状者并不多见,当病原体累及范围较深时,可引起慢性宫旁结缔组织炎,出现腰骶部疼痛、盆腔下坠痛及痛经,甚至可出现性交痛,影响性生活。

3.宫颈的炎症可播散或直接蔓延至膀胱三角区,从而刺激膀胱出现尿频、尿痛症状,有时也可继发尿路感染。

4.慢性宫颈炎长期不愈合,有可能会发展成宫颈恶性肿瘤。

纯中药治疗

精选蛇床子、苦参等十几味中药,加工研磨成粉末状,消毒后,取适量药粉涂抹在糜烂面上,十次就能彻底治愈。临床上应用纯中药治疗,安全方便,无毒副作用,专利配方,秘制高效。

阴道炎的中药疗法:

阴道炎也是广大女性很容易患的妇科疾病,目前,中医院妇产科已经全面开展中药灌洗阴道治疗阴道炎,效果显著,收费低廉,具体方法如下:

精选百部、苦参等十几味中药,经过精心熬制、储存,然后给予阴道灌洗,十次为一疗程,彻底治愈,治愈后难以复发。

中医中药是我们千年文明传承的医学精髓,独特的配方、科学的熬制、萃取,使我们的中医扎上了腾飞的翅膀,绿色治疗,方便快捷,无毒副作用,价格低廉,难言之隐药到病除,让广大女性朋友轻松生活,尽享人生快乐。

枣庄市中医医院
健康有道