

小动作带来的大内伤

快来了解一下

疼痛科医生盘点正在毁掉健康的舒服姿势



往往健康隐患就在身边却没有引起我们的重视。日常积累的不良姿势看似享受了一时舒适,但久而久之不仅会影响仪态,还会毁掉你的健康!若长期保持这些错误的姿势,会让身体胸、背等部位的肌肉力量不均衡,易造成身体脊椎从颈椎、胸椎到腰椎的损伤,随之殃及内脏。今天,疼痛科专家就来为大家盘点那些生活中不经意的姿势、动作给健康带来的大伤害。

驼背会影响心肺功能

实际上,驼背除了不美观,对我们身体的健康危害也是非常大的。

长期存在驼背影响心肺功能,容易出现呼吸困难,肺活量受到影响,心脏也会受到一定的压迫。正常人的胸廓中心的高度约为20-25厘米,驼背后会减少3-5厘米,会出现胸骨下陷,心脏会受到胸骨的挤压,容易出现心跳加快的症状。

驼背会使背部肌肉持续紧张痉挛,即使按摩治疗和热敷治疗后也只是短暂性的缓解,长此以往会产生背部劳损性的疼痛症状,而且随脊柱的变形加重,疼痛症状也会持续加重。

看似平凡的驼背姿势却给我们带来了诸多的麻烦,请在日常生活中摆正姿势,这样就可以避免很多恶性结果的发生。

趴桌午休睡坏脊椎

很多上班族和学生都习惯中午趴在桌子上小憩一会儿,实际上趴在午睡在不知不觉中损害了他们的身体。睡醒之后你往往会发现自己没有感觉精力充沛,反而感觉头晕眼花。

这是因为趴在桌子上睡觉使颈部前倾,这与脊椎的生理弯曲正好相反。时间长了会给脊柱造成很大压力,容易导致脊椎变形、颈腰部肌肉疲劳,引起肩颈部肌肉酸痛。长期如此,甚至可能导致胸椎关节错位。

如偏爱侧头趴在午睡的,就更危险了,颈椎过度旋转,可能会拉伤神经和韧带。

午睡时最好还是要保持卧位睡姿,在头部垫一些柔软物做枕头,双脚平放,这样有利于全身的血液循环和肌肉、关节的放松。但很多上班

族,并不具备这样的午睡条件,那也要避免直接趴在桌子上,可选择U型护颈枕,靠在有靠背的椅子上休息片刻。这样也可以让眼睛得到放松,使颈椎有所依靠,睡醒后可适当做些伸展运动,缓解肌肉紧张。

低头玩手机伤害记忆力

低头玩手机一时爽,一直玩手机颈椎会不爽!长时间低头玩手机会使上肢出现放射性疼痛麻木,而且还会使颈部出现疼痛的症状,引起颈椎病,严重的甚至会出现头晕恶心和记忆力减退等症状。

一直有这样的说法:低头15度,颈部关节承重12公斤;低头30度,颈部关节承重18公斤;低头45度,颈部关节承重22公斤;低头60度,颈部关节承重27公斤……

另外,如果长时间低头玩手机,容易发生心律不齐,使视力下降,血压也会出现升高的症状。长时间低头玩手机对人体的危害是非常大的,平时要改正不良的习惯。

跷二郎腿诱发静脉曲张

跷二郎腿可能会造成局部脊柱侧弯,出现高低肩、长短腿、骨盆倾斜等,严重的会诱发椎间盘突出。同时还会导致静脉曲张、血栓等。

跷二郎腿时由于局部受压力,血液循环不通畅,可能会导致局部循环障碍,而两侧长时间保持一个姿势或姿势不当,会导致局部的循环障碍。血流不畅是导致血栓或静脉曲张的重要因素,可以使局部的关节力量、局部的肌肉力量不平衡而引起骨关节炎,导致关节部位的疼痛。

因此,日常生活中要尽量避免跷二郎腿,保持正确的坐卧姿势,适当

运动。如果不自觉地想跷一会儿,建议保持跷腿不超过15分钟,且注意双腿的交替,防止长时间跷二郎腿造成以上伤害。

弯腰抬重物最伤腰椎

弯腰搬重物的时候,腰部所受的力是正常站立时的2倍还多,身体越弯负重越大,这可能让腰部肌肉受到过多的拉伤和挤压,时间长了会对腰椎很不好。另外,如果腰部受外来压力过大,如搬物品的姿势不对,容易存在“闪腰”风险。

因此,在搬重物的时候,一定要量力而行,不要搬过重的物品,注意搬物时的姿势,不要直接弯腰,先蹲下,充分地利用腿部力量。避免用力过猛。除了弯腰搬重物,单手提重物也是导致腰痛的原因,错误的姿势会让腰椎和肌肉受到过分牵拉和挤压,久而久之就会出现腰酸背痛等不舒服的问题。

“葛优躺”易引起腰突

如果经常“葛优躺”,或者懒散地窝在沙发里很容易导致腰肌劳损,引发慢性下腰损伤、腰臀肌筋膜炎等。日积月累可使腰部肌纤维变性,甚至少量撕裂,形成瘢痕或粘连,导致长期的慢性腰背痛。

由于“葛优躺”等不良坐姿导致腰椎缺乏足够支撑,椎间盘所受应力增大,久而久之就会导致年轻人的腰椎间盘突出。

正确的坐姿应是上身挺直,收腹,下颌微收,两下肢并拢。如有可能,最好在双脚下垫一脚踏或脚凳,使膝关节略高出髋部。

据《北京青年报》

气温骤降后 留心慢性气道疾病

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺病)是我国最常见的慢性呼吸系统疾病之一,在中国有近1亿患者,患者急性加重时常常忍受着“不能呼吸的痛”。11月15日是“世界慢阻肺日”,今年的主题是“肺系生命,刻不容缓”。事实上,慢阻肺是可以预防、治疗的慢性气道疾病。连日来气温骤降,慢阻肺病急性加重也迎来高峰期,淄博市妇幼保健院内科主任司毅提醒慢阻肺病患者,气温骤降后需警惕疾病急性加重,一旦出现呼吸困难、咳嗽、喘息、胸痛等症状,需要及时就医。

“引起慢阻肺的危险因素具有多样性的特点,除了遗传因素、年龄和性别、肺生长发育、支气管哮喘和气道高反应性及低体重指数等个体因素外,环境因素如烟草的使用、燃料烟雾、空气污染、职业性粉尘、感染和慢性支气管炎等也会引起慢阻肺,而其中,吸烟是慢阻肺最重要的环境致病因素,其会永久性地损害肺内气道,而戒烟可以显著降低患慢阻肺的风险。”司毅介绍,慢阻肺可防可治不可逆,因此要及时改变不良的行为生活方式,以减少慢阻肺危险因素。同时,更要早发现、早诊断并积极治疗早期慢阻肺。

司毅提醒,对于有慢阻肺高危人群,应定期进行肺功能监测,尽早发现慢阻肺并及时予以干预。“肺功能检查是目前判断气流受限公认的客观指标,对慢阻肺的诊断、严重程度评价、疾病进展、预后及治疗反应等均有重要意义,但肺功能检查并不适用于所有人群,检查要结合身体状况进行。治疗慢阻肺有药物治疗和手术治疗两种,在日常生活中,慢阻肺患者应积极接受医生专业指导,防治上呼吸道感染,易感者可注射流感疫苗,同时避免与呼吸道感染者接触,提高抗病能力和预防复发。通过综合治疗,达到延缓疾病进展、提高自理能力、改善生命质量和延长寿命的目的。”

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 宋天印

寻亲公告

刘晨萱,女,大致年龄已5岁5个月,2019年10月下旬发现被遗弃在山东省淄博市临淄区桑杨社区桓公花园生活区二区2号楼前,宋方翠将其拾获,目前暂由宋方翠与对象刘进共同抚养。

现进行公告,如有其亲生父母和其他监护人信息,或者有关违法线索,请及时来电、来信向公安机关反映。联系电话:临淄公安分局户籍科:0533-2139704 雪宫派出所户籍室:0533-7365068 来信地址:临淄区牛山路5号(雪宫派出所户籍室收)(邮编:255400)。

临淄区公安局雪宫派出所
2023年11月16日

登报范围 0533-2270969
0533-2270560

证件挂失 遗失声明 注销公告 减资公告 环评公告
解除公告 拍卖公告 招标公告 法律声明 寻人启事

挂失声明

★淄博沃嘉德医药零售有限公司白塔分店丢失药品经营许可证副本,证号:鲁CB5332339,特此声明。

鲁中晨报 刊登热线:2270700

个人征婚

井盖水算

分类广告

房屋出租

厂房出租

高新区民祥路工业路路口钢结构厂房3600平含2000平无菌车间,大功率变压器,可分租。另金晶大道与鲁泰大道东北角二楼展厅1600平,可做办公室,仓库,展厅。
电话:13589582999

电话订货免费送货上门

西洋参 西洋参片 西洋参块 特惠
咨询热线:2271234

松鹤林老年公寓 13287079878
●老有所依●老人舒心●儿女放心

专业防水 淄博锐源防水●13864395138
专业防水 标准化施工 质量保证 专业承接各种防水堵漏工程

空调维修 兴旺空调移机 8775858
●充氟●维修●高价收售二手空调

鲁中晨报·鲁臣商城 文山水洗春三七 冬季钜惠 每斤送茶杯一个 补齐打粉损耗 咨询热线:2271234

鲁中晨报·鲁臣商城

2023年新日照绿春茶
2023年新茉莉花茶
2023年新桐木关
正山小种红茶
咨询热线:2271234

鲁中晨报·鲁臣商城

●晨报店:柳泉路280号晨报大厦一楼109室(硅院科技站下车南行100米路东)
●淄川店:鲁中晨报鲁臣文山三七店搬迁至淄川区邮政局后院内(淄川宾馆西邻)
乡村振兴服务平台
咨询电话:2271234