

延缓脊柱老化 做好这几点

腰椎间盘突出症是成年人的常见病和多发病。不但高体力劳动者容易患病,长期久坐者也易中招。到底腰椎间盘是个什么样的结构?平时护腰要注意什么?下面就和小编一起来了解一下吧。

腰椎间盘长这样

腰椎间盘位于腰椎椎体之间,对腰椎椎体起着支撑、连接和缓冲的作用,形状像个压扁的算盘珠,由髓核、软骨板、纤维环三部分组成。腰椎间盘突出症是指腰椎间盘发生退行性病变后,纤维环部分或全部破裂,髓核单独或者连同纤维环、软骨板向外突出,刺激或压迫脊椎神经和神经根引起以腰腿痛为主要症状的一种综合征,当突出的椎间盘压迫脊神经或马尾神经,可引起腰腿痛,严重的会导致大小便失禁、甚至引起瘫痪。

腰椎间盘突出的病因之一是退行性改变。此外,体力劳动、久坐久蹲、驾驶、体育运动等造成的积累性损伤也是重要原因。

腰椎间盘突出的症状主要有三个方面:

1.腰痛:疼痛一般在腰骶部,大多为酸胀痛,可放射到臀部,反复发作,久坐、久站或劳累后加重,休息后缓解。

2.下肢疼痛:下肢放射性疼痛,站立、行走、打喷嚏或咳嗽时症状加重,卧床休息可缓解,严重者可伴相应神经分布区域感觉异常或麻木。

3.马尾神经症状:中央型椎间盘巨大突出、脱垂或游离椎间盘组织可压迫马尾神经,出现双下肢及会阴部疼痛、感觉减退或麻木,甚至大小便功能障碍。

莫盲目保守治疗

目前大多数的腰椎间盘突出症患者首选保守治疗,也就是至少6周内通过休息、物理治疗、中医传统疗法等方法来缓解。

虽然多数保守治疗能够有一定的效果,但有证据表明,早期微创介入治疗在疼痛缓解和功能恢复方面优于长期保守治疗。在微创手术治疗方面,利用针刀的软组织松解术,可松解粘连组织,改善软组织的血供,并减少组织对神经的卡压;另一种是注射治疗,包括硬膜外腔注射、选择性神经根注射、骶管注射、腰交感神经节注射等。

日常生活中如何预防

医学专家提醒,不良的生活习惯可以加速脊柱的老化,而适当的锻炼、保持良好的生活习惯则可以延缓脊柱的老化,保持脊柱的稳定和健康。控制体重、规律的腰背肌功能锻炼和纠正不良姿势可预防神经根病症状复发。

注意坐姿:长期伏案学习和工作时,如果坐姿不正确,如弓腰驼背,就会容易患上腰椎间盘疾病,所以平常一定要调整好自己的坐姿,端坐位最好,腰背部挺直,避免跷二郎腿,同时应注意椅子不能过高。

劳逸结合:为了缓解疲劳,调节肌肉松弛度,久坐工作中应适当站起来舒展一下,让身体自然放松一下。

保持椅子和睡床硬度:椅子或者床太软,容易导致肌肉松弛,身体也就容易变形,不仅影响身材的美感还可能诱发一系列症状。大家应根据自身情况选择软硬适中的床垫。

加强锻炼:平常应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性,如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。

周洁莹

人到花甲之年 睡眠时间莫强求

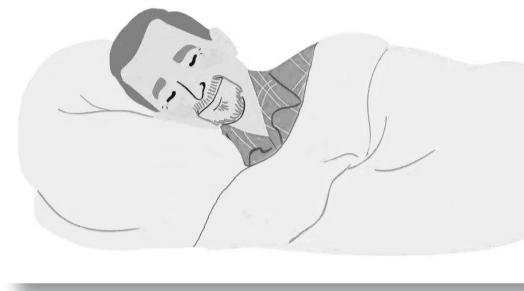
人的一生中有近三分之一的时间用于睡眠。能睡好觉的人,身体更健康,更容易长寿。

很多人认为,每天至少要保持8小时的睡眠,人体才能得到很好的修复。事实上,睡眠时间并不是衡量睡眠质量的唯一标准。人的睡眠分深度睡眠和浅睡眠。处于深度睡眠时,人体耗能降低,新陈代谢活动放缓,同时产生的代谢废物减少,所以人体的各个器官功能可以得到更好的修复,有利于人体恢复健康。当得到充分的修复后,人会由深度睡眠状态转入浅睡眠,人体意识慢慢恢复,偶尔会出现一些梦境,最后从睡梦中清醒过来。事实上,梦也是人体的一种思维活动,需要消耗人体一部分的精力,所以处于浅睡眠状态,人体难以得到修复。

随着人体的衰老,睡眠质量会有所下降,60岁以上的老年人容易出现入睡困难,或者深度睡眠时间较短、浅睡眠时间较长、梦境较多的情况。提高睡眠的质量,延长深度睡眠的时间是关键。老年人要提高睡眠质量,需要注意下面四个方面。

养成规律的睡眠习惯。越是规律的睡眠习惯,人越容易进入睡眠状态。睡眠无规律,易出现失眠现象。如果睡得比较早,半夜醒来怎么办?这种情况是非常普遍的。其实不用纠结,如果半夜醒来,或者天没亮就醒来,感觉躺着比较舒服,就躺着到天亮。

保持愉悦的心情。睡觉前要避免情绪激动,如愤怒、抑郁、焦虑、紧张等。要远离一些电子产品,也可以通过泡脚、按摩、与爱人聊些比较轻松愉悦的话题、听些轻音乐等,放松身心,增添睡意。



合理安排饮食。在日常生活中,饮食要清淡,尤其是晚餐,不要吃太饱。少吃油腻肥厚、辛辣刺激性食物,少饮咖啡、浓茶等。要注意饮食均衡,避免暴饮暴食。

白天要保持适当的运动。运动可增强人体免疫力,尤其是一些退休之后的老人,每天要坚持适当的运动,提高人体代谢功能。此外,多参加社交活动或社会劳动。

总而言之,对60岁以上的老人,不要纠结于每天睡多长时间,而是要保持愉悦的心情,养成规律的睡眠习惯,提高睡眠质量。

如果晚上的睡眠时间不够,白天感觉疲倦,也可以通过睡回笼觉、睡午觉来弥补,一般午觉在1小时左右为宜。

张洪军

治疗肺结节

重在调心结

肺作为一个呼吸器官,外界很多微小生物、粉尘等都会通过呼吸沉积在肺内,形成一些结节样的改变。目前肺结节检出率增高,道理很简单,是因为大家都开始用CT代替胸片进行肺部体检,这就像高清电视代替了以前的电视,许多以前不易被发现的结节在新型设备下“无所遁形”,被发现于萌芽中。

实际上,大约20%的成年人存在肺结节,其中只有0.67%最后诊断为1期肺癌,这是真正需要手术治疗的部分。对于肺结节,医生必须科学诊断、系统评估、个性化管理,增加准确性。患者方面,不要恐慌,也不放任,关注但不焦虑才是正确态度。

当代人生活工作压力大,从临床看,肺结节患者往往都是长期神经紧绷的人。《黄帝内经》中有一句

话,“思则气结”,非常形象地描述了肺结节形成的关键病机,肺结节其实和情绪密切相关,无形的不良情绪会影响人体内能量的运输、气的循环流通,最终变成有形的块,长在胃肠就是胃肠息肉,长在子宫就是子宫肌瘤,肺上就以结节形式出现,这些病本质上都是一类病。它们虽大部分为良性,可由于阻滞经络,长期存在会对机体气血津液的代谢造成很大影响,从而继发其他身体疾患。

对于这类患者,寻找合适的疏解压力和发泄情绪的方式,让体内多余的能量有出路、不郁结在体内是最佳解决方案。同时还可以用疏肝解郁类的中药材,如柴胡、香附、素馨花、合欢皮等,再结合具体辨证用药,助调理情绪一臂之力。

林琳

没事多照照镜子有助减肥



照镜子是一件寻常的事,毕竟爱美之心人皆有之。近日,美国学者发表的一项系统综述回顾分析了近十年来有关照镜子对肥胖患者行为的影响的文献,指出对于肥胖患者,照镜子有助于减肥,其对健康饮食行为有积极的促进作用。

实际上,这是一种镜子暴露疗法,属于认知行为疗法的范畴。

研究发现,镜子暴露疗法有减少不健康食物摄入的效果。有学者曾在2016年进行了4项镜子对味觉影响的研究发现,照镜子会使人觉得不健康的食物味道变差,进而减少了不健康食品的摄入,还促使人倾向于选择更健康的食品。

研究者还发现,对着镜子吃饭,吃得更少,更细嚼慢咽。在镜子监督下吃饭不失为一件好事。另外,镜子暴露疗法还可以减轻焦虑,增加减肥的自信心,更有利与体重减轻。

胖人总是对自己的形体感到不满,容易自暴自弃。研究发现,照镜子可以减轻这种不满感觉,改变对自己的看法,找回自尊。研究者建议,需要减肥的肥胖人群,不妨每天花几分钟照照镜子审视自己,以促进减肥。

许多研究已表明,镜子暴露疗法在抑郁症、焦虑症、神经性厌食症或贪食症、药物依赖、慢性疼痛等多种疾病或心理障碍疾病的治疗中发挥了意想不到的效果。

杨进刚