

护理常识

腰突选床垫 中等硬度就好

到了一定的年纪,人多多少少会出现腰椎间盘突出现象。“睡硬板床护腰”的想法,在不少人心中根深蒂固,但其实中等硬度的床垫才是腰突人群的首选。

选床垫记住3:1原则:腰突人群选床垫的标准之一是软硬度,不妨按照3:1的原则。3厘米厚的床垫,手压能陷下去1厘米为合适。10厘米厚的床垫同理,手压陷下去3厘米提示软硬较适中,依此类推。

若是选择太硬的床垫,躺上去之后床面几乎不会顺应身体的重量产生贴合的形变,无论仰卧还是侧躺,腰部

下方都会形成悬空区域,没有任何支撑保护,导致腰部肌肉为了维持姿势,一直保持紧张状态,长期可致腰部肌肉、韧带、软组织劳损,产生炎症刺激,加重腰突。合适的床垫能使脊椎保持自然的伸展度,与肩、腰、臀完全贴合,不留空隙。

选床垫时,可以平躺在床垫上,手平伸向颈部、腰部、臀下到大腿之间这三处明显弯曲的地方,再向一侧翻身,看看身体曲线凹陷部位和床垫之间有没有间隙。如果手能轻易在这三处缝隙中穿插,表示床垫太硬。若手掌紧贴缝隙,

证明这个床垫与睡眠时的颈、背、腰、臀和腿的自然曲线贴切吻合。

如果不容易调整床垫,睡觉时可以把身下薄弱的位置垫高一点。比如侧卧时在双膝间放1~2个枕头,保持腰椎的正常生理曲度,不因引力作用向下坠而过于侧弯,让腰背的肌肉放松下来,减轻腰椎负荷。

一般来说腰突没有症状可以不治疗,生活中多注意保护腰椎即可。但出现不适,可能提示腰突症,需及时就医,以免病情进一步加重。

在家自我排查的简易方法是直腿抬高试验:平躺伸直

双腿,让家人帮忙将一条腿慢慢向上抬(过程中双腿均保持伸直),正常情况下可抬起90度以上。如果刚抬起一些或50~60度就出现腰疼、屁股疼、腿疼的情况,就怀疑腰部受损或病变,应及时就医检查。

河南中医药大学第一附属医院主管康复师 赵书营



肚脐疼或是肠道在求救

肚脐眼周围老是隐隐作痛到底怎么回事?这种疼痛的原因有很多种,大概率跟肠道健康有关。不同的痛感可能对应的情况也不一样。

情况一:肚脐周围钝钝的痛、胀胀的痛,又没有想上厕所的感觉,很有可能就是最常见的小肠胀气,这种情况可以休息,或是顺时针按摩一下,让肠子排气就好了,还有就是粗粮可能吃得太多了。

情况二:肚脐周围疼痛很明显,感觉是揪起的痛,一阵一阵的,没有上厕所的感觉,这有可能是小肠受刺激痉挛了,有可能是吃了刺激性的食物或是凉的东西,或是肚子受凉导致的。针对这种情况,可以适当喝点温水,给肚子保暖。

情况三:肚脐周围阵发性绞痛,还伴有恶心、呕吐、腹泻、发热,那就可能是急性胃肠炎,可能是吃了脏东西造成的,也有可能是中毒了。出现这种情况,切忌在家自行处理,应第一时间去医院治疗。

情况四:肚脐周围一阵一阵的绞痛,整个肚子鼓起变大,会出现便秘等情况,一般考虑可能是出现肠梗阻了,应尽快就医。

四川大学华西医院消化内科副主任医师 杨丽

专家提醒

扁桃体发炎的治疗方法有两种,一种是保守治疗,另一种是手术切除治疗。多数情况下保守治疗,对症下药就能缓解病情,但是如果扁桃体发炎已经出现以下三种情况,可以考虑手术切除治疗。

一、病灶型扁桃体,1年内反复发炎

当扁桃体在近几年内反复发炎,例如1年发炎4~5次,充血化脓,非常影响日常生活、工作时,就说明它已经不是个单纯的“免疫器官”了,而是一个“病灶型”扁桃体。对身体而言,发炎带来的痛苦远远大于免疫的作用,所以就可以考虑切除。

预防为主

说到急性心肌梗死的症状,很多人第一反应可能就是胸痛,但有时候,心肌梗死的首发表现不在胸部,而是胸部以外的部位,医学上称为急性心肌梗死的非典型表现。导致心梗治疗延误的一个重要原因,就是急性心肌梗死的首发症状不一定是胸痛。

急性心肌梗死的典型表现是在胸部正中(胸骨后),或者在胸部中间偏左(心前区)部位出现疼痛,这种疼痛不是

三种情况扁桃体要切除



二、长期肿大,影响睡眠呼吸

长期扁桃体变大有两种情况,第一是扁桃体发炎引起的肿大,另一种是扁桃体生理性肥大。不管是哪一种,都会阻塞气道,睡觉时容易打鼾,影响呼吸和睡眠,经药物治疗效果不佳的,可以考虑切除扁桃体。

警惕心梗的非典型症状

某一个点的刺痛,而是整片的疼痛,呈烧灼样、压榨性疼痛,甚至有濒死感,持续时间在15分钟以上。

急性心肌梗死的非典型表现,常见以下几种疼痛:

肩膀疼。一般为左侧肩膀或者左侧手臂内侧出现钝痛,可能放射到小指和无名指。

嗓子疼。常常为咽喉部烧灼痛,感觉喉部发紧,可能伴有胸闷、憋气的感觉。

牙疼。往往多颗牙齿甚至整个牙床都感到痛,一般检查

尤其是小朋友出现扁桃体肥大,家长一定要多关注。小朋友的扁桃体体积如果过大,占据大部分空间,阻塞气道,往往还会合并腺样体肥大,容易出现张口呼吸、打鼾、憋气等情况。长期张开嘴巴呼吸,不仅影响颜值形成腺样体面容,还会影响正常发育。

三、引起并发症,严重影响全身健康

扁桃体反复发炎,还可能引起风湿性关节炎、肾炎、心肌炎等并发症,如果一发炎就出现这些严重的并发症,那就更应该考虑切除。

四川大学华西医院耳鼻喉咽喉头颈外科副主任医师 邹剑



不到明确的牙病,女性更常见。

胃疼。持续加重的胃痛、饱胀、恶心、呕吐,特别是活动时反复出现。

另外,还需注意后背或下颌出现没有诱因的突发疼痛。

北京大学人民医院 刘健

高温天要防“两低”

低钾血症。大量出汗,吃了不洁食物引起频繁腹泻,都会造成体内钾的快速流失,如果不及时补充会引起心脏停搏等生命危险。夏季大量出汗后,除了要及时补充水分,一定要多吃新鲜的蔬菜水果补充人体微量元素。切勿用饮料代替白开水,这样反而会引起脱水中暑。

低血压。一般成人上肢动脉血压低于90/60毫米汞柱时即考虑低血压。预防低血压建议:睡觉时将头部垫高;早上起床或平时站起时应缓慢改变体位,不要过快;洗澡水温不宜过热过冷;有下肢血管曲张宜穿有弹性的袜子、紧身裤;不在闷热或缺氧环境中站立过久;加强营养,多食易消化、富含蛋白质食物,注意补充铁剂和维生素,防贫血。

北京世纪坛医院心血管内科 张兴晨

傍晚头痛眼胀 查查青光眼

总是在傍晚头痛、眼睛酸胀,要警惕青光眼。

急性闭角型青光眼是种极为严重的致盲眼病,治疗时机对保护视力具有重要意义。突然出现眼痛、头痛、恶心,伴有视力下降时,需第一时间到眼科进行详细检查。若眼压能尽早控制,视神经损害可大大降低,视力可能会恢复,否则持续高眼压将会造成视力永久性损害甚至失明。

预防急性闭角型青光眼,每年至少要做一次眼科检查,以早发现是否存在青光眼潜在危险因素(如短眼轴、较小角膜、浅前房、狭窄房角、较厚晶状体等)。日常生活中,还要注意以下几点:保持心情舒畅,饮食起居有规律,保证睡眠质量,避免长时间用眼,不要在强光下阅读和在暗室内玩手机、看电视。

浙江省人民医院眼科副主任医师 戚晓虹

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台