

# 按摩可能加重颈椎病

不少人得知自己患上颈椎病后,都会到按摩店进行按摩、理疗。

按摩在一定程度上可以缓解颈椎病带来的不适,但并不是所有类型的颈椎病都适合按摩。颈椎病通常分为颈肩型、交感型、椎动脉型、脊髓型。如果是由于肌肉疲劳引起的颈肩型颈椎病,适当的按摩能缓解颈肩肌群的紧张及痉挛。但如果是因颈椎间盘退变及其继发性改变引发的颈椎病,长期刺激

或压迫相邻脊髓、神经、血管等组织,按摩时应提高警惕,特别是在急性期按摩,不仅会加重症状,严重时还可使患者瘫痪。

如果颈肩部出现疼痛,应到正规医院就诊,切勿盲目进行按摩治疗。长期伏案工作或学习时若颈肩部出现不适症状,应改变坐姿并适当放松肌肉。

另外,热敷也是颈椎病保守治疗的重要方式,能促进血液循环,缓解肌肉痉挛。

如果颈椎病得不到有效治

疗,任其长期发展,还可能出现以下后果:

**瘫痪。**一些颈椎病患者不重视病情,颈椎病演变成脊髓、神经等的刺激与压迫,容易导致大小便失禁、单侧或双侧上肢瘫痪。

**耳鸣或耳聋。**颈椎病患者由于颈椎受压,颈椎的交感神经末梢受损,导致供血不足,容易引发经常性耳鸣甚至耳聋的严重后果。

**心脑血管疾病。**颈椎病没



有得到治疗,发展到椎间盘变形,引起血管病变,导致血管堵塞,供血不足,极易诱发心脑血管疾病。

河南中医药大学第三附属医院骨科主任医师 李康

## 胰岛素注射不当影响疗效

糖尿病患者在使用胰岛素注射治疗时,在注射剂量、注射部位选择等方面应注意规范,避免影响疗效。

在胰岛素注射部位选择上,按吸收速度依次排列为腹部、臀部、大腿外侧、臀部。腹部吸收最快,也是最佳选择。

在使用剂量上一定要遵医嘱,不能自行随意用药。用药期间要保证规律饮食、适量运动,以预防低血糖。要规律监测血糖并记录数据,便于随诊和治疗。

胰岛素在储存上也是有讲究的。未开封的胰岛素在2℃~8℃环境下冷藏保存,不要冷冻。开封后在25℃以下常温保存,有效期为开封后28天。

每次注射胰岛素要更换部位,针孔之间距离至少1厘米,避开硬结与疤痕,以免影响吸收。

天津泰达国际心血管病医院内分泌科主任 葛焕琦

## 急性滑膜损伤需制动两周

急性滑膜损伤后应将膝关节固定于伸直位,两周制动,卧床休息,抬高患肢,并禁止负重,以减轻症状。但不能长期固定,以免肌肉萎缩。膝关节制动期间要注意进行股四头肌舒缩锻炼,以防肌肉萎缩。同时,可采取活血化瘀、消肿散结的中药局部热敷或透热疗法。滑膜积液太多时,可将液体吸出,再进行加压包扎。李浩/文

## 别把踝关节骨折当成崴脚

很多人常把崴脚和踝关节骨折混为一谈,其实两者差别很大。普通的崴脚多为韧带拉伤,肿胀一般较轻,还能勉强走路。但如果出现以下三种情况,很可能是骨折:一是脚

踝剧痛难忍,轻轻一碰就痛得受不了;二是肿胀速度极快,半小时内就肿成“萝卜”,甚至皮肤发紫、发青;三是脚踝外观变形或者完全不敢承重,一踩地就像踩在刀尖上。一旦出现这些情况,千万别硬撑,应尽快就医。

不少人崴脚后习惯“揉一揉、擦点药酒”,如果是骨折,这么做可能雪上加霜。骨折时,骨头可能已有移位,盲目按揉会导致碎骨移位,甚至

刺伤周围血管和神经,加重损伤。

正确的应急处理要记住“停、冷、固、抬”四步法。

**第一步:停。**立刻停止活动,原地坐下或躺下,避免脚踝受力,此时“不动”就是对脚踝最好的保护。

**第二步:冷。**骨折后48小时内,用毛巾包裹冰袋或用冷毛巾冷敷患处,每次15~20分钟,每隔1~2小时一次。冷敷能收缩血管,有效减少出血和肿胀。切记不要用冰袋直接接触皮肤,以防冻伤。

**第三步:固。**就地取材,用硬纸板、杂志或树枝等物品做成简易夹板固定脚踝。夹板长度需覆盖脚踝上下关节,以固

定骨折部位,防止移位。如果身边没有合适的工具,也可以将伤脚与健康脚绑在一起,起到临时固定作用。

**第四步:抬。**坐下或躺下时,用枕头等物品把受伤的脚垫高,使其高于心脏水平,这样有助于血液回流,减轻肿胀。

完成应急处理后,必须尽快就医。医生会通过X线等检查,明确患者骨折的类型和严重程度。很多人认为“骨折只要没移位,养着就行”,这是一个常见误区。即使是没有移位的稳定性骨折,也需要用石膏或支具固定4~6周,确保骨头在正确位置愈合。

杨民/文

### 护理常识

## 长时间用嗓后别“多喝水”



过量用嗓后大口喝水尤其喝冷水是个误区。长时间用嗓,声带剧烈振动摩擦,咽喉部黏膜肿胀明显,充血发热,如果大量喝冷水,咽喉会骤然受到寒冷的刺激,血管骤然收缩,局部血液循环受到影响,局部代谢障碍,继发充血肿胀。

喝温水会比冷水刺激小一点,但一次别喝太多。咽喉在长时间使用后或多或少会摩擦损伤,系统会自动分泌一些液体保护创面。如一次性喝水太多(多于300ml),就会冲淡有益于自我保护与修复伤口的分泌物。

所以,要用嗓之前先喝足水,用嗓后休息片刻再补充适

量的水。如果没有糖尿病,长时间用嗓后可以喝一些温蜂蜜水或者淡果汁。如果天气炎热,体内缺水,用嗓过程中可喝温水补充水分,不要一口气喝太多,可以小口多次饮水。

长期用嗓的人保护嗓子,可以时常做做喉部保健按摩,另外,保护嗓子还需从日常做起:改善不正确的发音方法,

包括经常清嗓、咳嗽、大喊大叫;忌熬夜,保证充足的睡眠;避免在嘈杂的环境中大声说话;避免用嗓过度,出现轻度嗓子疲劳,应当控声休息;注意冷暖气候变化,防止感冒;忌冷饮,忌烟酒、辛辣或过咸的食物;在使用嗓子时避免情绪低落和过分激动。

出现嗓子沙哑、疼痛等不适症状,尤其是长期吸烟、酗酒、年龄超过40岁,声嘶、喉部疼痛不适经半月治疗不愈者,应及时到医院耳鼻喉科就诊,以明确诊断。

江苏省中西医结合医院耳鼻喉科主任医师 程向荣

### 专家提醒

## 治疗慢性咽炎 把住三道关卡

由于慢性咽炎经常反复发作,很难完全根治,而咽部上通鼻腔,前通口腔,下通胃肠道,所以只有守好这三道关卡,才能有效缓解疾病。

**1.鼻腔。**鼻腔容易吸入细菌、病毒等,会导致鼻窦炎,鼻涕会从鼻咽后部流到口咽部,引起慢性咽炎。因此,守住第一道关卡,不仅要预防感冒,还要及早治疗慢性鼻炎、鼻窦炎等疾病。

**2.口腔。**反复说话、吃辛辣食物也会刺激咽部,引起慢性咽炎。因此,守住第二道关卡,应尽量少吃辛辣、煎炸食物,注意清淡饮食。

**3.胃肠道。**最常见的是由胃食管反流引起的慢性咽炎。如果是胃食管反流引起的慢性咽炎,只要积极治疗胃食管反流病,慢性咽炎就可以得到控制。

东南大学附属中大医院呼吸内科副主任医师 韩淑华

## 甲状腺有结节 别盲目手术

甲状腺结节女性多发,其中95%左右的结节是良性,只有5%左右是恶性,在恶性结节中又有90%是甲状腺乳头状癌。即使检查出甲状腺乳头状癌,也要根据情况选择是否手术。在临床中,甲状腺乳头状癌治疗效果非常好,超过99%的患者经过治疗后并不影响正常生活。而大部分良性甲状腺结节是不需要手术治疗的,盲目切除反而会影响甲状腺的正常功能,并且术后要长期服药。

如果查出甲状腺有结节,要由专业的医生判断结节的性质,如果是良性的,可以选择中药口服治疗,同时动态观察结节的变化;如果怀疑是恶性结节,建议采取细针穿刺明确诊断,必要时选择手术治疗。

河南省中医院健康体检中心 丁翠翠

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