

颈椎闹情绪,走路为何会“轻飘飘”?

“医生,我走路时感觉轻飘飘的,像踩在棉花上一样,还经常容易跌倒。我怀疑自己得了腰椎方面的疾病,怎么检查结果显示是颈椎病,是不是搞错了?”门诊中,65岁的李阿姨一脸疑惑。

上海市瑞金康复医院康复医学科副主任医师鲍勇告诉李阿姨:“从医学角度来说,颈椎病可分为很多类型,其症状也各不相同。而您患上的是—种名为‘脊髓型颈椎病’的疾病。”

发病隐匿危害大

“脊髓型颈椎病的患者常常会伴有单侧或双侧下肢麻木、疼痛、僵硬发抖、无力、颤抖等症状,行走困难,走路时有踩棉花的感觉。”鲍勇表示,“影像学往往提示有脊髓受压、局部脊髓变性。很多该病的患者早期症状并不典型,仅表现为快走时出现踉跄,或者一侧的脚跟容易拖地、下楼梯感觉不稳

等,因而影响平衡,容易跌倒。而跌倒又会加重脊髓的压迫,造成脊髓进一步损伤,甚至出现肢体瘫痪等,因此脊髓型颈椎病也被认为是危害最大的颈椎病类型。”

—般认为,脊髓型颈椎病是一种“中老年病”,中老年人颈椎的退行性变化、颈部的韧带钙化,都会导致脊髓受压或脊髓缺血,继而造成脊髓的功能障碍,最终出现以上症状。

当下,不少中青年也成为此病的高发人群。鲍勇介绍:“门诊中遇到过许多经常锻炼的年轻人,由于健身的愿望过于迫切,没有做到科学锻炼,就容易造成脊柱稳定性出现问题、影响身体健康。不少病人因为感觉疲劳前来就诊,但其实已经损伤到了椎间盘,甚至影响了脊髓。”

事实上,脊髓型颈椎病还会发展为手指握力减弱,灵活性降低,出现胸、腹

部像被绳子绑住—样的感觉,医学上称为“束带感”。症状加重的同时,还可能

康复治疗伤害小

对于大部分颈椎病患者来说,可通过非手术治疗,如物理疗法、运动疗法、药物治疗等来控制症状、减少复发,提高生活质量。越早治疗,效果越好。

“如果症状不重,脊髓型颈椎病的治疗可以考虑综合康复治疗,通过保守治疗的方法改善颈部肌肉结构、改善神经水肿等,从而提高颈椎稳定性、减轻脊髓压迫。另外,从控制跌倒风险的角度,从改善患者的平衡功能与步态着手治疗。”鲍勇介绍,该院的“反重力跑台训练系统”能够调节患者下肢肌肉张力,缓解因肌肉不协调导致的步态不稳等情况。同时,配套的屏幕可以看到患者下肢步态,有利于踝关节

及膝关节控制,提高训练者的平衡能力并进行正确的步行训练。

此外,该院还有一套“天轨悬吊训练系统”,利用减重天轨机头将患者身体部分悬吊,使患者步行时下肢的负重减轻,通过多种轨道方式组合系统,让患者进行负重、迈步及平衡三要素相结合的强化步行训练。

“低头族”应注重预防

“作为一个常见的慢性疾病,颈椎病的治疗要关口前移,预防才是最重要的。”鲍勇强调,颈椎病预防的关键在于坚持。预防颈椎病有很多方法,保持良好的坐姿、注意颈肩部的保暖、挑选合适的枕头等都是保护颈椎、预防颈椎病的好方法。

同时,他建议市民应该定期参加锻炼,比如游泳、打羽毛球、跑步等,但强度过大、运动幅度过大的动作应该



上海市瑞金康复医院 康复医学科副主任医师 鲍勇

避免。如果没有健身条件,也可以经常做做颈部保健操。喜欢玩手机的低头族最重要的是避免长时间低头,一小时内左右就要适当活动颈部,使该处肌肉韧带得到休息。

记者 梅一鸣

留意肾脏发出的“求救信号”

肾脏拥有强大的代偿功能,早中期的肾脏病患者大多没有任何不适。很多患者发病时已经进入肾脏病晚期,只能依赖透析维持生命。

其实,肾脏在疾病的不同阶段会向我们的身体发出不同的信号,如果你能细心留意,及早发现和治疗,可大大改善预后。

泡沫尿 指在排尿后,观察到尿液表面漂浮着一层细小泡沫,且经久不消。这是因为尿中有蛋白质,表面张力减小,而使尿中泡沫不易消失。肾脏疾病引起肾小球滤过膜受损,就会引发蛋白尿。

水肿 肾脏是排水器官,一旦出现病变,体内的水液将无法顺利排出,被

迫停留在体内,会引起头面、眼睑、四肢甚至全身的浮肿。

尿色改变 正常人的尿液颜色为淡黄色,如为鲜红色、有血块,考虑是非肾性血尿;若尿液为茶色或酱油色,考虑是肾性血尿;而乳白色尿液常提示泌尿系统有炎症。

夜尿增多 如果夜尿次数明显增

加,甚至一夜有七八次,可能是肾脏小管功能的损伤、浓缩功能障碍导致的。

高血压 维持人体的血压平衡,也是肾脏的功能之一。如果肾脏分泌的调节血压的激素发生紊乱,或肾脏水、钠排泄减少,则会出现肾性高血压,也会让原本的原发性高血压更难控制。

上海中医药大学附属龙华医院 肾病科 沈莲莉

孕期阴道出血警惕葡萄胎

葡萄胎是指女性妊娠后胎盘绒毛滋养细胞增生、间质水肿,形成大小不一的水泡,水泡间相连成串、形如葡萄。葡萄胎的临床表现有很多,包括停经后阴道流血、妊娠剧烈呕吐、腹痛等。

葡萄胎会导致反复发作的阴道流血,甚至是大出血,从而引起休克。严重者还会造成高血压、蛋白尿和水肿,子宫也会变大变软。葡萄胎还会发展为侵蚀性葡萄胎和绒癌。

因此,怀孕后出现阴道持续出血应警惕发生葡萄胎,需要及时去医院诊治。

朱青燕

浓茶解酒不靠谱

有人喜欢喝浓茶来解酒,浓茶和酒合在一起,会加重心脏的负担,可引起心律失常或心功能不全。饮酒后大量饮浓茶,会促使尚未氧化的乙醛过早进入肾脏,而乙醛对肾脏有损害作用。

另外,一些人喝醉后喜欢抠喉咙催吐,呕吐之后感觉会好受一些,甚至可以继续喝酒。事实上,抠喉咙催吐虽然可以起到一定的醒酒作用,但一定要在清醒时或在医护人员的帮助下进行,因为醉酒者意识不清,很容易因吸入呕吐物而引起窒息。

黄斌

秋食莲子更滋补

中医认为,莲子性平、味甘涩,入心、脾、肾经,具有补脾止泻、益肾涩精、养心安神的功效,可治疗脾虚久泻久痢、肾虚遗精、滑泄、小便不禁、妇人崩漏带下、心神不宁、惊悸、不眠等病症。

莲子中绿色的芯,称莲心,含有莲心碱、异莲心碱等多种生物碱,味道极苦。莲心能够清热泻火,还有显著的强心作用,能扩张外周血管、降血压,可以治疗口舌生疮,并有助于睡眠。

秋季多食莲子,滋补效果最好。莲子的吃法很多,可以用来配菜、做羹、炖汤、做糕点等。

吉生

日用品“更新周期表”

筷子 建议3~6个月更换一次筷子,平时应注意清洗干净并保持筷子干燥,定期消毒,发现筷子发霉、变形应直接扔掉。

砧板 建议每半年更换一次,尤其是发现有发霉的情况,要第一时间扔掉。日常生活中,也要生食和熟食

分开,并定期消毒。

抹布 建议两周左右更换一次。每天都要对抹布进行消毒,可以用热水烫洗3~4分钟。同时,抹布最好也能够“专布专用”,用颜色区分用途,避免交叉感染。

李依琳

喝醋能降血压吗?

高血压患者日常应该限制食盐的摄入,不妨适当地多吃点醋,如醋拌海蜇头、酸瓜条、醋溜土豆丝、西湖醋鱼等,这些都是适合高血压患者的可口菜肴。即使没有高血压的人,做菜时也可适当加点醋,不仅能增进食欲、帮助消化,还能起到软化血管、防

止血管内杂质沉积、预防高血压的作用。

但是,有人想通过大量喝醋来降血压,这个方法并不可取,尤其是一些患有胃肠道疾病的人,这样可能会诱发消化道溃疡。

毕佳



图 TP

处暑过后天气渐凉,“秋燥”随之而来,人们会感到咽干鼻燥、皮肤干

秋燥来袭 护齿三法

咀嚼无糖口香糖来刺激口腔分泌唾液。

勤漱口 护齿保健不能有一点马虎,应做到早晚刷牙、饭后漱口、少喝碳酸饮料,这样才能减少各种细菌对牙齿的伤害。定期进行洗牙,可以清除牙垢、牙石、牙菌斑。

另外,很多食物具有护齿清洁的

作用,如芹菜、洋葱、香菇、绿茶、香菜等。

用餐多咀嚼 多咀嚼食物不仅能够帮助粉碎食物、促进肠胃对食物的消化和吸收,还可以促进唾液的分泌,促进牙龈、牙周肌肉的运动,预防牙龈炎、牙周炎的发生。

符强

处理崴脚 避免四误区

崴脚是生活中的常见事,尽早治疗,预后一般都不错。但也有些患者用了错误的方法,导致病痛加剧。崴脚后,要避免以下治疗误区:

崴脚后回家热敷 热敷只会增加扭伤部位的出血,加重肿胀和疼痛。

随意抹点红花油 无论是红花油、活络油还是正骨水,这类药油常含活血成分。同热敷一样,在扭伤早期使用这些药油可能会加重出血,导致瘀血扩散、加重组织水肿。

找“高人”揉一揉 崴脚后有时会伤到骨头和韧带,贸然活动会加重损伤。崴脚后应及时去医院进行影像检查。

感觉没事继续运动 崴脚后如果过早运动会引起创伤性滑膜炎。关节酸胀迁延不愈,会形成慢性损伤,造成“习惯性崴脚”。

亚运