

世界脊柱日 呵护脊柱健康

有相关文章说,现在的年轻人玩手机脖子前倾很严重,还有脊柱侧弯,很吓人。10月16日是世界脊柱日,脊柱号称人的“第二生命线”,内连五脏六腑,外接四肢百骸,可谓“牵一发而动全身”。但强直性脊柱炎(AS)等脊柱疾病在受众中的认知度很低。如何缓解您的脊椎压力?

流行病学调查显示,我国AS患病率约为0.3%左右,即我国现有AS患者约400万,男性与女性的发病比例一般为3:1,男性居多。如何实现AS的早诊早治?近年AS的治疗取得了哪些重要进展?

什么是AS?强直性脊柱炎是一种病因不明,以骶髂关节、脊柱及脊柱旁软组织及外周关节受累为主要病变的慢性疾病,并可伴发关节外如眼、肺、心、肾脏和神经系统损害表现。此病目前不能根治,治疗以药物、手术和功能锻炼为主。

警惕5特征。腰背酸痛是强直性脊柱炎普遍的症状,但如果还具有以下5种特征,就需要警惕是否已患病:年龄<40岁、持续时间3个月以上、腰背部不适隐匿性出现、清晨时僵硬较为明显、活动后症状有所改善。

这个年龄段男性留神

强直性脊柱炎是一种主要侵犯男性的疾病,且主要发生于青壮年,绝大多数40岁以前发病,以20-30岁为发病高峰年龄。女性外周关节尤其膝关节受累发生率明显高于男性。有分

析发现,女性强直性脊柱炎以腕、肘、颞颌关节及胸肋骨痛为多见;而男性则以腰椎、颈椎及髋关节痛为主要表现。X线表现男性腰椎、颈椎、髋关节以及整段脊柱受累为多。女性病情一般不如男性严重,致残率也大大低于男性。

这些事项患病了要注意

避免卧床不起,这样只能使病情进展加快,导致关节肢体废用和肌肉萎缩。因此要采取积极主动的锻炼态度,减轻脊柱及关节的畸形程度。活动原则:按计划逐渐增加活动量。以运动后疲劳疼痛在2小时后恢复为标准。卧硬板床,低枕。避免长期弯腰活动,减少对脊柱的负重和创伤。遵医嘱按时服药,不可擅自停药、减量、加量、调整药物,定期门诊复查。预防肺部感染,由于胸廓扩展有限,故应每日行深呼吸及扩胸运动。保证室内通风,尽量少到公共场所,如发生感染积极治疗,加强营养增加抵抗力。

脊柱功能锻炼操

预防脊柱疾病,可以进行功能锻炼,减轻脊柱的负担,还有利于症状改善,更好地维持脊柱的稳定性,预防脊柱退变及腰椎间盘突出。

热身运动。双手和膝盖撑地。头颈部放松,自然下垂。收紧肚子,不要让肚子掉下来。背部整体拱起,形成一个漂亮、连贯的拱形。保持10秒,然后慢慢放松,臀部慢慢朝脚的方向



移动,移动到最大限度后停留5秒。以上重复6次为1组,做4组。

颈肩肌群锻炼。俯卧位,用胳膊肘撑在地毯上,用下巴画圈,先尽量用下巴靠近胸口,感觉到脖子后面有拉伸感;低到自己能做到的最低点后,下巴转向前伸;伸到最远点,下巴转向上;到最高点,保持5-10秒,放松。以上重复5次为1组。

腰背部肌群锻炼。跪在地上,同时双手撑地。背挺直,不要弓背。先吸气,然后慢慢吐气,同时抬起左腿和右手,并伸直,保持3-4秒,慢慢吸气并放下手脚;再吐气,换右腿和左手。

腰背部肌群锻炼。硬床上或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下,双臂以肩关节为支撑点,轻轻抬起,手臂向上的同时轻轻抬头,双肩向后向上收起。与此同时,双脚轻轻抬起,腰底部肌肉收缩,尽量让肋骨和腹部支撑身体,持续3-5秒。然后放松肌肉,四肢和头部回归原位休息3-5秒再做。每天做30-50下。

健康提示:强直性脊柱炎病人并不都会发展到脊柱强直,对疾病做到早期诊断、早期治疗,会延缓及推迟疾病的发展,大大减少脊柱强直的发生。

秋季缓解咽炎小妙方

秋天到了,天气逐渐干燥容易上火,这个季节,对于吸烟人群和有慢性咽炎病史的人,都是咽炎的高发期,会出现咽干、咽痒、咽痛、干咳等咽喉不适症状。下面介绍缓解咽炎的小妙方。

药食两用——罗汉果。罗汉果是一味药食两用的植物果实,有清热润肺、利咽开音、润肠通便的作用,罗汉果很甜,是因为它含有大量的罗汉果甜苷,罗汉果甜苷不但不会升高血糖,反而有降血糖的作用,糖尿病人群也可以放心服用。

罗汉果代茶饮、小妙方:首先把罗汉果洗净碾碎,取果皮跟种子少许,可以跟以下5组药物进行搭配。

金银花、桔梗、甘草泡水,可以清肺润肺、生津、润肠通便。

乌梅、黄芪、五味子泡水,可以补气生津,对慢性支气管炎有一定疗效。

陈皮、化橘红、茯苓泡水,可以燥湿化痰、理气健脾。

青果、胖大海泡水,可以利咽开音。

菊花、野菊花泡水,可以清热解毒、明目。

若体质偏寒者,可以加生姜、大枣,若干咳少痰者,可搭配沙参、麦冬、知母等。

由于罗汉果性质寒凉、脾胃虚寒或胃肠功能不佳的人,服用罗汉果容易引起腹痛、腹泻等胃肠疾病,并且长期服用和大量服用会

导致胃肠功能下降。具体用药,还是应该在医生的指导下使用。



社体指导员——群众身边的健康引路人

周末的清晨,在丰台区的一个公园里,社体指导员孟令翠正伴随着悠扬的音乐,带领着附近的居民做着八段锦。每一次教学,她都全力以赴。应居民们的要求,孟令翠经常为大家讲解一些健康知识,很多和她一起锻炼的居民亲切称呼她为“健康大师”。孟令翠说:“成为社体指导员,沉甸甸的证书是对我个人能力的肯定和鼓励,让我更有干劲了!”作为一名社区指导员,孟令翠走街串巷,在给社区居民带去健康的同时,也赢得了大家的认可。

社体指导员是群众健身路上的

引路人、身边人,将科学的健身指导送到群众身边。有学员说,“我以前对体育运动的认识非常浅薄,也不懂科学方法,就觉得只要是动起来就对健康有好处。接受了社体指导员指导后才恍然大悟,原来健身有这么多讲究,想要运动不伤身,要注意很多细节,社体指导员让大家少走了不少弯路”。很多健身群众这样形容社体指导员:他们是全民健身知识和技能的传播者,他们让更多的人加入到健身的行列中,让更多人享受全民健身带来的健康与快乐。



富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

北京丰台
FENGTAI BEIJING

我践行我学习
社会主义核心价值观
THE CHINESE DREAM

法治是社会保障之盾,也是现代政治文明的核心。只有当法治成为治国理政的基本方式,自由、平等、公正才会有安全的避风港。

——《韩非子·有度》

奉法者强则国强,奉法者弱则国弱。

法治

