



返程舟车劳顿腰酸背痛 来试试这几招

春节假期结束,一些人已经陆续返程。舟车劳顿,最难受的莫过于脊柱。腰椎承担了大部分重量,特别是处于一个不正确姿势下,承受的压力更大,再加上平时上班所积累的职业病,脊柱问题很容易爆发。那么该怎么办呢?下面为大家准备了几个小妙招。

对于短途的朋友,如飞机、高铁,大家注意正确坐姿,避免久坐,就可以了。

对于时间长、路程远的朋友,如乘坐火车、汽车、摩托等交通工具,以下几个建议可以避免腰部疼痛:

●腰部支撑很重要,调整好座椅高度

人体在驾车的过程中,颈椎、腰椎长期保持一个姿势,容易处于疲劳状态。建议在颈椎、腰椎后面放一个具有支撑作用的枕头。至于枕头的材质没有特殊要求,选用软硬适中、无异味、舒适为宜。除了腰部垫枕头,驾车姿势也很重要。驾驶座要尽量向前推,一能给腰部一个很好的支撑;二能减少右腿负荷,使得踩刹车、油门都能游刃有余。

●注意休息,交替驾驶

不要一直保持一个姿势开车。驾车两小时左右进服务站休息,适当活动一下,扭扭脖子、伸直腿、松一松肩膀。最好可以有人交替驾驶。

●护腰带护腰

护腰带可以帮助纠正不良姿势,保护腰椎。

●住宿选择硬床

软床会使腰部塌陷进去,无法保持良好的腰前凸,就会使腰背部的肌肉处于拉长、紧张的状态,睡醒后反而觉得腰酸背痛。因此建议住宿时选择硬板床,可以缓解疲劳的腰部。

另外,还有一些锻炼腰背肌肉缓解腰酸背痛的小动作:

●猫牛式

手腕和肩成一条直线,大腿和地面保持垂直。吸气时沉腰,呼气时拱背。有助于缓解背部紧绷,放松背部肌肉,同时起到活动腰椎的作用。

●四足伸展

双手双膝跪地,抬起左手伸直右足,平衡,换右手左脚。有助于锻炼腰背肌,该动作讲究循序渐进,坚持下去会有意想不到的效果。



进,坚持下去会有意想不到的效果。

●俯卧式小燕飞

在硬床上或干净的硬质地板上,取俯卧位,脸部朝下,双臂与肩关节为支撑点,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。这个动作是锻炼腰背肌的升级版,需要量力而行。

(来源:西安新闻网)

警惕“假日综合征”

春节假期,由于长途旅行和亲友聚会等因素,许多人可能出现劳累、寒冷、激动、饱餐和熬夜等问题。北京安贞医院常务副院长周玉杰提示,熬夜等可以使心血管发病风险增加两倍以上,容易诱发冠心病、心绞痛、血管痉挛、心律失常、心衰和高血压等疾病。因此,要警惕“假日综合征”,避免让自己和家人疲惫不堪,以获得强健的身体、健康的心理和充沛的精神。

患有心血管疾病等基础病的患者是新冠病毒感染救治的重点人群,该如何科学应对疫情传播风险?周玉杰提示,患有心血管疾病基础病的患者感染新冠后,可能导致原有基础心脏病的加重,大都存在长期服药的情况,因此,要加强科学防护,如果得了新冠,不要“等、拖、耗”,一定要及时治疗、在医生指导下及时调药、科学用药。

周玉杰介绍,有基础心脏病的患者,特别是老年患者感染新冠后,血管内皮功能会发生紊乱,血管斑块容易发生炎性反应,可能导致原有基础心脏病的加重。病

人在咳嗽、发烧的时间段也容易合并低氧血症。此时,一些老年心血管病患者的症状是沉默型表现,更不像年轻人那么明显。这类基础病患者平时一般都有长期服药的要求,若感染新冠后,又服用退烧药等,会有重叠用药的问题。形象地说,就是治疗新冠的药物和治疗基础心血管疾病的药物都在一条“高速公路”上代谢,作用可能抵消,也可能互相增长,若把握不好药量,可能造成水电解质平衡紊乱,因此,需要经过医生的指导来进行科学用药。

特别是患有高血压的病人,若感染新冠后,服用退烧药,血压会发生波动和变化,此时,要根据血压情况,及时到医院诊疗,在医生的指导下,合理调整使用降压药等,尽量减少不良反应,优化药物治疗效果。同时,感染新冠后,一些心血管病人可能表现为合并低钠血症、低钾血症,还存在一定程度的脱水,需要注意在饮食上均衡营养,及时适量去补充营养和水电解质,这也有益于心血管疾病的控制。

(来源:光明网)

儿童“阳康”后应该注意这些事儿

最近,不少儿童感染新冠病毒后,陆续进入“阳康”状态。家长们在开心之余,不免也开始担心,孩子“阳康”后要注意哪些问题?就此,记者采访了重庆医科大学附属儿童医院感染科副主任张祯祯。

“阳康”的一般标准

体温恢复正常3天以上;呼吸道症状基本消失或者明显好转;连续两次核酸检测阴性;若有肺炎,复查胸部影像学病灶明显吸收。

康复早期不宜剧烈运动

“阳康”后,需要一段时间儿童的身体才能恢复到以前的状态,康复早期不宜剧烈运动。家长可以陪伴儿童进行一些温和的运动,以增强其身体抵抗力和免疫力。

“阳康”后不要“报复性”饮食

“阳康”初期,饮食应以清淡为主,要保证足够的优质蛋白,忌油脂过多食物,多吃新鲜的蔬菜水果。若儿童仍有咳嗽症状,最好不吃刺激性食物,尤其是过咸过酸的食物。

“阳康”后一直咳嗽要警惕

咳嗽是呼吸道感染过程中气道主动清除“垃圾”的一个过程。咳嗽有助于儿童将吸入气道内的病原及颗粒物排出体外,防止其进一步进入肺部。

“阳康”后,如果儿童只是偶有咳嗽,家长可以鼓励孩子多喝水,保持适当温湿度,主动将痰咳出。小年龄段的孩子,家长可以通过帮助其翻身拍背把痰液排出。如果反复咳嗽,或持续加重,影响儿

童生活及睡眠,甚至出现喘息、气促、鼻翼扇动、呼吸困难等情况,应立即就医。

儿童“阳康”后,如何减少再次感染的发生?

科学规范佩戴口罩。进入医院、商场超市等环境密闭、人员密集的公共场所,乘坐公共交通工具、厢式电梯时,应让儿童全程规范佩戴口罩。儿童应使用儿童专用口罩,不推荐3岁以下儿童常规佩戴口罩。建议口罩持续佩戴4小时更换一次,如果口罩出现潮湿、破损、异味、污染等,应及时更换。

勤洗手。指导儿童学习正确的洗手方法,养成良好的卫生习惯。佩戴和摘取口罩时应洗手,餐前便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后要洗手。另外,家长加工制作食品、饮料前,护理婴幼儿前也要洗手。

保持通风。保持室内空气流通,建议每日至少开窗通风2~3次,每次20~30分钟,通风时注意防寒保暖。

(来源:人民网)

医生支招“阳康”人群科学运动

近期,一些新冠病毒感染者在转阴后的康复期中出现了体能下降的情况。相关医生建议,“阳康”人群要在身体机能恢复后才能开始运动,并且要把握好运动的强度、时间、种类和频率,科学锻炼,才能逐步恢复体能。

对于没有基础疾病的人,感染新冠病毒康复以后,什么时候可以开始运动?湖南省人民医院骨科医学中心关节外科主任王靖说,新冠病毒感染者康复后三周内不宜运动,要好好休养。三周以后,没有基础疾病的“阳康”人群可以在进行身体评估后,进行一些低强度运动,包括四肢伸展运动、散步、瑜伽练习、核心肌肉力量练习等,每次运动时间以30分钟为宜。

王靖提醒,重症新冠病毒感染者康复后,需要进行完整的运动测试和心肺功能检查,检查结果一切正常后方可进行适度的运动,并且运动前后要检查心率、血氧、血压等指标,避免运动风险。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波建议,“阳康”人群需要观察自己在运动时和运动1个小时后有没有异常感觉,运动

后第二天有没有出现呼吸困难、心率异常、过度疲劳。如果出现这些情况,应该暂时停止运动。对于有心脑血管疾病的患者,康复后过早地进行运动往往会加重心脏负担,甚至诱发心肌梗死。

湘雅二医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖奎说,寒冷天气下,有肺部基础疾病的“阳康”人群容易出现咳嗽等症状,这些患者在康复后,可以检查一下肺部情况,比如到医院查一下肺部CT。有肺部基础疾病的新冠病毒感染者在康复后要注意保暖,戒烟限酒,在康复后的三个月内不宜进行激烈运动。

中南大学湘雅三医院儿科主任医师杨明华说,对于感染新冠病毒的孩子来说,如果没有基础疾病,一般两至三周之内体能会慢慢恢复。家长可以让孩子在三周后开始进行一些低强度运动,此时还是应该避免让孩子进行激烈的对抗型运动。一般情况下,家长可以在一个月后让孩子完全恢复之前的运动量,并且适当给孩子补充优质的蛋白质和维生素。

(来源:新华网)

当好健康责任人请你这样做

“罩”顾自己 保护他人