



年轻人和老年人驼背有何不同?

驼背已经不再是老年人的“专利”了,目前在儿童和年轻人中也不少见。驼背在医学上称为胸椎后凸畸形,可分为功能性驼背和结构性驼背,功能性驼背又可分为姿势性驼背和习惯性驼背。

年轻人和老年人驼背有何不同?

年轻人驼背主要是生活坐

姿不良,长期低头工作等造成,也就是姿势性驼背,长期的姿势不良演变成习惯性驼背。当然年轻人驼背也可能是一些疾病引起如休门病、强直性脊柱炎等。

休门病:常见于青少年胸椎或胸腰椎的后凸畸形。部分患者有家族史,好发于过早体力劳动的青少年。

强直性脊柱炎:是累及脊柱和骶髂关节的慢性炎症性疾病,当引起胸椎病变时可造成驼背畸形。

老年人驼背主要由于年龄的增加,会发生骨质疏松,骨强

度下降,很容易发生微小骨折,骨折发生后椎体发生形变,如果多个椎体发生形变,就会出现驼背。当然韧带和肌肉的松弛也是一个重要的原因。

驼背如何预防是关键

绝大多数人没把驼背当回事,因为它不像高血压、心脏病等对身体造成明显影响。轻度的驼背除引起形象气质不佳外,一般无其他明显影响。但严重的驼背不仅会引起明显的胸背痛、行走不便外,还会造成胸廓变形,影响心肺功能。

运动是防止驼背的最好方法

运动是防止驼背的最好方

法,高强度运动,如球类、跳绳、游泳、快跑等;中等强度运动,如快走、慢跑、骑车、爬楼梯、健身操等;轻度运动,如广播操、太极拳等;非常轻度运动,如散步、做家务等,对于驼背的预防都有益。

此外,还要养成良好的坐姿习惯,立腰、挺胸、上体自然挺直。当然,不是所有人都必须保持“标准”的坐姿,实际上也没有一个适合所有人的“标准”坐姿,只要保证坐姿的舒适,且没有弯腰、弓背、侧身等不良姿势就可以。

走路姿势也是如此,保持身

体直立、抬头、挺胸、收腹,眼睛平视前方即可。走路时要让脚跟先着地,踩实后再抬另一只脚,同时双臂应以放松状态在身体两侧自然摆动,起到保持身体平衡的作用。

什么情况需要治疗?

在青少年中,如果发现两侧肩膀高度不一致或向前弯腰时上背部高低不同,应当怀疑是否有后凸畸形,及时就诊;在老年人中,如果突然发现翻身、起坐腰背部疼痛明显,怀疑有压缩性骨折,及时就诊。

(李进)

老人便秘宜选择运动疗法

便秘是困扰很多老年人的慢性疾病,且危害也非常大。这主要有以下几方面原因:

1.随着年龄增长,日常体力劳动或运动量减少,加上咀嚼和胃的消化功能减弱,肠道分泌的消化液减少,胃肠蠕动缓慢,造成新陈代谢迟缓,食物变成废物排出体外的周期也随之延长了。此时,腹腔和盆底肌肉比较乏力,肛门括约肌的张力也在减弱,胃和结肠反射区接收的信号就随之减弱了,造成敏感性下降,使食物在肠道内停留的时间过长,导致水分被过度吸收,就会引起便秘。

2.某些生理性或精神性疾病也会引起便秘。比如老年性痴呆和精神抑郁症,都会造成胃肠反射变弱,导致排便功能减弱,从而引起便秘。

3.高血压、糖尿病、心脏病等疾病,在发展过程中也会不同程度地对消化系统产生影响,进而导致便秘。

4.长期服用某些药物,比如镇静

安神的精神类药物、治疗贫血的铁剂等,也会引起便秘。

想要缓解便秘需要采取综合疗法,合理运动有助于促进肠道供血和结肠蠕动,对功能性便秘可以起到缓解作用。老年人如果得了便秘,除了在医生的指导下服用药物治疗,还可以根据自身情况,选择合适的运动方式,来缓解便秘。每天运动一两个小时,只要不感觉疲劳就好。比起吃药来,这是更健康、更长久的解决方案。

健步走、慢跑、游泳:这3类运动最适合身体基础好的老年人。但要注意,运动强度不宜太大,除非是坚持很多年的长跑爱好者或游泳爱好者。一般来说,每周运动2~3次就可以了,同时,可以做一些强度小的运动,进行辅助,如散步做操之类。要提醒的是,从安全角度考虑,不建议老年人在跑步机上锻炼。毕竟,长时间的匀速运动对膝关节刺激大。另外,请选择合适的运动鞋和运动装

备,这是保证安全所必需的。

健身操、广场舞、瑜伽:这类属于集体活动,既可以调节心情,又能增加运动量、促进肠道蠕动,一举多得。患有“退休综合征”的老人可参加这类运动。在健身的同时,互相交流,舒缓情绪,获得身心两方面的健康。

乒乓球、羽毛球、门球:这3种球类运动属于竞技性运动,不仅能协调手、眼、足的动作,还能锻炼到全身肌肉。运动效果也特别好:能增强肌肉力量,刺激胃肠蠕动,促进食物代谢,减少食物滞留,预防便秘。不过,运动前一定要做好充分的准备活动,防止在运动中拉伤扭伤。

太极拳、八段锦、气功:中医传统的健身气功,大多采用“恬淡虚无、少思寡欲”的“调神炼意”法。配合腹式呼吸以及脊柱的锻炼,能达到心理平衡,对内脏器官起到挤压按摩作用,从而改善胃肠等消化器官的血液循环,促进消化器官蠕动和消化腺的分泌,以提高消化系统功能。这几种运动舒缓平和,修身养性,非常适合老年人。(王东)

妇科腹腔镜手术后如何康复?

近年来,具有不开腹、创伤小、恢复快、术后疼痛轻等优点的腹腔镜手术已经在临床妇科疾病的治疗中广泛应用。据资料显示,目前90%以上子宫肌瘤、宫外孕、畸胎瘤、卵巢巧克力囊肿、良性卵巢肿瘤、不孕症等疾病均已采用腹腔镜完成。

然而,想要达到妇科腹腔镜手术的最佳治疗效果,离不开患者术后的康复护理和康复训练。

1.控制疼痛最重要:有近四成的患者在手术后清醒时会出现肩部、膈肌以及腹部胀痛,并有胃肠功能紊乱现象。这与腹腔镜手术前要进行肠道准备及术中需要使用二氧化碳气体有关。由于术中腹腔压力升高,膈肌上抬牵拉神经引发疼痛。一般而言,疼痛会逐渐缓解,若不能缓解者可使用镇痛剂减缓疼痛。

2.做好伤口护理:通常,传统腹腔镜伤口会有三个,一个在肚脐处,直径约1厘米,另两个在下腹部两侧,直径约0.5厘米。最新的单孔腹腔镜只在脐孔处有一个1~2厘米的小伤口。在手术完毕后,1厘米左右的伤口通常会做简单的缝合,至于0.5厘米的伤口,一般使用透气胶布粘合即可。重要的是要保持伤口清洁、干燥,等伤口完全愈合后(一般约需7~10天),方可淋浴或沾水。出院回家

后,患者需要每天观察伤口有无红、肿、热、痛等感染症状,如果有应及时对症处理。

3.观察阴道出血:手术时,医生为使卵巢、输卵管及子宫的背侧检查清楚,提供足够的手术空间,通常会由阴道放置子宫支撑器调整子宫位置。因而,手术后可能会出现少量阴道出血。倘若患者术后出血超过2周,应及时去医院复查。但是,腹腔镜子宫全切术的患者,因为在切除子宫后,阴道顶部会做残端缝合,因而术后2周内褐色出血仍属正常。此外,患者术后应尽可能尽早排尿,确实排尿困难者可诱导排尿,必要时给予导尿。

4.日常生活起居:术后,应去枕平卧6小时,以免过早抬高头部引起头痛。另外,要加强会阴护理,可用1/5000高锰酸钾或0.1%洗必泰溶液擦洗会阴,以免造成置管期间宫腔逆行感染。除高危患者外,术后6小时内可指导患者床上适当翻身活动,6~8小时后可下床活动,并逐渐增加活动量。进行腹腔镜输卵管及卵巢手术的患者,术后2周即可恢复正常作息,而施行子宫全切术者,术后2周内应避免骑车、久坐等,以免盆腔充血不适。

特别要注意的是,避免提超过五公斤的重物或增加腹部负担的运动,

满8周后,再根据个人体质逐渐增加运动量。这样可减轻因暂时性骨盆腔支撑减少所造成的日后不适。保持规律生活,适度运动有助康复。

5.加强营养补充:手术后的营养摄取原则上都是一样的,要多摄取水分以补充手术时体液的丧失,通常腹腔镜手术恢复清醒后,应该都可以恢复进食。起初,先喝些温开水,没有不适应的现象,就可以开始进流质食物,如稀饭。隔天就可恢复正常的饮食,由于伤口的愈合需要利用蛋白质,因此要摄取鱼、瘦肉、蛋等高蛋白食物,以加速伤口的愈合,并避免辣椒、烟、油、咖啡等刺激。腹腔镜术后与一般开腹手术后最大的不同是,因手术中需灌入二氧化碳,以造成气腹方便操作,所以术后容易有残存的二氧化碳气体在腹内,因此术后宜增加蔬菜及高纤维质的水果的摄取,并避免食用如地瓜、豆类等产气的食物,以减少术后腹胀引起的不适。较大手术如子宫切除手术、子宫颈癌根治手术,由于麻醉和手术时间较长,造成胃肠道吸收的气体也较多,容易出现腹胀现象,所以应在24小时后再进食。

6.康复操助康复:通过呼吸、翻身和腹部运动,可有效促进体内二氧化碳气体的排出,并能增强创口周围的血液循环能力,上肢以及下肢的运动能有效增强四肢血液循环,避免肌肉内的乳酸出现堆积而影响康复。

(亦非)

睡前做四件事排寒气

秋季进入冬季的过渡时期,气候变化快,易诱发多种疾病,所以这一时期尤应注意。

中医认为:寒为阴邪,易伤阳气。一旦寒邪伤阳,人体便会火力不足,虚弱无力,就像发动机缺少了机油一样,很难正常运转。出现一派凋零的“寒象”,气机凝滞郁结。对于体质虚弱的人来说,会逐渐发展为寒性体质,通常表现为手脚冰凉、格外怕冷等;对于体质健壮、阳气充足的人来说,其体内正气会与外寒进行激烈斗争,正气胜则寒不侵体,反之,则会导致身体不适甚至生病,比如常见的关节炎、脾胃寒等。秋季防寒不妨试试以下几个方法。

1.晚上9点左右,用40℃左右的温热水泡脚15~20分钟。最好选用木桶,泡到脚踝以上,将近小腿肚位置。经络气血晚上9点以后走心包经,此时泡脚可引火归元、引血下行、心肾相交、调和阴阳,有改善睡眠、养心补肾之功效。

2.按摩足部穴位:泡完脚后,趁热按摩三阴交穴、血海穴、太溪穴。(1)三阴交位于小腿内侧,足内踝尖上3寸,胫骨后方凹陷处。中医理论认为“肾藏精,为先天之本;脾统血,为后天之本;肝藏血,精血同源”。三阴交通达三经,被称为“强身健体穴”。用大拇指指尖或中指指尖按在穴位上,进行顺时针的揉法,左右各30次。(2)血海穴的位置:屈膝,在大腿内侧,髌底内侧端上2寸,当股四头肌头的隆起处。该穴名意指本穴为脾经所生之血的聚集之处。用大拇指指尖或中指指尖按在穴位上,按揉左右各20~30次。(3)太溪穴是肾经的原穴,是肾经气最足的地方,能够激发肾经动力,是肾脏的“大补”穴。位置在足内侧,内踝后方,内踝尖与跟腱之间的凹陷处。将四指放在脚背上,大拇指弯曲由上往下刮按,左右各20~30次。

3.按摩腹部:(1)关元穴位于肚脐下3寸(四横指宽)。睡前可以先把手掌搓热用拇指点揉按压,按到发热红晕即可。可以强身健体、延年益寿,用于治疗消化、生殖系统等疾病。(2)肾俞穴在腰部第2腰椎棘突下,旁开1.5寸。睡前用手掌按摩此穴,按摩至发热为止。具有温壮肾阳、暖宫祛瘀、帮助睡眠之功效。

4.少凉多温:少吃凉性食物,如海带、生菜等,尤其不要吃冷饮及反季节的西瓜等。多吃温性食物,如牛肉、羊肉、鸡肉、大白菜、萝卜、坚果等。

(秋水)

