



健康学堂

医生话你知

以为闪了腰 原来是骨折

医生提醒:中老年人应先检查再推拿按摩

本报讯(记者刘联 通讯员吴永生)随着生活水平的提高,许多中老年人常到养生馆进行推拿按摩,以缓解全身的疲劳。但是医生提醒:中老年人在做推拿按摩之前,应该先找专科医生检查,确定身体状况后再决定是否推拿按摩。

广东省中医院珠海医院脊柱科专家陈茂水表示,这个顾虑主要在于中老年人腰颈不舒服很可能是由骨折或其他病症引起,但当事人不一定能区分得出来。随意按摩可能会加重伤害。

陈茂水讲了两个案例。案例一中,59岁的刘女士在吉大弯腰买菜时,直起身子时突然腰痛,感觉腰板要断了一样。她在家躺了一天不见好,就去按摩室做推拿按摩,结果一按腰更疼了。她去医院检查,医生建议做手术。

“刘姨其实是椎体压缩骨折,很多人不能把它和单纯腰扭伤区别开。”陈茂水在门诊接待了刘女士,他解释说,很多人因为骨质疏松的原因,轻微的受力就可能引起椎体骨折,表现为剧烈腰痛。疼痛的特点:躺着不痛,一动就痛,以脊柱正中痛为主,腰部敲击疼痛加重明显;



漫画:赵耀中

起床、行走时更明显。而单纯的腰扭伤的特点:通常以单侧腰部肌肉疼痛为主,有明显的痛点、压痛点,热敷后症状可以缓解,腰部敲击疼痛加重不明显。

陈茂水讲的案例2与颈椎炎有关。一名患者因脖子疼伴有发烧,以为是落枕,去推拿店按摩了几次,未见好转才来就诊,结果被诊断为颈椎化脓性感染,随时有截瘫的风险。陈茂水认为,颈椎问题不是小事,应该先到医院就诊,医生明确诊断后,再做相关治疗,如推拿按摩。

很多中老年患者有腰痛腿麻的症状,在医院检查后

常常发现自己有腰椎间盘突出。陈茂水表示,接近80%的椎间盘突出症患者可以通过保守治疗获得有效的缓解,其中推拿按摩、针灸是最常用的治疗方法,但治疗前需明确腰椎间盘突出后神经、马尾的压迫严重程度,以决定治疗方案。

陈茂水提醒,中老年人如果出现颈腰背痛,且自己无法判断病情轻重,在做推拿按摩之前,还是应该先找专科医生检查,确定疾病性质后再治疗。切莫听信推拿师傅“技术高超,手到病除”之类的说法,以免耽误甚至加重病情。

专家提醒秋季要给眼睛保“暖”

以防诱发眼底疾病急性发作

据新华社北京9月19日电 秋风起,气温下降,空气也逐渐干燥起来。记者采访眼科专家了解到,老年人,特别是有高血压、糖尿病史的,秋季应特别注意给眼睛保“暖”,以防诱发眼底疾病急性发作而致盲。

眼睛变得干涩、酸痛,眼部炎症频发、眼部不适感变强……这些都可能是季节变换捣的鬼。专家说,秋天除了干燥、昼夜温差大,还是螨虫高发的季节,这些都会对眼睛造成影响,本来就有眼部疾病的,也会发作得更明显。

安徽医科大学第一附属医院眼科主任廖荣丰说,秋季护眼很重要,应注意多远眺,多转动眼球,还可以尝试用手“熨目”,即用温暖的手心轻轻给眼部加温。

老年人尤其应注意在秋季给眼睛保“暖”。中南大学爱尔眼科学院教授徐和平

说,老年人眼部血管更为脆弱,特别是有高血压、糖尿病的老年人,寒冷可能诱发眼底疾病急性发作,导致视网膜病变、视网膜脱落等,影响视觉质量甚至致盲。

徐和平说,秋季老人更

相关新闻

眼睛会越来越小

有报告指出,人在25岁以后眼睛就逐渐变小,15年后眼睛变小约20%。日本综合类网站“活力门”介绍,日常生活中一些不经意行为会让眼皮松弛,逐渐让眼睛变小。

1. 长时间看电脑和手机引起眼疲劳,使揉眼睛次数增多,导致眼周肌肉僵硬,眼睑浮肿、下垂,眼睛变小。

2. 爱揉眼睛或经常触摸眼睛,使控制眼睑开闭功能

应定期检查视力和眼底,。对于老年人而言,尤其要警惕三大“视力杀手”:白内障、青光眼、老年性黄斑病变。如果能早期发现,及时进行合理正规治疗,绝大多数患者的病情可以得到控制。

的穆勒氏肌受损松弛,不能很好地支撑眼睑,继而眼睑下垂,眼睛变小。

3. 眼睛的周围皮肤比脸颊薄,用毛巾或手绢擦一擦就会干燥,失去弹性,眼睛容易变小。

4. 骨盆歪斜和姿势不好造成脖子或脸部歪斜,继而导致脸部肌肉松弛,肌肉附着方式发生变化。这一症状通过眼睑表现出来,就是眼睛变小。(据人民网)

日常保健

“老糊涂”是病得防微杜渐

医生建议:了解老年认知障碍,若有发现及时送诊

新华社北京9月20日电 9月21日是世界阿尔茨海默病日,也被称为“世界老年痴呆日”。很多人存在认知误区:认为是“老年”导致了“痴呆”的必然结果,专家表示“痴呆”是一种病而非衰老的必然,要用防病治病的心态来对待它,预防和延缓老年痴呆。

北京协和医院神经科主任医师高晶表示,一种常见误区是,很多老人的认知障碍已经很严重了,可家属仍坚持认为老人只是“老糊涂”,不是病,无需就医。

高晶表示,老年期认知障碍,即俗称的“痴呆”有多种分类,占主要部分的是阿尔茨海默病,还有额颞叶痴呆、血管性痴呆、路易体痴呆、朊蛋白病等,上述几种痴呆所导致的认知功能退化都是不可逆的。但是,有一种由脑积水引起的痴呆,又称作正常颅压脑积水性老年痴呆,这种痴呆在早期诊断正确的前提下,有治疗好转的机会。

高晶表示,如果家中有老人,一定要对老年认知障碍做到充分了解,提前预防,一旦发现老人出现行为异常等可疑症状,切不可讳疾忌医,应及时到神经

科就诊,医生会对症采取系统的、梯度递进的多次认知功能评价,对患者做出诊断。高晶提示,绝大多数患者可以在就诊过程中通过认知功能评价得到临床可能的诊断。认知功能的全面评价既可以明确患者的问题所在,也可以指导家属有的放矢地照料老人。

预防和延缓老年痴呆?高晶表示要从生活方式入手。首先健康的饮食,可以控制血压、血脂、血糖,对防治痴呆也有一定功效。

其次,有研究表明运动对预防痴呆有很大帮助,例如走路、跑步等。手部运动,如弹琴、敲键盘、捡豆子等,也可以有效刺激区域脑血流量,对预防和减缓老年痴呆都有帮助。

高晶表示,两点一线、生活乏味单调的人更容易患老年痴呆,因此环境刺激对预防老年痴呆非常有效。丰富的生活内容和社交圈子都可以有效刺激大脑皮层,“活到老、学到老”也可以持续锻炼大脑,预防老年痴呆。

还有研究表明,睡眠和认知功能有着不可忽视的联系,因此高晶建议,每天应保持7个小时以上的连续有效睡眠。

常塞牙的人光靠刷牙是不够的

专家建议:餐后使用牙线 每年定期洗牙

新华社北京9月19日电 每年的9月20日为爱牙日。今年爱牙日的活动主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“刷牙漱口用牙线 洁牙护龈促健康”。专家建议,饭后应使用牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙,彻底清洁牙齿。每年定期洗牙,进行口腔检查。

牙齿与牙齿之间的间隙称为牙间隙,牙间隙最容易滞留细菌和软垢。刷牙时牙刷刷毛不能完全清洁牙间隙,留下了清洁“死角”。“我接诊的很多龋齿患者,总是说平时‘塞牙’,但又没有使用牙线等做清洁,长此以往导致了龋齿,严重的甚至需要拔牙再种牙。”北京大学口腔医院第二门诊部医生韩磊表示,如果在每天刷牙后,能够配合使用牙线或牙缝刷等帮助清洁牙间隙,可以达到彻底清洁牙齿的目的。

如何使用牙线?北京口腔医院急诊综合诊疗中心副主任医师周建表示,首先应拉出长度合适的牙线(20-40厘米),用包装盒上的金属刀片切断;先以双手缠绕牙线两端,固定后以拉锯式运动滑进牙缝中。周建提示,这个操作

要小心,因为用力过头会伤害到下面的牙龈。向一颗牙的方向拉紧两头,成C状,然后上下滑动,从牙龈下面(约1毫米)到牙齿上端,重复2-3次。对另一颗牙重复。将牙线滑出牙缝,换一段干净的牙线,对下一个牙缝进行操作,直至所有的牙缝都清洁完毕,最后应漱口清洁。

“对于过于宽大的牙缝,也可使用牙间刷来清洁。”周建表示,但牙间刷并不适合牙齿状况正常的人,通常适用于因牙周病或其他疾病而出现牙龈萎缩的患者。

周建表示,龋病和牙周病等口腔疾病常是缓慢发生的。早期多无明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期,治疗起来很复杂,患者也会遭受更大的痛苦,花费更多,治疗效果还不一定十分满意。

如何更早更全面地保护口腔健康?韩磊建议,每年应进行至少一次的洗牙,能及时发现口腔疾病,早期治疗。便于医生根据情况,采取适当的预防措施,预防口腔疾病的发生和控制口腔疾病的发展。