

特别关注



常见睡姿有哪些?

趴睡 会造成呼吸困难和心脏不适,也会导致颈部和背部疼痛、神经受压,引起麻木、刺痛感,腰酸背痛,落枕在所难免。长此以往,还会加速衰老,影响寿命。

蜷缩睡 整个人蜷缩起来团成一团睡。这种睡姿能缓解身体压力,保证身体放松。但由于背部过度拉伸,会导致颈部和背部所承受的压力较大,浑身血液流通不畅,不利于身体健康。

仰卧 因为不压迫身体脏腑器官,仰卧睡姿极大程度上保障了睡眠质量;同时脊椎部位接近一条直线,可缓解腰痛;脸和枕头不接触,减少细菌、螨虫、头屑干扰;面部皮肤放松有助于皮肤健康。

左侧卧 加重心脏负担。这种睡眠姿势较为适合食管反流的女性,能够减少胃食管反流和胃部灼热引起的疼痛。

右侧卧 作为公认的健康睡姿有

不同种类疾病各有最佳睡姿

根据中国睡眠协会的最新调查结果,中国成年人的失眠发生率高达38.2%,超过3亿人都有睡眠障碍。那么,怎样才能有高质量的睡眠呢?研究发现,不同的睡姿会对睡眠质量产生影响,不同疾病需要找到适合的睡姿。

两大优点:一是有益心脏,降低血压,稳定心跳;二是能保护大脑,有利于清除大脑中的“废物”,预防痴呆。

常见疾病适合哪种睡姿?

腰背痛——侧卧 建议使用侧卧睡姿,并把U型全身枕夹在膝盖间,支撑身体重量,帮助手臂摆放得更舒适。

颈椎病、腰间盘突出——平躺仰卧 侧卧会加重椎动脉痉挛,甚至影响脑部供血。建议平躺仰卧,睡硬板床。

鼻部疾病——分情况侧卧 患有鼻中隔偏曲和鼻息肉的患者,应向偏曲的反方向、未长鼻息肉的一侧卧位入睡,能保持口鼻气流畅通,避免晨起头晕、咽干等不适。

冠心病——右侧卧 患有冠心病的人群应右侧卧,减少下腔静脉回流的血流量,有利于心脏休息。

脑血栓——仰卧 枕头最好高5厘米,不宜过高或过低。保证颈动脉不受压迫,脑部供血充足。

胃病——左侧卧 有助于减少胃食管反流,有利于食物消化,减轻某些胃病

及胃食管反流患者泛酸、烧心的症状。食管疾病——仰卧 反流性食管炎患者应仰睡,枕头高度为15厘米左右,减轻胃液反流。

静脉曲张——脚抬高 把脚稍微抬高,在水平位置上超过心脏的高度,有助于促进血液回流心脏,避免下肢静脉曲张。

心肌炎、心衰——半躺半坐 既能改善肺部血液循环,减少肺部淤血,还可增加氧气吸入量,有利于缓解心悸、胸闷、气喘等不适症状。

高血压——半卧位或侧卧位 高血压患者,特别是老年高血压患者,睡姿应为半卧位或侧卧位。

中耳炎——侧卧 一般脓汁会灌满患侧耳道,为使脓汁引流通畅,可采取患侧卧位,以促使脓液排出。

胸腔/肺部疾病——分情况睡 肺气肿患者应仰卧并垫高枕头,保持呼吸道通畅;哮喘发作时,患者不能平躺,应该半卧,减轻呼吸困难。如有咯血症状,应该侧卧,防止血凝块阻塞支气管引起呼吸困难。 据《生命时报》

家庭保健

打喷嚏时最好直起腰



打喷嚏打不好也会伤腰。中老年人或时常感到腰酸背痛的人,腰椎的稳定性比较“脆弱”,一个弯腰动作也许就会诱发腰椎间盘突出。

这是因为腰椎稳定性比较差的人,其固定腰椎的肌肉、韧带也比较松弛、脆弱,一个猛然的、幅度不大的弯腰动作,或是腰部过度侧屈,就会加重腰部肌肉、韧带的负担,使被韧带、肌肉包裹且固定在椎间隙里的椎间盘被挤出来,形成腰椎间盘突出。

打喷嚏的自然动作是一个猛然的弯腰动作,再加上瞬间增高的腹压对脊柱的冲击力,使椎间盘更加容易突出。因此,打喷嚏时最好采取直腰、挺胸或手扶腰部的姿势,以保护腰椎稳定。 □齐佳

醉酒后听力出问题咋办



63岁的杨先生平时应酬较多。一天,喝酒至深夜的他感到耳朵不太舒服,但因为急着出差,便忽略了这事。没想到下飞机后,左耳开始“嗡嗡”作响,听力明显下降。到医院就诊,被诊断为“突发性耳聋”。医生开了药,但杨先生使用后情况并未好转。后续更换了药物,情况始终没有明显改善。随后,杨先生到浙江省中山医院就诊,接受导气通络针法治疗耳鸣耳聋。

杨先生告诉记者,针灸治疗后,感觉耳鸣和听力都有改善。此后的听力检查显示,其多频率听力已恢复到正常范围。

医生介绍,导致耳聋原因有很多,如感染、噪音、饮酒、空气压力突变、耳毒性药物和精神心理因素等。饮酒引起的耳聋,有可能是酒精造成神经毛细胞功能损伤而导致,也有可能是患者喝酒后出现恶心呕吐,分泌物通过咽鼓管逆流进入中耳腔,导致出现分泌性中耳炎引起。飞机起飞、降落时的空气压力突变,可能造成中耳或者内耳气压伤,引发耳聋。

医生表示,想保护好耳朵,日常生活中,应注意以下事项:

使用耳机牢记“60-60-60原则”。佩戴耳机时,音量不宜超过60%,最好不超过60分贝;佩戴耳机时外界环境音量不宜超过60分贝;每次使用时间不宜超过60分钟。

改变不良习惯。少掏耳,禁烟、限酒,避免熬夜,保持心情愉悦,劳逸结合。

在气压变化的情况下,可通过咀嚼、吞咽缓解气压伤。

□戴虹红

有此一说

户外灯光太亮或增患糖尿病风险



上海瑞金医院宁光团队在近10万人中进行的研究表明,夜间窗外有较亮的灯光,患糖尿病可能性增加。

研究显示,夜间户外灯光亮度与糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后2小时血糖水平及胰岛素抵抗指数呈正相关,与胰岛β细胞功能指数呈负相关。也就是说,夜间外边光线越亮,血糖代谢问题越大。

□杨进刚

疾病提醒

警惕手麻带来的疾病信号

很多人趴在午睡或长期枕着手臂睡,手臂神经受到压迫,很容易压伤神经导致麻痹。枕头太软会影响呼吸,过硬会使头部局部压力过大,造成对局部神经的压迫过大。造成手麻的原因有很多,未必都是睡姿不对引起的。睡觉手麻很多时候反映了身体器官的病变,应当予以重视。

腕管综合征 典型表现是拇指、食指、中指、腕部、手掌面出现麻木、疼痛,或伴有手指不灵活,偶有持物突然滑落。严重者可出现肌肉萎缩,甚至间歇性皮肤发白、指尖坏死。

颈椎病 颈椎病是引起手麻最常见的疾病,尤其是长时间久坐不爱运动、坐姿不标准的人群最易出现。当突出的椎间盘等压迫到颈部神经时,就会出现手麻、手疼、肌肉酸痛等症状,严重者还会出现活动障碍。

脑卒中 中风人群的肢体麻木或无力是突发突止的,通常是一侧面部、手臂、手指突然麻木,还可能嘴歪斜合不拢、流口水等。

更年期综合征 一些进入更年期女性有时也会出现手麻,这主要是和年龄增加、人体机能不断退化有关。不过,一般情况下这种手麻会随更年期结束而消失。

糖尿病 糖尿病患者如果病情没得到有效控制,长期处于高血糖状态,导致人体某处或多处神经系统病变,从而会影响人的感觉、运动等功能,睡觉时也会产生手麻的感觉。

末梢神经炎 这是一种由感染、中毒、代谢性疾病影响引起的炎性表现。除了出现手麻症状,还可能存在疼痛、感觉障碍、肌肉无力等。

据《生命时报》

疑问医答

如何对付狡猾又高危的房颤

平时感到心慌、气短、乏力,到医院做心脏检查,报告单上有时会出现“房颤”二字。浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科副主任医师张培介绍,房颤是常见心源性疾病,也是典型的老年病,60岁后患者发病率显著增加。

房颤时心跳由一种无序的心房颤动波控制,导致心跳快且不规则。正常情况下,一个人的心脏活动频率是每分钟60-100次,房颤患者可能会达到每分钟100-200余次。

房颤患者临床表现各不相同,通常根据发作特点分为阵发性房颤、持续性房颤和永久性房颤。

阵发性房颤属于该病早期阶段,症状持续时间通常不超过一周,一般48小时内可自行终止。这个时期若患者及时治疗,疾病可以转复并长期维持

正常窦性心律。

疾病发展至中期,房颤持续时间达到1周以上,且不能自然终止,这就是持续性房颤,持续时间越长,越难以转复为正常心跳,治疗难度也就越高。

当治疗无效或患者放弃转律,就称之为永久性房颤。

发生房颤时,由于心房收缩功能丧失,心率过快,会出现疲劳和气短等心衰症状,严重者会导致心脏功能衰竭。更重要的是,房颤患者脑卒中发生率是无房颤者的5至7倍,病死率增加2倍,七八十岁房颤患者的年卒中率高达20%。

张培提醒,房颤属于进展性疾病,若不及时介入治疗,病情会不断恶化。导管消融术是房颤最有效的治疗手段之一,术后80%的患者可长期维持

正常心跳。

张培表示,如何及时发现房颤早日确诊是诊疗时的难题。房颤通常只有在发作时才能通过医疗仪器进行检测、确诊。还有不少患者终生不会出现任何症状,但即使是无症状,中风风险依旧存在,一定要到正规医院专科诊治。

张培建议,老年人可佩戴智能手表等具有房颤检测功能的电子产品,对自身的心脏跳动做长期监测。

高血压、吸烟、饮酒、肥胖、睡眠呼吸暂停(打鼾)等都是房颤的危险因素,因此要戒烟戒酒,适度锻炼,控制体重,规律睡眠,定期监测血压血糖等。

当出现心跳明显加快、心脏跳动紊乱、晕眩、呼吸困难、心绞痛等症状时,应特别警惕,及时到医院接受正规救治。 □林雨露

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。