

长期弯腰驼背严重危害身体健康

■ 张宇

弯腰驼背伤心肺

驼背属于一种比较常见的脊椎变形,往往由于背部肌肉太弱、松弛无力,导致胸椎后突,引起体态改变。驼背往往还伴随着弯腰,这两个姿势会对身体产生不良影响:长期弯腰驼背,会导致肺的运动量降低,进而使胸腔的容量变少,引起肺功能下降。与此同时,心脏也会受到一定压迫,各项功能也会受到影响;驼背除了影响“视觉效果”,让人看起来身高降低、显老,还会引起疼痛。驼背易导致脊椎畸形,压迫神经,引起下背疼痛。

从侧面看,人体正常脊椎呈“S”形。长期驼背,脊椎便形成“C”形,造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往,可能压迫到脊神经,进一步加重驼背现象。青少年的驼背不全是因不良姿势引起的,若驼背伴有明显的胸背部疼痛和下腰部疼痛,而且站久了、干完重活后会加重,就很有可能是休门氏症(即脊椎畸形症)或其他疾病,应尽早就医,部分严重驼背可通过手术矫正。

骨质疏松引起的驼背很危险

你可能经常听到这句话——“上了岁数,腰也弯,背也驼”。实际上,很多中老年人的驼背并非正常现象,这可能预示着骨质疏松已经非常严重,还可能引起以下几种后果:

变矮

由于脊椎的椎体前部几乎多为

小时候,你是否有过这样的经历:在路上走得好好地,突然后背挨了一巴掌,通常还伴随着妈妈的一句提醒:“背挺直。”含胸、哈腰、圆肩……类似的体态很多人都有,不仅让你看上去气质全无,还会悄悄偷走健康。



松质骨组成,加之此部位是身体的支柱,负重量大,容易压缩变形。人到老年后往往有不同程度的骨质疏松,但此时身体所承受的负荷并未减少,特别是支撑人体站立状态的负重骨如脊椎骨等,其负荷依然很大。短期不会给人体带来太大的影响,但时间久了就有可能引起脊椎骨体发生萎缩或压缩性骨折,使人变矮,并使背也驼起来。

膝关节受损

当驼背严重时,膝关节也会显著弯曲,身高可平均缩短3~6厘米。

呼吸功能受影响

驼背还可能影响老年人的呼吸功能,因为驼背造成胸廓畸形,肺活量减弱,老人往往会出现胸闷、气短和呼吸困难等症状,由此导致肺气肿的发生率也很高。

针对骨质疏松引起的驼背,最好的改善方法就是运动、饮食加晒太阳。运动可刺激骨骼,改善骨骼血液循环,增加骨骼受力。可以每天慢跑、快走,养成习惯,长期坚持。坚持每天喝牛奶或酸奶,多吃豆类食品、海产品、鱼、鸡蛋等食物,不能盲目吃素。单纯补钙是不

能被人体充分吸收的,老年人真正缺乏的是维生素D。人体需要的90%的维生素D可以通过皮肤接受阳光照射形成。所以,老年人要坚持晒“日光浴”,每天晒10~15分钟,最佳时段是上午8—10点和下午4—7点。

3招让背“挺”起来

日常生活中,我们要有意识地避免弯腰驼背。建议大家通过以下3招预防及缓解驼背问题。

加强腰背肌功能锻炼

加强腰背肌功能锻炼常见的运动方式为“小燕飞”。具体做法是:晨起和睡前,趴在硬床或干净的硬质地板上,双手向后伸直,双脚伸直并轻轻抬起,尽量用腹部贴地。在做到最大限度时,保持这个姿势5秒,然后休息3-5秒再做。每天早晚各做30次。需要注意的是,练习时不要一味追求头和双手伸展的高度,否则可能加大腰椎的压力,一定要量力而行。

靠着椅背坐

很多白领在坐着时容易驼背,医生建议,可尽量让背部靠近椅背,保持背部直立,避免久坐后腰部力量松懈。长期久坐或驾车者,可在后背垫一个枕头。每坐1小时,就应该向后伸个懒腰,帮助脊椎血液流通,恢复活力。

走路抬下巴

为了避免走路驼背,大家要有意识地告诉自己“驼背不好看”,可以将下巴稍微抬高,视线放在比水平视线更高一点的位置,有助于挺直腰背。让身边人及时提醒也是个不错的方法。

我国2019年新增备案中医诊所六千多个

新华社北京电(记者 田晓航)记者从日前举行的2020年全国中医药局长会议上了解到,2019年我国新增备案中医诊所6000多个,中医药服务体系日趋完善、服务能力持续提升。

国家中医药管理局局长于文明在会上说,3家中医医院纳入国家区域医疗中心建设试点,500家县级中医医院开展第二阶段综合能力提升工作,74%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心建成标准化中医馆。此外,32个省级中医康复示范中心初步建成,68%的三级

中医医院设置了康复科。

同时,中医药全面融入健康中国行动。我国启动中西医结合防治癌症等专项行动,国家基本公共卫生服务中的中医药健康管理目标人群覆盖率已达50%以上。

记者了解到,下一步,国家中医药管理局将继续推动《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》和全国中医药大会精神落实,强化中医药服务体系内涵和能力建设,满足群众多层次、多样化中医药健康服务需求。

我市首个疼痛诊治联盟成立

本报讯(通讯员 曾理)近日,由陆军军医大学新桥医院牵头组建的重庆市首个“疼痛诊治联盟”在渝成立,首批来自重庆医疗卫生系统的80余家联盟单位在成立大会上被授牌。

据该联盟发起人、新桥医院疼痛与康复科主任刘勇介绍,该联盟旨在搭建各医院间学术交流与合作平台,推广、下沉疼痛专科疾病诊疗技术规范,提高疼痛相关各类疾病预防诊治水平,创建有效分级诊疗模式,探索建立三级医疗服务体系良性互动

的长效机制,为疼痛患者提供更加规范便捷的就医渠道。

该联盟成立后,将探索建立“疼痛专科疾病诊治联盟”有效运行模式,创建专科联盟医疗互动应用管理系统信息化平台,实现联盟单位间远程会诊、患者转诊、规范推广、技术协作、学术交流、合作研究等信息化管理。今后还将明确联盟内各级医疗机构功能定位,引导患者有序就医,探索建立区域患者首诊、常见病、慢性病、康复期在基层,疑难危重症在区域医疗中心的分级诊疗模式。



面对吃饺子汤圆等节日食俗 糖尿病患者如何健康过节?

新华社北京电(记者 王秉阳)临近春节,全国各地阖家团聚、欢度节日时,多有食用汤圆、饺子等习惯。我国是全球糖尿病患者增长最快的国家之一,目前糖尿病患者超过1.1亿,糖尿病前期人群约1.5亿。专家提示,糖尿病患者在欢度佳节时也应该注意饮食,尽量限制糖分摄入。

北京医院内分泌科主任郭立新表示,北方地区多喜欢吃饺子,中等大小的饺子6个约为1两,一般糖尿病患者一顿摄入2两饺子为宜,也就是约12个。

郭立新表示,饺子皮的选择也有讲究,为了煮的时候不容易破馅儿吃起来口感更筋道,大家一般都会选择专用的饺子粉或者高筋粉。但越是精磨的食材升糖指数越高,所以在选择饺子皮的时候建议用升糖指数较低的荞麦面、绿豆面,也可以在白面中加入

一些玉米面、高粱面,不失口感的同时还能补充膳食纤维增加饱腹感。

在馅料上,郭立新表示应该优先选择素馅儿或者素肉混合馅,在肉类选择上遵循脂肪含量低、优质蛋白的原则。“不管是素馅儿还是肉馅儿,剁馅料的时候尽量剁大点,颗粒越大膳食纤维保存率越高,升糖也就越慢。和饺子馅儿的油可以选用橄榄油和玉米油,尽量不要用动物油。”

针对爱喝饺子汤的糖尿病患者,郭立新建议少喝或不喝。“因为饺子汤里有大量的精淀粉和馅料漏掉的油脂,人体吸收较快,会使血糖快速升高。”

南方地区喜食汤圆,食材主要是糯米和辅料,馅料里还有花生、芝麻、豆沙和各种果脯。郭立新表示,无论是馅料还是面粉,都是高热量高糖分的食物,糖尿病患者要谨慎食用。