

久坐的危害 与疼痛的自我康复

■ 鲁鑫

久坐已成为现代年轻人的生活常态,不管是学生上课还是上班族办公,一天中大多数时间都是久坐不动的状态,久而久之身体许多部位就痛了起来,关于久坐引起的毛病,千万要小心。

久坐的现状与危害

工作相关肌肉骨骼疾患(Work-related Musculoskeletal Disorders,简称WMSDs)是常见职业性疾病,我国发病率达96.49%。它是由工作场所中的不良因素引起的肌肉、骨骼、神经和其他相关系统的损伤,常见症状包括腰痛、颈肩综合征、腕管综合征等,严重影响到了职场人群的健康和工作效率。其疼痛症状发病群体呈现明显年轻化趋势。如我国高中生头

前倾发生率,目前已达95.9%,而作为下一年龄段的大学生,其颈部问题已非常突出,不良姿势有恶化和逐渐定型的趋势,导致身体功能退化,引发肌骨疼痛。头前倾人群,眼睛为了看前方,会处于抬头状态,这就导致枕下肌群持续紧张,产生筋膜触发点,易诱发偏头痛等症状。另外,颈部是心脏泵血到大脑唯一通道,该部位肌肉过于紧张或椎体位置发生改变,会压迫到血管、神经,导致大脑营养、氧气供应不足,诱发头晕、失眠、记忆力下降等问题。

防患于治,预防是最经济有效的健康策略。无论是职场人群或学生族,均应主动预防,并学会一些自我康复方法,促进良好习惯养成,从而减小工作相关肌肉骨骼疾患对生活、学习、工作的影响。

自我预防及康复方法

1.自我预防

因科技的发展,现代人的生活、工

作、学习环境均比以往更加安逸,低头久坐常态,这是造成头前倾的重要原因。

(1)久坐中及时活动

坐半小时,最好不超过1小时,应及时起身走动,做半蹲、扩胸、小跳等动作,可促进血液循环,激活肌肉,1分钟左右即可。即使在开会、听讲座等不便及时走动的场所,也应做双手贴住身体的绕肩、适度扩胸等动作。同时,将臀部适度抬高离座位,舒缓臀部压力,对臀腿肌群做适当刺激,促进全身血液循环。时常做,及时做,尽量减小久坐对身体的危害。

(2)避免久坐

办公室人群可利用事务沟通契机,有效避免久坐。如办公室相距不远,在时间不是很赶的情况下,可选择走过去面对面沟通。

2.自我康复

以头前倾体态,引起枕下肌群紧张,形成触发点,引发偏头痛症状为例,可做如下运动调理。

(1)筋膜膜触发点治疗

方法:双手放于后脑勺,掌心面对脑部,大拇指指腹按于枕下肌群,找到痛点,用深度推压方式,用大拇指指腹从痛点一端缓慢推到另一端,放松返回,10-12下,不要来回按。

频率:3-6次/天。

强度:不可过重,若把疼痛分为10级,按到5级为宜。该区域外层三块肌肉形成三角形,称为“枕下三角”,其下方有一条脆弱的动脉,不可做深度按揉。

(2)拉伸

方法:双手交叉,抱住后脑勺,轻轻往前、往下用力,枕下肌群出现紧张或轻微疼痛即停,静力性预拉伸15秒,手保持不动,头部向后对抗6秒,手仍然不动,头不用力,放松2秒,再双手继续往下发力,使拉伸幅度加大,至再次出现肌肉紧张或轻微疼痛即停,静力性拉伸15秒。

频率:3次/组,组间休息1分钟,3组/天。在久坐时,应及时做,做到舒适为止。

强度:动作轻柔,拉伸至有牵拉感或轻微疼痛即可,不可引发较强的疼痛。

(3)功能训练

方法:坐姿或站姿,双脚踏实地面,收腹挺胸,双臂自然下垂于体侧,下巴略微内收,双眼平视前方,做好准备姿势后,使下颌后缩(类似于出现双下巴的动作),停3秒,放松,再继续。

频率:15-20个/组,组间休息30秒。自我预防中提到的不便起身走动时,应及时做该动作。

强度:动作缓慢,有控制地慢去慢回,不可诱发疼痛。

(作者系重庆市科学传播专家团首批健康知识普及专家,成渝地区双城经济圈智库专家联盟首批专家,重庆水利电力职业技术学院副教授、社会体育专业带头人)



渝北区多措并举 推进托育服务事业健康发展

为推进健康中国行动之妇幼健康促进行动,更好地提升婴幼儿健康水平,提高托育服务能力,满足家庭对3岁以下婴幼儿照护服务的需求,渝北区卫生健康委立足区情,主动作为、多措并举,促进辖区托育服务事业有序健康发展。

一是“强”机制。渝北区委区政府高度重视婴幼儿照护服务发展工作,将婴幼儿照护服务发展工作纳入国民经济和社会发展规划和2022年政府民生实事。出台《关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施意见》等文件,建立政府部门联席会议制度,通过分级管理、分工协作等方

式,细化部门、属地镇街职责,为托育机构健康发展提供有力保障。

二是“优”服务。在渝北区妇幼保健院成立全区婴幼儿养育照护指导中心,组建保育专家团队,通过多种方式,提高家庭和托育机构生活照料、保健护理、安全防护等能力。目前,组织各类培训3次、发放宣传手册2000余份。积极引导办托机构备案,实行行政服务大厅“一站式”办理,让办托机构“少跑路”。认真核查备案材料,对符合条件的,组织相关部门和属地镇街赴现场开展业务指导。通过“政府搭台、企业唱戏”的方式,利用“7.11”世界人口日等组织宣传活动,给托育机构提供直面广大

部门、镇街、群众的推介平台。

三是“严”监管。与渝北区市场监管局、各镇街建立信息共享机制,实行注册信息与现场核查相结合。定期组织消防救援、镇街、区卫生健康综合行政执法等部门对消防安全、疫情防控、校园安全、疾病预防、饮食饮水等安全保障开展联合检查。通过对纳入监管的21家托育机构检查,发现问题68处,其中,对45处问题进行了立即整改,不能立即整改的21处问题,建立整改台账,采取“回头看”的方式均已整改完毕。对存在问题逾期不整改的2家机构给予行政处罚。

(来源:渝北区卫生健康委)

《急诊抗感染治疗指导手册》出版

■ 孙慧

急性感染性疾病是急诊科最常见的疾病之一,涉及各个系统,如中枢神经系统感染、呼吸系统感染、消化系统感染、泌尿生殖系统感染,甚至是全身感染如脓毒症等。

近几年来,感染成为急诊患者就诊的主要病因之一。随着国家不断推进抗生素规范使用,急诊抗感染现状已有较大改观。但重症感染病

死率居高不下和细菌耐药性不断增长现状,对急诊医师的抗感染治疗整体能力水平又提出了新挑战。因此抗感染治疗亟须更加科学化、规范化。在这样的背景下,急诊医学领域、药学领域、微生物和抗感染领域多位专家共同编写《急诊抗感染治疗指导手册》。

据悉,多学科专家于2020年启动

编著《急诊抗感染治疗指导手册》,经过多次工作会议,确定了整体框架和编写内容;结合国内外最新的研究进展和相关指南共识,经广泛征求意见和反复讨论后进行编写。本书分为七章,从药理学、微生物学、急性感染性疾病以及多重耐药菌感染的治疗等全方位展开介绍,并附有八个内容翔实的附表。

孤独症患者可以 识别他人面部情绪

■ 欧云海

孤独症又称自闭症,典型症状是存在社交障碍、语言障碍等,人们通常以为孤独症患者难以感知他人情绪。澳大利亚一项新研究表明,孤独症患者其实能够识别他人面部情绪。

澳大利亚弗林德斯大学研究人员近日在国际期刊《孤独症研究》上发表两篇相关论文。研究人员以63名孤独症成年患者和67名普通成年人为研究对象,让他们在3至5小时内识别12种人类面部表情,如生气、悲伤等。

研究结果显示,尽管个体对他人表情的解读能力存在差异,但两组人群的解读结果并不存在明显差别,只有一小部分孤独症患者的识别情绪能力不如普通人。两组人群的解读结果均未受表情呈现方式和特殊表情等因素影响。

研究人员发现,孤独症患者并非不知道如何有效识别他人情绪,他们与普通人相比,只是准确度上略低且速度略慢。只有在面临特定社交互动或高压情景时,孤独症相关的社交障碍导致的差异才显现出来。

研究人员计划,未来将在真实生活中或虚拟现实场景中继续展开研究,以了解孤独症相关的情绪识别和反馈行为。