久坐不动,15岁就腰椎间盘突出

快报讯 (通讯员 杜恩 记者 刘峻) 一向被称为老年病的腰椎间盘突出症现在也缠上了青少年。记者从东南大学附属中大医院了解到,越来越多的中青年人加入了这一行列,最近医院还接诊到一位15岁的中学生,也患上了严重的椎间盘突出症。

据该院骨科主治医师陆军介绍,这名15岁的初三学生,马上就要面临中考了,在学习上,除了日常功课外,还报了许多的课外辅导班,每天都要学到深夜。前段时间,这名学生参加了一次篮球运动,突然扭伤,腰部剧痛不已,最近症状加重,从腰部以下到右小腿疼得厉害,有时还有麻木的感觉。家长带孩子到医院就诊后,医生发现该学生腰椎间盘突出严重,不得不接受治疗。

陆军医生说,青少年腰椎间盘突出的增多主要是由于升学压力大,课业繁重,长时间久坐,不科学运动引起的。长时间坐着,特别是向前趴着伏案工作,腰椎间盘所承受的压力最大,久而久之承受静压,会导致腰肌劳损,腰椎发生病变。特别是现在的学生没有时间参加体育锻炼,腰部肌肉支持力量薄弱,一旦受力不匀,就会导致脊柱不稳定,甚至椎间盘纤维环破裂,椎间盘脱垂。在就诊的患者中,发现青少年往往多是由于不适当的用力,外伤造成大块的软性脱垂,而老年人则往往表现为椎间盘的蜕变,伴有腰椎管狭窄。

医生提醒,保护腰部肌肉是预防腰椎间盘突出的关键。青少年要加强体育锻炼,循序渐进地科学运动,千万不要在腰肌保护条件差的情况下进行剧烈运动。做功课时最好在椅子上放一个靠垫,这样可以有效减轻腰背部肌肉的紧张程度。每坐一小时就站起来活动一下,避免腰椎下沉。锻炼上可选择做“小燕飞”“鼓肚子”,“小燕飞”即腹部着地,四肢和头都要尽量抬高。“鼓肚子”即平躺,双腿弯曲,头顶地面,腰腹尽量抬高。除此之外,跑步、游泳、打球也是锻炼腰椎的好方法,建议每周至少保证三次体育锻炼。有过外伤要尽量避免弯腰搬重物、突然扭转腰,注意秋冬季腰部保暖,防止受凉。

得了夏天恐惧症,天天躲冰库里

快报讯(通讯员 崔玉艳 记者 刘峻) 记者昨天从东南大学附属中大医院获悉,该院神经内科心理门诊前一段时间收治了一例奇怪的病人,十多年来一直害怕过夏天,导致天天躲在冰库里度日。该院心理门诊牟晓冬心理医师介绍,该男子患上的是“夏天特殊恐惧症”,医生对他进行抗焦虑药物治疗一段时间后,病人的情况明显好转。

据悉,53岁的刘某前一段时间到该院求助,原因是他多年来的生活一直被夏天所困扰。据他描述,十多年前,他在农村生活,有过一次严重的中暑经历,此后,他就一直非常害怕夏天,一到天热的时候,就开始心慌、胸闷,感觉快要窒息,常常要将室内空调打到18℃,才感觉舒服些。为此,他不能正常去上班,一到夏天,就躲在家附近的一个冰库里度日,不然就有生不如死的感觉。直到每年的国庆过后,这种恐惧热天的反应才会稍稍好些。

据了解,像这些对某种特定事物或境遇产生不合情理的强烈恐惧、紧张不安,以至影响到一个人的工作、学习、日常生活或社会交往的病症,被称为恐怖性神经症,简称为恐怖症。此时,病人虽然知道这种物体或处境不会有危险,没有必要那么恐惧,却仍然竭力回避。所以说特殊恐惧症其实是一种心理疾病,病人明知这种恐惧反应是过分的,或是不合理的,但仍然反复出现,难以控制。

■健康新知

禁烟可降低心脏病发病率

美国一项最新研究成果显示,在采取禁烟措施的地区,心脏病发病率会明显下降。研究人员对美国、加拿大和欧洲部分地区禁烟成果的11项研究数据进行分析后发现,在采取禁烟措施一年后,这些地区的心脏病发病率平均降低了25%。而一旦某些地区取消禁烟令后,心脏病发病率又会随之上升。心脏病发病率的下降幅度与禁烟时间的长短有关,禁烟时间越长,心脏病发病率的下降幅度就越大。50岁以下的人在禁烟期间获益最大;与男性相比,女性受益更明显。 新华社

醉酒会使免疫功能下降

一项最新研究显示,酩酊大醉带来的不仅是酒醒后的头痛,还有免疫系统功能下降,酒精对一些免疫功能的抑制会超过24小时。

美国科研人员在新一期英国《BMC免疫学》杂志上报告说,他们检测了实验鼠在短时间内饮下大量酒精后其免疫系统所受影响。结果发现,酒精会抑制名为“TLR4”的蛋白质的作用,而这种蛋白质是许多有免疫作用的细胞因子的“信号员”,这些细胞因子被激活后会引发炎症等免疫反应,以帮助机体对抗细菌和病毒等。研究人员因此提醒,大醉一场至少会带来24小时的免疫功能低下期,经常醉酒的人要警惕感染各种疾病的风险。 新华社

连喝两大瓶可乐 第二天嘴巴张不开

资料图片

快报讯 (通讯员 张子青 王娟 记者 刘峻)30岁的棒小伙在打球时连续喝了两大瓶可乐,没想到第二天早起时发现嘴巴张不开了,无法正常咀嚼咬合。记者昨天在南京市第一医院获悉,医院最近收治的这名超长运动后大量饮用可乐饮料导致咀嚼肌痉挛,嘴巴不能闭合的患者,昨天康复出院。

小李今年30岁,从事管理工作,人长得很健壮。上周日公司里组织羽毛球比赛,小李积极报名参赛。说起打羽毛球,小李已经有5年球龄,自从喜欢上羽毛球这项运动后,小李就没生过什么病,感冒也很少,每周都要打两次羽毛球。他的羽毛球行头很讲究,从上到下一身名牌,并且每次去打球,他都会备足饮料。上周日,小李和往常一样,手里拎着两大瓶可乐来到了羽毛球馆,做了一会热身后,就上场了,几个回合下来,已是大汗淋漓,气喘吁吁。小李一屁股坐在休息椅上,打开可乐咕咚咕咚喝了起来,3个小时两大瓶可乐就下了肚。当晚小李回家后洗漱完就睡觉了,第二天早上醒来,他感觉脸部右侧发麻,一照镜子吓一跳,右腮帮子处鼓起了个鸡蛋大的包,摸上去硬硬的,嘴巴也张不开了。在医院,通过肌电图诊断,小李被确诊为单侧咀嚼肌痉挛。

第一医院神经内科周俊山介绍,因过度饮用可乐造成血糖升高、肌肉痉挛等身体不适病症患者在门诊经常遇到,这是因为短时间内超量饮用含有成品糖和咖啡因的软饮料会致使血液中钾水平锐减,从而导致所谓低血钾症,典型表现是肌肉力量萎缩、肌肉痉挛、心慌及恶心。钾水平的微小改变都会严重影响人体心血管和神经肌肉系统,严重钾不足会导致心脏问题以及深度中风。周俊山提醒,运动前充分做好准备活动,在运动中由于出汗较多,可喝些盐开水,补充丧失的电解质。