

久坐不动身体在悄悄发生7种变化

久坐不动有害健康是个老生常谈的话题了。久坐是如何影响身体的呢？

1. 心脏会变大

4月份发表在《斯堪的纳维亚体育医学与科学杂志》的研究显示，青少年经常久坐不动会让心脏变大。研究者认为，这项研究拓展了久坐对心脏不利的认识。在成年人中，心脏质量每增加5g/m²，心血管疾病和死亡的风险就会增加7%至20%。

2. 屁股会慢慢变大

久坐有一个副作用——死臀综合征(又称臀肌失忆症)。如果你久坐不起，臀肌会忘记怎么复原，就算站起来或是运动时也仍然保持放松状态。臀肌失忆症会让臀部变得扁平又松弛，非常影响美观，而且还会影响身体其他部位的功能，如大腿粗和腰背疼等。

3. 腰椎间盘突出

人坐着的时候椎间盘压力大。武汉市第六医院骨科主任任国海2021年接受《武汉晚报》采访时表示，一个人坐着时，腰椎受力比站着时增加了50%；在极度屈曲坐着的时候，腰椎的受力比站立时增加100%。久坐、久站的人、长时间低头工作的人是腰椎间盘突出症



高危人群。

4. 肠道蠕动会变慢

贵州省肿瘤医院腹部肿瘤科主任医师王文玲2018年在《健康时报》刊文介绍，越来越多的人习惯坐在电脑前长期久坐不动，这样肠道蠕动减弱、减慢，粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜，再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅，会导致肠道免疫屏障功能下降，这些都增加了大肠癌的发病危险。

5. 膝盖半月板在退化

浙江医院康复医学科主任林坚2018年在接受《每日商报》采访时表

示，膝盖半月板自身不存在任何血管组织，其营养供给主要依靠关节腔内的压力变化而来。当久坐不动时，没有压力差的产生，半月板结构不可能获得充分的营养，使得半月板退化日益加重。当严重到一定程度时，半月板在受力的情况下就会产生各种各样的损伤，比如破裂磨损，导致出现膝关节炎症。

6. 血栓可能慢慢形成

《英国医学杂志》刊登的一项研究发现，每天长时间久坐不动的女性，发生致命栓塞的危险会增加2至3倍。南京市中西医结合医院治未病科副主任医师刘欣2015年接受《健康时报》采访时介绍，坐在电脑前时间越长，膝部血液流动越少越慢，增加了血栓形成的几率。最好坐1小时就起身走动，活动关节。

7. 前列腺充血、肥大

北京大学第一医院男科中心主任医师张志超2019年在《健康时报》刊文表示，前列腺位于人体盆腔最底部，端坐之时，人体的重心居中，长时间保持同一坐姿，必会压迫前列腺，久之就会导致血液循环不畅，这样一来，就有可能引起炎症或充血、肥大，从而诱发前列腺疾病。

(据《健康时报》)

了解子宫内位症

什么是子宫内位症

当子宫腔里的内膜跑到宫腔以外，并在相应部位种植、生长，这种情况统称为子宫内位症。

异位的子宫内膜也会随着月经周期出血脱落，当脱落的子宫内膜无法通过自然通道排出体外时，它们会在局部积聚并逐渐形成结节、包块。育龄女性是子宫内位症的高发人群。

患者会遇到哪些问题

由于侵害部位不同，子宫内位症导致的症状也会有所不同。首先是身体的不适。如痛经、性交痛、排尿痛等各种急性或慢性疼痛。其次，由于盆腔的内部环境被改变，可能会影响到输卵管、卵巢的正常功能，导致女性不孕。

患者一定会痛经吗

根据生殖系统有无器质性病变，痛经可分为原发性痛经和继发性痛经。子宫内位症的疼痛有很多种表现和类型，大部分患者的表现是继发性痛经，伴随着月经来潮，出现腰酸、下腹部坠胀、疼痛等不适症状。如果一位育龄期女性，痛经程度超出正常的生理期疼痛，且每个月都在加重，影响到了正常的生活，就应警惕子宫内位症的风险。

由于子宫内位症患者的疼痛感受个体差异较大，导致临床上出现很多延迟诊断的患者。曾有长期不孕的患者，并没有明显痛经，但检查的结果也是子宫内位症。因此，不是所有子宫内位症都伴有痛经，没有痛经也并不能排除子宫内位症。

目前的治疗方法有哪些

子宫内位症是妇科慢性病，由于无法通过手术根治，一旦确诊需要进行终生管理。具体到怎样管理，则要根据每个人的情况，由医生决定治疗方案，即子宫内位症的个体化治疗。

影响治疗方案选择的因素有很多，如患者的年龄、症状、疾病分期等，患者个人的诊治意愿医生也会考虑。对于有手术指征的患者，可以通过腹腔镜微创手术切除肉眼可见的病灶并分离粘连，同时手术还能帮助医生进一步明确诊断。鉴于子宫内位症复发率高的特点，药物治疗也是重要的治疗方法。

可以有效预防吗

子宫内位症在全世界范围内都是“谜”一样的疾病，发病原因尚不明确。它的发生似乎会受到遗传、免疫力、激素水平以及炎症因子等多种因素的影响。在众多影响因素中，我们能够主动改变的是提高免疫力，具体做法是按时作息、均衡饮食。同时，注意经期卫生、减少经期剧烈活动，也能帮助女性降低患病风险。(据健康中国)

扁桃体经常发炎怎么办



很多大人、孩子发烧后，会出现喉咙肿痛，到医院看病时，医生会说：“扁桃体发炎了！”那么，扁桃体经常发炎该怎么办呢？

扁桃体是人体重要的免疫器官，当机体抵抗力下降时，扁桃体就容易发炎。而如果急性扁桃体炎未能得到及时适当的治疗，则会变成慢性扁桃体炎——患者受凉、劳累时，就会出现咽痛、发热等扁桃体炎症状。不及时彻底治疗经常发作的扁桃体炎，不仅影响工作和生活，而且有可能引起风湿热、急性肾炎、心肌炎和关节炎等全身性疾病，带来较为严重的后果。因此，一旦得了急性扁桃体炎，患者应及时治疗，且治疗一定要彻底，不可随便停药，否则疾病很容易复发而迁延不愈。

扁桃体发炎通常可以通过服用药物以及手术等方法进行治疗。日常生活中注意多喝水，保持咽喉部湿润，可缓解扁桃体发炎的情况。同时，要少吃辛辣刺激性食物，以免加重病情。服用药物是指在医生指导下服用抗生素类药物进行消炎。如果扁桃体发炎较频繁或出现全身炎症，则可以通过扁桃体切除术等手术方法进行治疗。

临床中，常见的扁桃体切除手术方式为离子下扁桃体消融术。该手术需在全麻下进行，术后要合理应用抗生素，避免局部感染。此外，扁桃体切除术容易导致术后迟发性出血，必须定期观察。那么，什么情况下需要切除扁桃体呢？

1. 扁桃体炎反复急性发作，近

1年发作次数超过7次，或近2年平均每年发作超过5次，或近3年平均每年发作超过3次。每次发作均伴有高烧、颌下淋巴结肿大等症状。

2. 有扁桃体周围脓肿史。

3. 病灶性扁桃体炎，即由于慢性扁桃体炎而引起了风湿热、风湿性心脏病、心内膜炎、心肌炎、肾炎和关节炎等。此外，若因扁桃体反复发炎引起顽固的化脓性中耳炎、鼻窦炎和上呼吸道感染，也可进行手术。

4. 扁桃体肥大，妨碍吞咽、呼吸、说话。

扁桃体经常发炎会对生活和工作造成极大影响，所以在日常生活中，我们应该从以下几个方面，主动预防扁桃体发炎：

1. 慢性扁桃体炎患者应养成良好的生活习惯，保证充足的睡眠。随天气变化及时增减衣物。坚持锻炼身体，提高机体免疫力。爱护口腔卫生，早晚刷牙，饭后清水漱口，避免食物残渣存在口腔中。按时就餐，多喝水，多吃青菜、水果，不可偏食，避免食用辛辣刺激性的食物和油炸食品，以免导致上火。

2. 扁桃体急性炎症应彻底治愈，避免发展为慢性炎症，导致扁桃体炎反复发作。

3. 预防和治疗各类传染病。感冒很容易导致扁桃体发炎。

(周口淮海医院耳鼻喉科 郝志鹏 供稿)