



健康提示



床睡得不对 很伤 颈椎

② 枕头:外形和质地有讲究

枕头的外形应符合人体颈椎的生理弯曲,躺上去时能感觉有一股托力托住颈椎,脖子和枕头可以接触得严丝合缝,避免了颈部架空容易产生的疲劳感和落枕现象。选择枕头要注意以下几点要素:长度有40~60厘米即可;高度应保持在人仰卧时大约与其拳头等高,而在侧卧时,高度应为一侧肩膀的宽度;枕芯要有一定的硬度和透气性,目前有些健康枕采用的PU定型海绵就比较理想;枕头的位置应放置于枕下至颈部的凹处,尤其应充分填塞颈后的空隙(仰卧时)或面部至肩部间的空隙(侧卧时)。

▲ 提醒:对于颈椎病患者来说,在一段时间内,需查看其在正常睡眠后枕头的形状是什么样子,然

后根据情况调整枕芯的质地及充盈度。

③ 床垫:过硬、过软都不合适

合适的床垫是既不太软也不太硬。传统上常在硬板床上加一层棉胎或薄床垫,这样既有足够的支撑硬度,可保持床面平坦,又有一定的弹性,顺乎身体的曲度,又减轻对身体的压迫。而市面上出售的一些设计合理、弹性适中的脊椎保健床垫,也是不错的选择。

▲ 提醒:对于腰椎间盘突出症患者,最好使用木板床,并在木板上铺厚度适当、软硬适宜的褥子或海绵床垫。同时,要保证充足的卧床时间,使腰部肌肉得到最大限度放松。但卧床不是绝对不动,可在床上适当运动,尤其是进行功能锻炼。

(吴琼珍)

人的一生当中,大约有1/4~1/3的时间是在床上度过的。正因如此,很多人在床的选购和布置上花了很多心思,甚至一掷千金。然而,睡在这些看似舒适的床上,却不一定能让身体得到完全的放松,反倒可能引起意想不到的疾病。专家指出,颈椎疾病的高发,与床睡得不对有一定的关系。

① 睡姿:仰卧或侧卧位为宜

仰卧位是最理想的睡眠姿势,只要床舒适,四肢保持自然伸展,

可使全身肌肉放松,并使腰椎间盘压力明显降低,减轻腰椎间盘突出,对于患有腰椎间盘突出症的患者是最佳体位。侧卧位时,一般认为右侧卧位较好,因为这样不会压迫心脏,也不会影响胃肠蠕动。但人在睡眠当中会时常翻身,即使左侧卧位会带来些微不适,也可通过翻身缓解。

▲ 提醒:夫妻俩睡觉不要总固定在床的某一侧,应时常更换位置,以免睡姿也相对固定,四肢伸展不开,从而带来颈椎的问题。

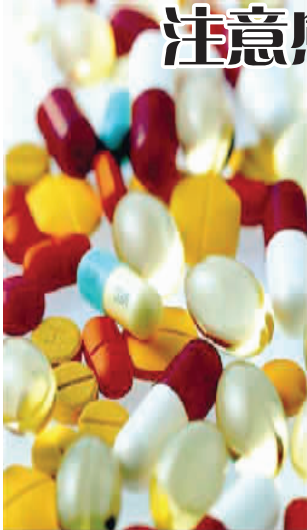


关爱女性

四招应对产后乳房变小

怀孕期间,丰满的乳房总让准妈妈感觉良好。断奶后,乳房非但不再挺拔,反倒比孕前还小。如何才能保持乳房的美丽?

- 1.按摩。将一只手的食指、中指、无名指并拢,放在对侧乳房上,以乳头为中心,顺时针由乳房外缘向内侧划圈,两侧乳房各做10次。
- 2.做一些专门的产后恢复操。坚持每天做简单的扩胸运动以及双臂上举运动,锻炼胸大肌,使乳房看上去更坚挺、结实和丰满。
- 3.食疗。维生素B族是体内合成雌激素的必需成分,维生素E则是调节雌激素分泌的重要物质,所以要多吃富含这类营养的食物,如蛋、奶、豆类、瘦肉等。
- 4.哺乳期开始戴胸罩。戴上胸罩,使乳房有了支撑,还使乳房血液循环通畅,对促进乳汁的分泌和提高乳房的抗病能力都有好处。(王海芳)



注意感冒后的处理误区

■ 误区一:为了马上消除扰人的感冒症状,很多人对着药品说明书,一种症状吃一种药,先吃感冒药,再吃止咳药及止鼻涕药等,甚至是同时吃好几种感冒药。

其实,目前的抗感冒药基本都是复方制剂,含有针对感冒症状的不同成分,一般来说只吃一种药即可达到兼治感冒常见症状的目的。更值得大家重视的是,现在许多药物通用名称不同,但可能是不同厂家生产的同一种药,成分是一致的,重复吃药就容易导致药物过量摄入,可损害肝肾功能、影响中枢神经系统,严重的还可以引起猝死。

所以,用药之前最好先向医生咨询,如果从感冒一开始就同时服用多种感冒药,反而会使胃肠及肝功能受损、代谢紊乱及抵抗力降低,造成感冒的自愈期被动后延。同时,过量服用感冒药容易造成患者嗜睡、精神不振、

没有食欲等。

■ 误区二:孩子感冒后,发烧刚退没多久就照常上课甚至参加剧烈的体育锻炼。

家长和老师都以为不要紧,小孩也急着玩耍,可身体在没有完全恢复时,即使吃药把体温降下来了,过度疲劳也容易导致心肌炎或肺炎、脑炎等并发症的产生,甚至可引起猝死。因此,感冒常带来机体免疫功能下降,要注意休息,多吃水果及多喝水,不要参加剧烈的体育锻炼。(刘丹)



家庭医生

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康

博士眼镜迎新春酬宾活动

- ◆2010新款太阳镜上市,全场 **7.5折**;
- ◆每日早8点~9点配框架镜全场 **6折**;
- ◆当日折后消费满400元**送**太阳镜一副(指定品牌);
- ◆隐形眼镜全场8折,框架镜消费满500元**送**美瞳彩色隐形眼镜一副(指定品牌)。

选择博士,就是选择超值!

地址:周口市五一路与七一路交叉口 电话:0394-8382888

博爱孕育讲堂

主办:
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

输卵管粘连 可导致不孕

王女士:医生您好,我今年31岁,生过一个孩子,有残疾。现在我想生第二个孩子,但因为曾经人流过3次,造成了输卵管右侧粘连不通,现在一直在医院治疗。通水过两次,不知道能不能治得好。我身体一直很好,但会不会出现不排卵或其他情况,请问医生我该怎么治疗?下次是不是能不通水,而做X线造影,或者先监测排卵是否正常?

周口博爱妇科医院不孕不育专家袁文杰:感谢您对周口博爱妇幼保健院的信任和支持!受孕是个很复杂的生理过程。它要求精卵结合形成受精卵,最后着床于宫腔。除了要有正常的精子、卵子和适当的子宫内环境外,使精子、卵子能够相遇并顺利运送到宫腔也是受孕过程中一个重要的环节。这个任务是由输卵管来完成的。如果输卵管有炎症,导致输卵管堵塞,精子不能与卵子相遇而造成的不孕,称为输卵管阻塞性不孕。输卵管根据形态由内向外分为4部分:间质部、峡部、壶腹部、伞部。在临床上,有80%的不孕症是由于输卵管因素造成的。输卵管阻塞常因人工流产、自然流产、药流、引产、不洁性交、盆腔感染等引起输卵管壁粘连、充血、水肿而阻塞,导致精子与卵子不能结合,最终导致不孕。

我院是完全按照《世界卫生组织人类不孕不育诊疗标准》建立的现代化医院。资深专家采用国际最先进的宫腔镜、腹腔镜并联合美国COOK导丝技术直接作用于病变部位,直视下疏通生殖通道。这项手术不开刀、保全子宫、安全、无痛苦、不损伤正常组织、不影响生理功能,治疗效果很好。

建议您来我院详细检查,明确输卵管现状,及早进行治疗,不要错过怀孕的最佳年龄。

周口市医疗救助基金会 博爱妇科 微创妇科专家

袁文杰

不孕不育科副主任医师
★中华医学会会员
★擅长宫腔镜技术
★周口市著名不孕不育专家之一

先后多次在北京妇产科医院、河南省妇幼保健院妇科进修宫腔镜技术,临床经验丰富。长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究,特别是利用宫腔镜技术对宫腔内疾病的诊断与治疗有很高的造诣,先后在省级刊物上发表论文数十篇。

预告:“博爱孕育讲堂”

本周四(2月4日)将推出《宫颈糜烂为什么会致不孕》,敬请关注!

周口博爱妇科医院
健康热线:0394-8366555
QQ咨询:133120114
地址:周口市黄河路(原车站路)中段
乘车路线:乘3、4路车到黄河路口下车
在黄河路口下车,乘1、7、10、13路车到博爱妇科医院门口下车即到