

拇指一族 当心患上“手机病”

手机,早已成了人们生活的“标配”,用手机玩游戏、看电子书、浏览网页、聊 QQ、收发邮件等,走在哪里都可以看到低着头玩手机的人。如果您也是拇指一族,在享受手机带来的乐趣时,可要当心手机带来的健康危害。

很多人因为玩手机患上了“短信脖”,近视眼、腱鞘炎和手机强迫症,这和现在人们的工作方式和生活习惯有很大关系。“手机病”重在预防,注意生活细节、有节制地使用手机和电子产品、加强锻炼等都可以起到很好的预防作用。

头颈姿势不当引发“短信脖”

“脖子好酸啊,扭头都疼!”郭先生是个数码达人,一有空就拿着手机上网玩游戏。前几天,他早上起床时发现头动弹不得,而且还有阵阵针刺般的疼痛,到医院一检查,医生告诉他得了颈椎病,长期低头玩手机是患上此病的“元凶”。

“因为玩手机引发脖颈酸痛,进而患上颈椎病的人越来越多,且以年轻人为主。”河科大二附院骨科主任孙帅介绍,颈椎病是一种常见病,又叫颈椎综合征,是一种以退行性病变为基础的病种。不当的头颈姿势会使颈椎因长期扭曲而失去应有的生理曲度,增生的骨刺会刺激或压迫邻近的椎动脉及颈部交感神经,很容易导致椎动脉供血不足和颈椎过度疲劳,从而引起各种各样的症状。

平时多活动颈部,避免长时间保持同样姿势,加强颈部的功能锻炼,都能很好地预防颈椎病。孙帅指出,防治颈椎病一定要改变不良的

生活方式,如玩手机时要注意使用时间,并勤做颈部“米字操”,不要躺着看书、看电视,要多参加户外活动等。

别总盯着屏幕看

手机屏幕字体较小,需要使用者低着头、目不转睛地盯着看,时间长了容易造成眼部疲劳,诱发近视、干眼症等眼疾。河科大二附院眼科主任李淑萍说,现在的年轻人几乎成天抱着手机不放,很多人坐公交车或吃饭时还不停地上网、“织围脖”,这会让我眼睛睫状肌一直处于紧张状态,“时间久了,眼睛‘闹意见’是早晚的事。”

李淑萍提醒,平时要养成良好的用眼习惯,不要长时间盯着手机屏幕看,使用 30 分钟左右要让眼睛休息一下,可以通过闭眼休息几分钟或是眺望远方来缓解眼部疲劳,让眼部肌肉得到放松。另外,在乘车或是运动过程中尽量不要使用手机,以避免对眼睛造成更大的伤害。

当心手机强迫症找上门

“不管在哪,我经常会感觉自己的手机在响,但很多时候根本就没有短信或来电。”蒋先生说,手机已经成为他生活的一部分,要是哪天不小心把手机落在家里,感觉就像



少了什么似的,一整天都坐立不安。

河科大一附院心理门诊主治医师、国家二级心理咨询师李曦表示,频繁使用手机很容易让人产生依赖心理,有的人还会出现手机幻听等现象,这主要与压力过大所带来的焦虑有关。

有效化解压力是解决问题的关键。李曦建议,在工作之余要学会休息,不妨做一些减压活动,如慢跑、做瑜伽等,让焦虑情绪得以缓解。李曦同时提醒,如果出现较严重的幻听、失眠等症状要引起重视,及早到医院或是专业精神卫生机构就诊,以免影响正常的生活和工作。

拇指一族别让手太忙

拇指一族过于频繁使用手机会患上腱鞘炎,严重影响手指健康和

日常生活。

刘女士自从买了智能手机就爱不释手,每天机不离身,按个不停。最近,她感觉右手大拇指关节酸痛,后来手指竟伸不直了。经医生诊断,刘女士患上了腱鞘炎,系长期频繁使用手机所致。

孙帅介绍,人的手指肌腱上有两层腱鞘包绕,具有固定、保护和润滑肌腱的作用。当手指弯曲或伸直时,肌腱便会与腱鞘相摩擦,长期过度摩擦会发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症,造成手指疼痛和屈伸指困难,严重者还可能发展成永久性活动不便。

孙帅提醒,在使用手机时不妨双手交替发短信,以防止单手拇指过度劳累,出现手指酸痛症状时要注意休息,病情严重时要及时到医院就医。(洛晚)

抽筋暗示你的身体危机

生活中,很多人都曾有这样的经历:游泳久后脚会抽筋、夜里睡觉时小腿突然抽筋,包括眼睛上下眼皮跳……很多人想了解这种情况的抽筋是否影响健康,什么原因会出现这种情况?



偶发中的抽筋

抽筋俗称抽筋,按发作形式可分为几类:发作性(一会儿一发作,也有间发性和频发性)、持续性(长时间发作,它会使代谢增加,引起消瘦、比

较严重的抽搐)、偶发性(比较常见)。

抽筋的部位也常常不同,主要有群肌肉的抽搐(也就是肌痉挛)、单纤维的抽搐、纤颤、束颤等。日常中,我们不好分辨。生活中比较常见的是偶发性抽筋,主要和姿势不对、劳损、疲劳有关。

抽搐寻踪迹

抽搐最常见、也最简单的原因是因为疲劳出现的抽搐。除此,还有代谢类抽搐,主要是出现了低血钙。此外,还有神经性抽搐,包括周围神经和中枢神经引起的抽搐,中枢神经引起的抽搐也就是癫痫(羊羔风)。感染性的抽搐是因为肌肉或神经出现炎症引起。一些遗传性的疾病(如遗传性痉挛瘫痪、手足抽搐),也以抽筋来表现。另外,人们常说的“眼跳”属于眼睑抽搐,偶尔暂时性的多和长期视觉疲劳有关,如果频发或持续性抽搐,可到神经康复科或找与神经科相关的医生,进行咨询和诊断。

女性抽筋 5 个想不到

女性较男性来说,容易出现抽筋,特别是中年和更年期女性,这和内分泌调节障碍有关。钙的缺乏和分布不平衡会引起抽筋。抽筋最常见的原因是缺钙,可这些原因很多都在我们意料之外。

1.缺少日照。很多人觉得抽筋是因为缺钙,便开始补钙,但还是会出现抽筋。其实,最主要的一个原因是缺乏日照。随着生活节奏的加快、交通的便利,人们接触太阳的机会却越来越少。因此,提倡回归自然,接受日照,但也不必暴晒。

2.减肥。因为减肥出现的减肥综合征中就包括抽搐,以偶发性的大肢体抽搐为主,也会出现腰背脊抽搐,甚至引起摔倒。因为瘦肉中也含有钙,为了减肥不吃肉的女性需要注意了。

3.长期腹泻。长期腹泻,丢失的营养较多,也会引起营养不良性抽搐。另外,肌强直性抽搐,如眼睛突然睁不开了,也与代谢有一定的关系。

4.疲劳。偶发性抽筋一个明确的原因,就是疲劳和睡眠不好。所以,在生活、工作中,都不能过长、过度地保持一个姿势。

5.运动。运动量少的时候会出现抽筋,因此,在做某项运动前,要做好一定的热身和适应性锻炼。当然,运动量过多的时候,肌细胞膜上的钙分布异常,也会引起劳累性抽筋。因此,主张运动,但运动要适宜适度。

抽筋后态度

a.人人都会有抽搐,但它不构成独立的疾病,是一种生理状态的异常情况,应该正确认识,不必紧张。

b.对于是否缺钙,可到医院进行血清钙的检查,也可自己先进行试验性的治疗,先补一些钙看看。

c.偶尔出现抽筋时应及时处理,必要时咨询大夫,因为某些抽筋是某种疾病的先兆,如脑瘤、脊髓压迫症、骨质增生等。对于持续性的抽搐,并且不能缓解时,建议在药物治疗的同时进行康复治疗。(健康)



四种眼病 最易诱发失明

近年来,受白内障、青光眼、黄斑变性、角膜病变等病症困扰的人不断增多,而它们恰恰是导致失明的最主要诱因。早发现早治疗是避免失明的关键。

白内障 白内障是导致失明的第一大眼病,因晶状体变混浊引起。60 岁以上的人群中,80% 会被它困扰。白内障一旦确诊,就应尽早考虑进行手术,否则可能导致永久性失明。因此,中老年朋友如果视力越来越差、眼前有黑影,应及时去医院检查。生活中应注意避免过多的紫外线照射,别老用手揉眼睛,多吃胡萝卜、鱼类等食物。

青光眼 青光眼是导致失明的第二大眼病。调查数据显示,青光眼患者中双眼失明的患者比例达 15.8%,单眼失明的患者比例达 16.9%。多数患者早期没有非常明显的症状,一旦有所察觉,损伤就比较严重了。因此,早发现是关键。有青光眼家族史、近视眼度数在 600 度以上等人群,都属于高危人群,每年至少做一次眼科检查。如果有眼肿不适等,每隔半年就应检查一次。

眼底黄斑病变 眼底黄斑病变的患者人群中以老年人为主。如果出现视物变形、感觉变暗、眼前出现小的黑影飘动等情况,就应高度重视。糖尿病患者是眼底黄斑病变的高危人群,糖友在控制好血糖的基础上,每年必须查一次眼底。目前,治疗眼底黄斑病变的方法有很多,药物、手术等都有不错的疗效。

角膜病变 角膜病变也是致盲的一大原因。角膜位于眼睛的最外层,它最容易受到外伤,导致角膜混浊甚至是失明。在角膜病变中,角膜炎发病率非常高,如果治疗不及时不正确的话,就会导致失明,可能需要角膜移植。一旦出现怕光流泪,看不清物体时应及时治疗。(小闵)

老人每天抬腿 可治膝盖疼

上了岁数后,很多老年朋友都有膝盖酸痛的症状。这里推荐一个十分简单的做法,每天只需 3 分钟,坚持一段时间,膝盖酸痛的症状就会有明显改善。

具体方法:
1.在家中相对宽敞的空间,穿上宽松的衣物,脱掉鞋子,仰卧在地板上,两手自然放在身体两侧。

2.一条腿膝盖弯曲,使大腿与小腿的角度小于直角;另一条腿伸直,将伸直的腿向上抬,离地面大约 10 厘米左右,保持 5 秒钟左右的时间不动,然后慢慢放下回到平躺的姿势。

3.休息 2~3 秒后,再往上抬腿,重复同样的动作,反复做 20 次,起身。

如果您平时有腰痛的毛病,也可以坐在椅子上进行。

具体方法:
1.浅坐在椅子面略高的椅子上,一条腿的膝盖弯曲,使大腿与小腿呈 90 度。
2.另一条腿伸直,脚跟自然弯曲,脚后跟着地,脚尖离地。伸直的那条腿向上抬时,注意膝盖不要弯曲。

3.伸直那条腿的脚后跟离地板约 10 厘米时,静止 5 秒左右后再慢慢放下。

4.脚后跟着地后休息 2~3 秒,反复做 20 次。

以上运动以 20 次为 1 组,早晚各做 1 组,也就是 1 天做 2 组。(洛健)