



1 腰椎退变:腰部僵硬酸痛,无法正常弯腰

不少老人常出现间断性或反复性腰疼、腿疼等,有时候洗个菜、做个饭,腰就疼得受不了,多是腰椎退变的信号。在腰椎发生疾病前期,多以腰椎及腰部软组织酸痛、胀痛、僵硬,时不时有疲乏感为主要症状,有的老人还会出现无法正常弯腰的情况,伴腰部疼痛、发僵、麻木等。如不注意,后期可能出现腰腿疼痛以及臀部、下肢、足部的疼痛麻木、间歇性跛行等症状,这些症状意味着腰椎老化程度严重。

【保养建议】

平时练习腰背肌:老人可以在家练习腰背肌,比如双手扶墙、抬头挺胸、下肢向后踢腿等。强度较大的锻炼方式有飞燕点水姿势,抬起头、颈、胸及双下肢,两臂后伸,让腹部着床,身体呈弓形,重复50遍,每日3次,运动前一定要做好热身锻炼,

防止突然的肌肉收缩引起腰部肌肉拉伤。

伤腰动作要少做:老人不注意经常做弯腰动作,特别是弯腰提重物,此时腰椎和腰部肌肉感受到的压力是直立时的数十倍。走路要挺胸抬头,在家洗米、切菜、做家务时,姿势要正确,耳朵、肩膀、屁股呈一直线,把腰部打直,切菜时可以把砧板垫高,避免腰部过度屈曲,从而减少腰部负担。

2 颈椎退化:颈肩疼痛麻木,走路经常绊脚

老人感到脖子僵硬酸痛、手麻,甚至走路不稳,步态笨拙,有脚踩棉花感,这些都是颈椎病的具体表现。颈椎退化通常是一个渐进过程,不会突然出现,而是随时间推移和各种因素的影响慢慢显现,一般情况下颈椎病只是偶尔发作,逐渐加重,后期才会有脚底踩棉花感。老人在日常生活中尽量不做伤害颈椎的动作,提前预防益处多。

腰酸背痛、走路不便、腿没劲……

挺直腰杆,做“正直”老人

人老腰先老。不少老人有腰酸背痛、走路不便、腿没劲等情况,这可能是脊柱老化的表现,以腰椎最常见,其次是颈椎,最后是胸椎。预防和延缓脊柱老化,刻不容缓。

【保养建议】

荞麦皮枕头很好:颈椎不适的老人往往在选择枕头上犯难,传统的荞麦皮枕头就很好。在睡眠状态下身体会不自觉地在侧卧和仰卧之间调整,睡眠姿势不同,所需枕头高低也应进行调整。传统的荞麦皮枕能够在很大程度上自然回弹缓冲,相较于高枕、硬枕更适合老人使用。

在家做颈椎锻炼:当老人颈部长时间保持一个姿势,可以做颈部仰伸动作,自然站立,全身放松,头颈部向前伸(低头动作)、后仰(仰头动作),轻轻转动数次,缓解颈椎疲劳,日常也可以热敷颈椎关节,同样有助于缓解不适。

3 胸椎老化:含胸驼背,胸部不适

胸椎老化也是人体自然老化的一个现象,一般会随年龄增长而出现,老人们

要注意,久坐、久站、体力劳动较多等,会增加胸椎老化的可能。胸椎老化最明显的症状是含胸驼背,严重者胸部会出现不适感。当老人出现驼背体态,通常还会伴随头前倾、圆肩、骨盆前倾、骨盆后倾等问题。当出现胸闷、胸痛、腰背部麻木酸困、脊椎侧弯(双肩高低不平)时,要提高警惕。

【保养建议】

拉伸胸椎很重要:可以准备一张靠背椅(注意椅背高度不超过老人坐下时的肩胛骨位置),坐下后用右手扶靠椅背,向右侧转身体维持20秒,身体回到原来位置,再转向左侧,如此反复,尽量把胸廓拉开。也可以找家人帮忙做胸部拉伸,老人坐下,双手交叉放在枕骨抱着头,家人站在老人身后,用一侧膝盖顶着老人背部,双手将其肘部向后拉30秒。

别小看老人驼背:老人要培养自己下意识的习惯,挺直肩膀并且坐直、站直,走路要昂头挺胸,在家看电视要避免懒散的姿势。不少老人认为年纪大了驼背很正常,其实并非如此,可能预示着骨质疏松的问题,老年人要定期体检,如果有潜在疾病,要尽早进行治疗。谢菲

吃车厘子为何会进急诊

医生:水果好吃也不能多吃

新鲜上市的车厘子,总让人联想到浓浓年味,但是谁能想到,吃车厘子也会乐极生悲。有网友发帖表示自己的母亲竟然因为吃了车厘子,被送进医院急诊。

据网友介绍,她妈妈吃了一果盘车厘子外加一盆蓝莓后,突然觉得胸闷头晕,家人紧急将其送入急诊检查后发现,竟然是因为大量食用水果导致的血糖突然升高。

车厘子的甜度并不高,为什么小小一盆就让人血糖飙升,甚至出现胸闷头晕的症状?医生推测,这位网友的妈妈很可能有糖尿病,平时血糖就控制得不太好,或是有糖尿病但不自知。

医生表示,车厘子吃起来的口感不是很甜,但再怎么不甜的水果,也还是有糖分的,所以糖尿病患者吃水果,一定要控

制好量。建议糖尿病患者吃水果最好按颗计算,比如吃葡萄吃三四颗即可,既满足口腹之欲,也不会对患者造成太大的血糖波动。

不只是糖尿病,有基础疾病的人,在吃水果的时候,也要多注意。除了糖尿病患者常见的糖尿病酮症酸中毒会在血糖较高时出现,还有些慢性肾脏病的患者也会因为水果吃多了,导致高钾血症。

医生提醒,不论什么水果,再好吃也要注意摄入量。水果中含有的维生素和矿物质,在我们的三餐饮食中也有。水果糖分较高,适度补充就好。《中国居民膳食指南》建议,成年人每天应摄入200—400克水果。按常见水果,比如苹果、梨、橘子等,普通个头大小,每天吃1—2个就可以了。

光明

避免“致命”骨折 牢记“防跌倒+治骨松”

冬天路面易结冰,老年人因骨质疏松导致的骨折风险大大增加,不仅影响了老年人的生活质量,还可能带来致命的后果。避免“致命”骨折,防跌倒与治疗骨质疏松是关键。

留意预警信号 防范骨质疏松

老年人患骨质疏松的风险较高,尤其是女性。骨质疏松可能导致全身多处骨折,其中髋部、脊柱和手腕等部位的骨折最为常见。骨密度检查是最为有效的骨质疏松筛查手段。如果老年人由于受轻微外力或平地跌倒就发生了骨折,这很可能是“骨质疏松性骨折”,意味着患者患有骨质疏松症,需要引起重视。

重视术后康复 预防再次骨折

老年人跌倒后,如果感到髋部疼痛,无法坐起、站立或行走困难,就要高度警惕是否发生了髋部骨折。

髋部骨折的患者应尽快接受手术及康复治疗。发生过髋

部骨折的老年人再次发生骨折的风险非常高,因此预防再次骨折对老年患者来说与手术治疗同样重要,包括预防跌倒和治疗骨质疏松。骨质疏松症是一种慢性全身性疾病,与高血压、糖尿病类似,需要长期规范治疗,以降低再次骨折的风险。

改善骨骼健康 注意均衡膳食

预防骨折的发生重于治疗。在生活方式上,要加强营养,增加富含钙的食物的摄取量,如奶制品、豆制品、海产品、坚果、绿叶蔬菜等;保证充足、直接的日照,每天半小时以上;保持规律运动,如散步、打太极、跳舞、练习瑜伽等;戒烟,避免过量饮酒、咖啡及碳酸饮料;采用防跌倒的生活设施,如卫生间防滑垫、扶手等。

此外,每天补充足量的钙剂和维生素D也是保持骨骼健康的有效手段。一般来说,每天补充钙剂500—600毫克,维生素D31000—2000国际单位(IU),即可满足大多数老年人的需要。李宁

健康指南

手指麻木别大意 警惕肘管综合征

很多患者都以为手指麻木是颈椎病引起的,其实并不尽然。一部分患者的手指麻木是由肘管综合征引起的。

肘管综合征是肘部尺神经由于各种因素受到卡压,继而引起手内在肌萎缩,出现小指及环指尺侧麻木、感觉异常等一系列临床表现,最终导致手部功能障碍的一种疾病。

肘管综合征起初表现为小手指和无名指麻木、刺痛,以及肘关节内侧酸痛;然后会逐渐发展为系扣子系不了,用筷子夹菜夹不了,包饺子包不了,甚至写字也写不了,手部的精细动作受到严重影响;最后持续恶化,手掌的内侧肌肉萎缩,形成畸形的“爪型手”等一系列症状。

这里告诉大家一个简单的自测方法:拇指指间关节伸直与示指中节侧方用力捏物(或纸)时,若拇指末节屈曲即为阳性(异常),说明拇收肌瘫痪而用拇指屈肌来代替其功能,这就说明已经得了肘管综合征。

肘管综合征是一种最终导致手部功能障碍的疾病,早期干预可以在一定程度上阻止疾病进一步发展。再次提醒患者,如果出现手指麻木,一定要鉴别诊断,如果伴随出现握手无力、手不灵活、夹纸试验异常等症状,一定要及时就诊,以免贻误病情。

侯献兵

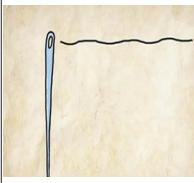
中医“握固法” 助肝气足、握力强

如何锻炼才能让自己肝气足、握力强?不妨试试中医握固法。

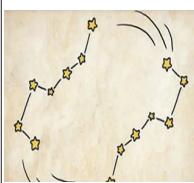
将舌尖抵在口腔上方软腭部位,双手大拇指同时放在手心无名指指根部位,四指攥紧,握固大拇指,呈握拳状。盘坐,持握固双手放在膝上,微微提肛,养气3分钟。吸气,然后憋气,体会气从会阴穴上移至神阙穴(肚脐处),自觉神阙穴发热之后,用鼻子呼气,将气徐徐呼出,反复做21次。再用握固双手的拳眼(虎口面),从上向下摩擦两侧肾俞穴(第2腰椎棘突下,旁开1.5寸),以轻微发热为度,再收手握固,恢复自然状态。张兆慧

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



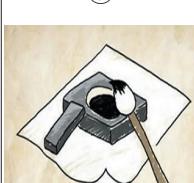
③



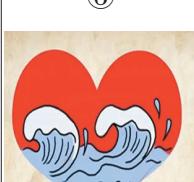
④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240124”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

1月22日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、比肩接踵;
2、冰壶秋月;
3、挑三拣四;
4、瓦釜雷鸣;
5、无与伦比;
6、一波三折。