

春节前扫除忙 这些磕伤扭伤别不当回事

年终岁末,许多家庭开启了大扫除模式:清理厨房、擦洗玻璃、拆洗窗帘……然而,大扫除过程中不少人发生了小意外,有爬高擦窗磕到头的,有搬重物腰扭伤的,还有累出手腕腱鞘炎的。医生建议大扫除时要重点保护以下部位,量力而行才能避免意外伤害找上身。

搬重物闪到腰 急性损伤别大意

几天前,市民陈先生在家进行大扫除,搬移沙发时,突然觉得腰痛,第二天腰竟直不起来了,到医院一检查原来是搬沙发用力过猛闪了腰。

不慎闪腰后,应立即卧床休息,1~2天内可用毛巾冷敷腰部,促使破裂小血管收缩止血。但如果闪腰病情较重,或出现小腿的疼痛、麻木及伴随其他症状时,建议及时就诊。

预防建议

搬重物时最好先单膝跪地,尽可能将重物靠近身体,利用手臂举起重物至大腿

腿中间,然后以保持背部笔直的方式站起,慢慢起身的同时,重物要尽量贴近身体。

从高处摔下 小心脑震荡或脑出血

前几天,市民梁女士在家擦玻璃时,一脚踩空从高凳子上摔下来,磕到了头,出现数十秒的意识不清。就诊后,梁女士最终被诊断为脑震荡、头皮血肿。

年前大扫除,有时爬高无法避免,特别是一个人操作时,要特别小心从高处摔下。如果不小心从高处摔下,身上、头上磕青了或是起了大包,那就是淤血了,不要急着揉,因为越揉淤血越厉害。建议受伤48小时内进行冷敷,以止痛、消肿。如果摔倒后,胳膊不能动或者不能走路了,有可能是骨折,建议前往医院拍X线片,以进一步明确治疗。

预防建议

清洁高处物品时,难免会使用高凳子助高,需注意凳子是否稳固、地板是

否会打滑,避免重心不稳跌倒受伤。爬高取物最好两人合作“上取下接”,避免一个人完成仰头取物、弯腰放到地面的动作。

家务活干多了 惹来手腕腱鞘炎

临近春节,市民徐女士开启了厨房大扫除。几天忙下来,徐女士便感到手腕疼痛难忍,还鼓了个包,到医院就诊后,发现是得了手腕腱鞘炎。

医生介绍,手腕腱鞘炎在医学上被称为桡骨茎突狭窄性腱鞘炎,除了会有局部疼痛、压痛,还有三种症状比较典型:手腕活动时会有咔咔的弹响声;手腕或拇指活动用力时会出现疼痛;手腕大拇指根部有鼓包,按压会有痛感。

干家务、刷手机、抱孩子,这些“费手”的行为可能会慢慢伤害我们的手腕,导致腱鞘炎。如果手腕腱鞘炎轻微,并且只是单纯疼痛,只要保证充分休息就能自愈。如果比较严重,影响了行动,就要尽早到医院进行检查及治疗。

预防建议

做家务时,注意手指手腕的正确姿势,不要过度用力或弯曲,感觉手部不适时,可以多用热水泡手。冬天注重手部保暖,防止手部受寒。

扫除后抬不起胳膊 警惕肩袖损伤

洗床单、洗窗帘、擦玻璃……整整忙活了三天,70岁的李女士把家里收拾得一尘不染。但大扫除完的第二天,她感觉右肩膀有些痛,休息了几天后,肩膀疼痛反而加重了,痛到不能抬胳膊。到医院检查后,李女士被诊断为肩袖损伤。

医生提醒,老年人一旦肩痛明显,切勿盲目做拉伸运动,以免导致损伤加重,建议尽早到医院确诊。

预防建议

年前大扫除、晾晒衣服、擦玻璃,注意胳膊尽量别使劲抬高。能踩凳子够着的,就别依靠抬肩来完成;避免抬重物及突然发力,突然发力时常常会导致肌肉肌腱损伤。

大量喝水竟诱发心衰

72岁的陈女士近日因严重气促伴全身大汗,被紧急送医,诊断为冠心病、急性左心衰。其实在半个月前,陈女士就已经因“心衰引起严重气促”而入院就诊。明明出院后遵医嘱按时服药,为何还是反复出现气促等心衰症状?

原来,陈女士上次出院后正好遇上寒潮,她整天待在温暖的空调房内,十分干燥,自觉口渴,于是每天不自觉地加大了饮水量,这就是导致心衰反复发作的原因。

心衰患者的心脏收缩和舒张功能本来就已经出现障碍,此时如果还过多摄入水分,会导致血容量增大,加重心脏负担,从而导致呼吸困难、乏力、心悸、下肢水肿等心力衰竭的症状反复出现,并持续加重。因此,心力衰竭患者日常一定要严格控制饮水量,以防水分过多而伤害身体。心衰患者每天喝水一般宜少于1500毫升。心衰患者喝水时,需少量分次,如每小时喝一次水,大约30~50毫升。

除了做好日常饮水量的管理外,心衰患者想要稳定控制病情,降低不良心血管事件的发生概率,还需遵医嘱坚持用药。需要强调的是,即使心衰患者的病情康复了也要坚持用药,因为心脏疾病恢复正常其实是在用药的状态下维持平衡,如果盲目停药,会导致病情加重。

周敏

在很多人的养生经验里,人老腿先老,坚持腿部锻炼,每天都不能少,却忽视口腔健康。

专家表示,老年人各项机能逐渐下降,口腔健康问题也会日益突出。进行口腔肌肉的锻炼,对于维护口腔功能、预防口腔疾病非常重要。

口腔肌肉锻炼主要目标是增强口腔及咽喉部位的肌肉力量,提高吞

老年人要经常“练练嘴”

咽能力,促进唾液分泌,可以试试以下几种办法。

咀嚼练习:选择一些软硬适中的食物进行咀嚼练习,如苹果、胡萝卜等,逐渐增加咀嚼的难度。这不仅锻炼口腔肌肉,也能增加唾液分泌,改善口腔干燥。

发音练习:多进行发音练习,如重复发音“啊、哦、呜”等,可以锻炼舌头和口腔内肌肉协调性,有

助于提高发音清晰度。

口腔护理:保持良好的口腔卫生是预防口腔疾病的重要措施。老年人应定期刷牙,使用牙线和漱口水,以减少细菌滋生,保持口腔清洁。

饮食调整:注意饮食均衡,多摄入富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、坚果和全谷物等,进一步促进口腔健康。

天冷嗓子疼,咋办

道感染时,咽喉部往往首当其冲。例如,流感病毒、腺病毒、鼻病毒等常见的病毒,以及链球菌、葡萄球菌等细菌,都可能引发咽喉部的炎症,导致嗓子疼。在这种情况下,除了嗓子疼,患者还可能伴有咳嗽、流涕、发热、乏力等全身症状。

生活中,上火和感冒都会让人嗓子疼。上火时,身体内阴阳失衡,燥热之邪积聚,可能导致嗓子红肿热痛,常伴有口腔溃疡、眼屎增多等症状。而

感冒引发的嗓子疼,多是病毒或细菌侵袭上呼吸道所致,初期嗓子干痒疼痛,随后会逐渐出现咳嗽、鼻塞、流涕等感冒典型症状。

想要减少咳嗽,要注意保持室内空气清新与湿润,多喝水,保持咽喉黏膜湿润,避免过度用嗓,饮食上以清淡、易消化的食物为主,多吃蔬菜水果,少吃辛辣刺激性食物,增强身体抵抗力。在流感高发季节,尽量少去人员密集场所,如需前往,要佩戴好口罩。

健康指南

2024年食品安全与健康流言榜发布

这些谣言你信了吗

近日,中国食品科技学会等单位发布“2024年食品安全与健康流言榜”,对几个有关食品安全的流言进行辟谣。

网传“馒头冷冻3天就不能吃了”可别信

在冷冻的条件下,霉菌很难产毒。我们如果在两三天内就吃完,可以放在冷藏室里,也可以放在室温下,但是如果说你想长时间的保存,我们一定要把它放在冷冻室里边速冻起来。

味精是化工产品对人体健康有害?

很多人都认为味精是化学合成的,其实这个说法是不对的,味精当年就是从食品里提取出来的,所以食品里到处都含有味精这种成分,确切地说就是谷氨酸(一)钠或者叫谷氨酸单钠这种物质,它属于氨基酸的一个范畴,氨基酸加了一个钠离子,氨基酸大家一听就觉得好营养,蛋白质就是由氨基酸组成的,完全没有什么可以恐惧的。

经常喝咖啡会导致贫血吗?

咖啡只影响非血红素铁(如谷物和蔬菜中的铁),对血红素铁(如肉类中的铁)无影响。合理膳食及食物的多样性,可以保证充足的铁吸收,咖啡并不会导致贫血。

复原乳是“假牛奶”吗?

其实,复原乳是指将干燥或者浓缩的乳制品与水按比例还原后获得的乳液,是国际上普遍使用的乳制品原料,并非假冒伪劣产品,其同样可以为人体提供蛋白质和钙等营养素。

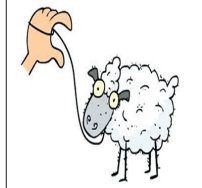
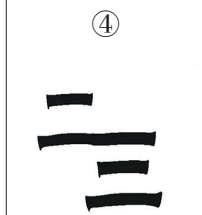
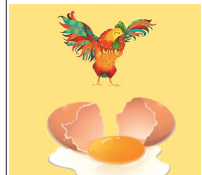
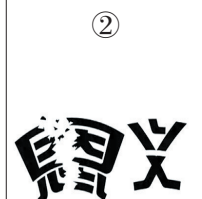
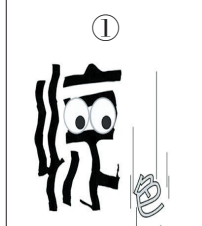
这些流言是否曾误导你?

有人说,添加抗结剂亚铁氰化钾的食盐有毒不能吃。其实,亚铁氰化钾是国际上广泛使用的食盐抗结剂,日常烹饪温度下不会分解,按相关标准在食盐中合理使用是安全的。

有人说,反季节水果蔬菜会使用很多农药,吃了有害健康。真相是,反季节果蔬是通过先进的农业栽培技术等手段生产的,农药病虫害防治无论是使用在应季还是反季节果蔬中,只要符合国家标准规定要求,都是安全的。



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语



答案见下期
中缝,也可关注
“老年生活报”
微信,回复
“250124”查
询本期答案(可
扫描本报一版
上方二维码)

1月20日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、焚书坑儒;
2、浑然天成;
3、蜻蜓点水;
4、如虎添翼;
5、声如洪钟;
6、坐地分赃。