

闪腰是怎么回事 如何应对



生活中,不少人都有过闪腰的经历,我们俗称的“闪腰”,实际上是急性腰扭伤,有人尚能自己行走,也有人完全动弹不得。面对突如其来的扭伤,我们应该如何处理?

轻度扭伤:穴位按摩+动作练习

急性腰扭伤一般是由于腰部发力不正确,腰椎过度屈伸旋转,损伤腰椎周围肌肉韧带、小关节。轻者腰部疼痛,弯腰斜胯,尚能缓慢行走。此时可简单按揉足太阳膀胱经上的腧穴,疏通经络,缓解疼痛。

患者俯卧,他人帮忙按揉委中穴(膝关节后方腘窝正中)、承山穴(小腿后面正中),以局

部有酸胀感为宜,每侧穴位操作2至3分钟,有腰部热流感、舒适感。此时,患者可配合小角度扭腰晃髋动作,幅度逐渐增大,直至可以跪在床上进行扭腰晃髋动作,持续约1分钟。

此外,也可按揉手背上的2个腰痛穴(第2、3掌骨之间和第4、5掌骨之间),通过搜索式按压,找到最痛苦的压痛点,适当加重刺激,以达到最大耐受度为宜,持续刺激1分钟。此后患者可在床上进行左右翻身滚动,腰部活动若有明显改善,可在疼痛缓解后增加腰椎活动力度,例如平卧时双膝屈曲,腰腹部发力,让臀部抬离床面(类似臀桥),以及腰髋关节大角度扭动。

温馨提示:以上穴位按摩及动作练习务必在专业医师指导下开展。

严重扭伤:制动+冰敷+膏药/气雾剂

扭伤严重者,腰部疼痛剧烈,不能大声说话、咳嗽、深呼吸,任何肢体活动都可能加重腰痛,首先应该制动,停止腰椎活动,减少再次损伤风险,建议卧床休息。

在扭伤24至48小时,局部出现肿胀疼痛等炎症表现,此时不宜热敷,可冰敷10至15分钟,每天3至5次,以减少局部血液渗出,控制炎症范围。对于瘀血阻滞型的急性扭伤,痛点固定拒按,常用云南白药膏、千山活血膏等。若转

为慢性腰痛,局部有寒冷感,可使用通络祛痛膏、罗浮山风湿膏等,具有活血化瘀、祛风散寒的功效。

传统外用药使用时间过久都有可能出现皮肤过敏的情况,所以单次使用5至6小时后揭除,观察局部皮肤情况,若未发生过敏,间隔5小时后,再次使用5至6小时。若出现局部皮肤刺痛、瘙痒、灼热,应立即揭除膏药。过敏轻者,皮疹可自行消退。如出现局部水泡,建议皮肤科就诊,不宜自行挑破,以防感染。

如果皮肤比较敏感,还可以选择气雾剂类型,如云南白药气雾剂、伤科灵气雾剂。其中,云南白药气雾剂分为红瓶的保险剂和白瓶的气雾剂,建议每天使用不超过5次。保险剂适用于扭伤后的剧烈疼痛,使用前摇匀药液,距离患处5至10厘米,喷射时间在5秒以内,避免冻伤局部皮肤。如果止痛效果不佳,3分钟后再次使用保险剂,待3分钟后配合使用气雾剂,形成药液保护层,因此不要用手搓揉。

需要注意的是,以上活血化瘀的外用药孕妇均不能使用。另外,云南白药气雾剂含酒精,不应与头孢类药物同用,且对酒精过敏者慎用。若完全无法活动,卧床休息3天后没有明显缓解,需要及时就医,排除其他疾患。

(任全慧)(文章来源:学习强国)

肺的主要功能是将氧气输送到血液中,同时将二氧化碳排出体外。然而,慢性阻塞性肺疾病(以下简称“慢阻肺病”)却让这一过程变得困难重重。

慢阻肺病的症状起初往往并不明显,例如轻微的咳嗽、气短或疲劳,很容易被忽视。但实际上,这是一种逐渐发展的疾病,随着时间推移,患者的肺功能不断下降,最终严重影响生活质量甚至威胁生命。因此,早期识别和干预非常重要。

如何才能知道自己肺功能的好坏呢?

简单运动耐力评估。尝试爬一个小坡或在地面上步行100米。如果在过程中明显感到气短或不适,应引起重视。这是肺功能可能受损的信号,建议尽快到医院进行全面检查。

日常活动观察。注意在完成日常家务或上下楼梯时是否比以往更容易感到气促。如果发现这些活动变得吃力,也提示需要医疗干预。

呼吸健康的科学锻炼

呼吸和身体锻炼对于改善呼吸健康至

你了解自己的肺功能吗

自评和居家锻炼实用方法来了

最标准的方法是到医院,在专业人员的指导下进行肺功能检查。肺功能检查是通过测量吸气和呼气过程中关键指标的数值,以反映气道的阻塞或受限程度。这项检查可以客观了解肺及气道是否健康,有利于早期检出肺部或气道病变。

那么,有没有简单的方法让我们自己发现肺功能异常呢?

居家肺功能自评方法

肺功能自评可以帮助我们了解病情变化并及时调整管理计划,以下是一些简单实用的方法:

呼吸频率测试。在安静状态下,计数一分钟内的呼吸次数。慢阻肺病患者的呼吸频率可能高于正常范围(12至20次/分钟)。如果呼吸频率明显升高(>20次/分钟),应引起重视。

关重要。通过一系列有针对性的科学锻炼,可增强呼吸肌力量,提高呼吸效率,轻松自如地呼吸。

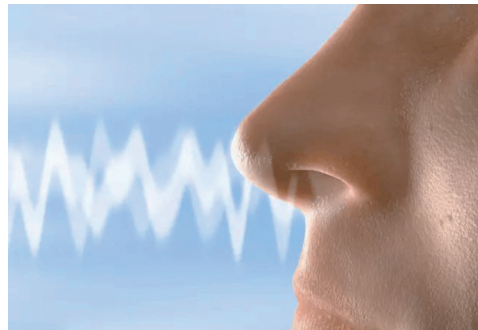
下面介绍几种在家就能锻炼肺功能的方法,一起试试吧。

唱歌或吹奏乐器。通过唱歌或吹奏乐器控制呼吸的节奏和力度,锻炼呼吸相关肌肉,可提高肌肉的力量和耐受性。

深呼吸训练。在安静舒适的地方,闭上眼睛,放松身体,用鼻子慢慢地吸气,让气流深入肺底。接着,缓慢地用嘴呼出气体,反复深呼吸练习,每次持续几分钟,可保护并提高肺功能。

有氧运动。跑步、游泳、骑车、练八段锦、打太极拳等,这些有氧运动可提高心肺功能,增强肺泡对氧气的摄取和利用能力,还可促进血液循环,增强身体素质。

(徐可)(文章来源:健康中国)



晚年鼻子灵的人更易长寿

俗语说:“鼻灵者寿。”意思是嗅觉灵敏的人患病风险低,更有可能健康长寿。美国密歇根州立大学一项新研究证实了这一说法——相比嗅觉灵敏的老人,“鼻子不太好使”的老人10年内死亡率高46%。也就是说,如果上了年纪依然能保持灵敏的嗅觉,那么获得“长寿入场券”的希望更大。

美国密歇根州立大学在为期13年的追踪调查中,对2289名71至82岁的健康老人进行嗅觉测试。结果发现,嗅觉不良在男性、饮酒或吸烟较多的人群中更为普遍。此外,嗅觉不良与痴呆、帕金森病、慢性肾病有很强的关联性。

医生看来,这些研究结果是有科学依据的。临床研究发现,那些嗅觉好的老人往往食欲更好,营养状态更好,心态更积极,抗病能力也更强。

为了防止嗅觉衰退,建议平时适当做一些嗅觉训练,比如每天花上几分钟,嗅闻熟悉的香味,如柠檬、玫瑰花的香味。日常还可坚持按摩鼻通穴(位于鼻骨下的凹陷中)和迎香穴(位于鼻翼外缘中点附近的鼻唇沟内),有通窍利鼻的作用。(施婕)(文章来源:环球时报)