

谨防不良体态中的“显眼包”

提到不良体态,常会想起脖子后面的“显眼包”,也就是人们常说的“富贵包”。“富贵包”并非医学名词,是指位于颈椎和胸椎交界处,即第七颈椎和第一胸椎之间突出的硬包块。

不良体态引起

长期低头 头部越低,颈椎承受的重量越大,导致保护性肌肉紧张,长期痉挛,形成“富贵包”。

含胸弓背 经常含胸弓背会导致颈部肌肉僵硬,颈椎受力不均匀,使包块加重。

伸脖子仰头 进一步导致颈椎变形,加重“富贵包”。

常见症状

1. 肩颈肌肉出现紧张僵硬、酸胀不适,甚至疼痛。

2. 头晕、恶心、失眠等。

3. 如果压迫神经,会出现肢体麻木、刺痛、行走不稳等表现。

简易自测法

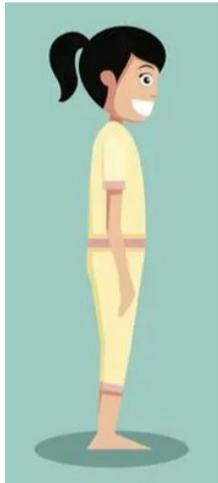
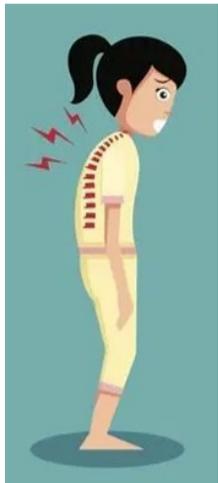
1. 用手触摸

在放松状态下,用手触摸颈后部是否存在明显隆起的包块。

2. 靠墙站立

双脚打开与肩同宽,身体背部、臀部、小腿靠到墙上,如果头枕部能倚到墙,则没有“富贵包”;如果倚不上墙且颈后有明显凸起,即有“富贵包”;若头倚不上墙但颈后有明显凸起,即使没有“富贵包”,脊柱生理曲度可能出现异常。

如自己无法确定,可寻求



专业骨科医生进行判断。

锻炼可改善

大多数情况下,轻度的“富贵包”通过减重、保持良好的工作和生活习惯,并配合一定的颈部肌肉锻炼可以改善甚至消除。试试这几招,随时随地都能做。

1. 头部回缩

站位: 靠墙站立,保持头部、肩胛骨、臀部、脚后跟紧贴墙,食指辅助将下巴向后推,让耳垂、肩部和髋关节保持同一直线,保持5~8分钟。这一动作能够增强颈后肌肉,对颈椎椎间盘也有益处。

坐位: 坐在椅子上,收紧腰腹,腰背挺直,平视前方,向后缓慢移动头部直到不能再向后为止,将手放在下巴处辅助头部慢慢往后推,维持几秒。每天做6~8组,每组10次。

2. 延展胸椎,打开胸腔

“富贵包”的形成一般都伴随着头前倾、上交叉综合征以及胸椎后凸,因此延展胸椎、打开胸腔非常重要。

利用墙角或门,取弓步,双手臂推墙面,身体向前,辅助打

开胸腔,维持15次呼吸后放松身体。

注意,需要在脊柱延展的前提下推墙。

3. 双臂上拉

直立,双脚并拢,全身收紧,双手自然上举,上举后双臂交叉,手腕翻转使掌心相对合十。手臂内侧紧贴耳朵,身体微微下沉,吸气。脚趾抓地,全身向后尽量伸展,感受肩颈背部的痛点。保持10秒,放松后重复一次。

4. 颈部拉伸

以左侧为例,用左手压在头上,将颈部拉伸到左边,另一侧手尽可能向下沉,增加拉伸重量。然后,用手从下巴下面往上顶,头部慢慢向后伸展,保持4~8次深呼吸。

注意,如果颈椎病变影响到日常生活,如明显疼痛不适或出现四肢麻木刺痛、头痛、恶心、晕眩等症状,需前往医院进行全面诊断和治疗。

预防是关键

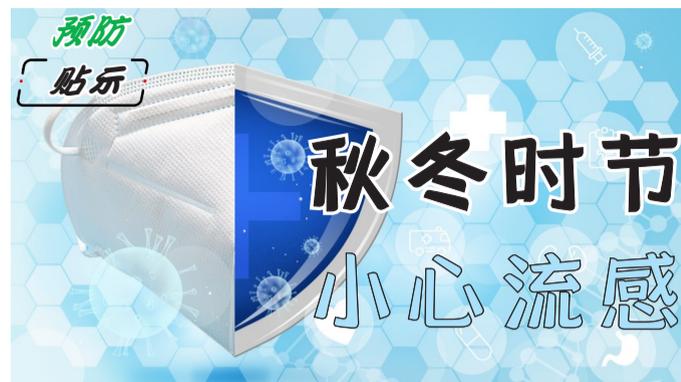
1. 减重不一定能够完全消除“富贵包”,但可以降低其发生率和严重程度。

2. 保持良好的坐姿和睡姿,使用高度合适的枕头,一般以1~1.5拳高为宜。

3. 注意颈部保暖。

4. 加强锻炼。

杨浦区疾病预防控制中心健康教育科 葛新 主管医师



区别于普通感冒

一场秋雨一场凉。伴随着气温下降及季节交替,流感患者数量逐渐增多。秋冬季节气候多变,是流感高发的季节,需引起重视。

流感,是流行性感动的简称,是由流感病毒引起的具有高度传染性的急性呼吸道疾病,通过空气中的飞沫、人与人接触或与被污染物品的接触进行传播。

流感的典型临床症状,表现为高热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力和轻度呼吸道症状等。

流感不同于普通感冒,其起病急、临床症状重、并发症发生率高,并可加重慢性基础疾病。对于抵抗力差的人群,可能还会合并产生肺炎、心肌炎、急性肾损伤等严重并发症。

得了流感怎么办

1. 加强通风,尽早至医院就诊,遵医嘱用药

患病后,需尽早前往医院就诊,早期明确诊断,根据具体情况个体化用药。避免混吃、乱吃药,以免成分药效叠加造成危险。儿童忌用阿司匹林或含阿司匹林药物,以及其他水杨酸制剂。

2. 尽量自我隔离,加强支持治疗和预防并发症

注意休息、多喝水、均衡营养,选择易于消化的饮食(尤其针对老年人和儿童)。

休息期间,避免前往人员聚集场所,如果自觉症状有所加重,建议佩戴口罩后前往医院就诊。

如何预防流感

1. 保持室内空气流通
流感高峰期,应避免去人群聚集场所,外出时正确佩戴、及时更换口罩。

2. 保持良好的卫生习惯
咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘部遮挡。

从公共场所返回后,用洗手液、流动水、含有酒精成分的免洗洗手液洗手。

3. 保持健康生活方式
积极戒烟;秋冬气候多变,注意加减衣服;适度锻炼,增强

自身抵抗力;保证充足睡眠。

4. 保持合理的饮食习惯
勤喝水,多吃蔬菜、水果,均衡摄入热量、蛋白、维生素、矿物质等,维持健康生活状态。

5. 接种疫苗
接种流感疫苗是目前最有效的预防方法,高危人群应当优先接种。需注意的是,由于流感病毒种类很多,一次接种并不代表终身受益。

虹口区江湾医院急诊科 赵罗亚

本栏目由上海市预防医学会提供支持

指点

避坑

患上高血压为何需做心脏彩超

高血压是我国患病人数最多的慢性病之一,也是居民心脑血管疾病死亡的最重要危险因素。如果发现自己血压升高,想要规律用药,医生会建议先做个心脏彩超。那么,为什么得了高血压要做心脏彩超?

排查高血压病因

刚发现患有高血压,这时做心脏彩超是为了进一步排查

由心脏病变引发的高血压,如主动脉瓣关闭不全、主动脉狭窄,结合血管超声帮助排查多发性大动脉炎、肾动脉狭窄等继发因素。若检查出这些疾病并对症治疗,解除病因后血压自然就能恢复正常。

监测对心脏的影响

血液流到全身,全靠心脏在工作,心脏泵血需要克服大

小血管的阻力,这个阻力叫作“心脏后负荷”。血压越高,阻力越大,心脏后负荷就越大。如果想要维持身体的血供,心脏需要更加卖力工作,长此以往,心脏的形态、结构会发生明显变化,最终造成高血压性心脏病。

初期,往往是左室舒张功能减退(心脏长期紧张,不能放松)、左室肥厚(为应付超负荷

工作,心肌变得肥厚,比正常肌肉粗),逐步发展出现心肌收缩功能减退,最终发生心力衰竭。心脏彩超可帮助临床医生及早发现心脏重塑,此时听从医生指导,规律用药,调整血压,可控制疾病进展。

评价治疗效果

定期检查心脏彩超,可以观察室间隔及左心室后壁厚

度、左心室长轴及短轴切面心室厚度分布情况、左心室扩张程度、舒张及收缩功能,以及血流动力学变化,这些信息能更好帮助医生调整患者的降压药物种类及剂量。

总之,患上高血压,建议及时前往医院进行包括心血管超声在内的全面体检。心脏彩超不仅可以帮助了解心脏、血管的结构及功能,排查高血压发病原因、判断病程,还有助于医生选择降压药物,防止高血压性心脏病的发生。

复旦大学附属金山医院 超声医学科 王树松