

低头族小心 有人仰头导致截瘫

低头看手机超过20分钟,应活动脖颈让紧张的颈椎得到适当放松

据新华社 伸个懒腰仰个头,竟然有如此严重的后果。今年63岁的浙江台州男子陈某伸懒腰时仰了一下头,竟然就瘫痪了,而且还是严重的高位截瘫。

陈某是个做手工艺的,每天需要低着头干活儿。4月底的一个中午,陈某感觉有点困,就伸了个懒腰,头也随之一个后仰。接着,他突然全身就没了力气,人就不受控制地瘫倒在地上。

还好脑袋脖子还正常,惊恐万状的陈某大声呼喊,闻讯而来的家人急忙把他抬到床上。一直到晚上8点,情况还是没有任何好转,越来越担心的家人就把陈某送到了台州市中心医院。

接诊的急诊科医生黄桔秀检

查了陈某的病情后马上给陈某戴上颈托,防止二次伤害。随后的CT检查结果显示,陈某原本应该紧紧相扣的第三颈椎和第四颈椎之间的椎间盘脱出椎管内,严重压迫椎管里的神经,阻断了大脑发出的各种神经信号,导致高位截瘫。这次截瘫的起因,在急诊工作了近20年的黄桔秀也是第一次见。

台州市中心医院骨科脊柱专家丁凌志介绍说,高位截瘫患者除了脑袋和脖子正常,其他身体部位动不了,也没有感觉。“基本上除了说话、吃饭、睡觉,其他什么都不了。严重的可能因为呼吸肌无力,出现窒息,威胁患者生命。”丁凌志说。

丁凌志表示,除了手术,其他任何方法都不可能让陈某恢复

正常。“可以通过手术,把脱入椎管的椎间盘取出来,重新进行固定,同时修复受损的神经。”但手术效果要取决于陈某椎管内神经受损的程度。

记者4月30日从主治医生处获悉,目前院方正给患者进行保守治疗,患者手能轻轻握拳,脚也能动一动,治疗效果还算不错。下一步,通过手术有望使其恢复

正常。专家同时提醒,重度的手机“低头族”同样可能引发颈椎畸形。等年龄大了,可能轻轻的外力影响,甚至自己一扭头、一仰头,就会出现颈椎错位等。“尽量不要长时间低头看手机,如果超过20分钟,一定要活动脖颈,让自己紧张的颈椎得到适当放松。”丁凌志说。

■王俊禄

饮用水卫生小常识

据新华社 5月15日—21日是本市饮用水卫生宣传周活动,杨浦疾控中心提醒市民注意饮用水的卫生安全。

长时间不用净水器再启用时该怎么办?

净水器长期停用(3天以上),恢复使用前应将净水器进行反复冲洗,

将滤筒和管道中残存的水排出,冲洗干净,制取新鲜的净水后再使用。因长期停用后,净水材料长时间浸泡在不流通的水中可能引发细菌繁殖、亚硝酸盐浓度增加。

运动时怎样补水最科学?

最好的补水方式是少量多次,每20—30分钟喝一次,每次喝120—

240毫升。一次喝得太多,肚子里带着大量的水运动,对胃肠道有不良刺激。如果运动量不大,时间不超过90分钟,身体不会流失电解质和矿物质,只需补充水分就可。如果运动量很大,最好喝一些淡盐水,以免出现抽筋等现象。

■杨浦区疾病预防控制中心

常玩手机或影响语言发育

据新华社 不少父母发现手机、iPad、电子游戏机是哄娃利器,但加拿大研究人员发现,六个月至两岁大的婴幼儿接触这类带屏幕的电子设备越多,出现语言发育迟缓的风险越高。

多伦多儿童医院研究人员征募了近900名父母和婴幼儿,让父母报告自家宝宝18个月大时使用手机等带屏幕电子设备的时间,以分钟计,之后又评估婴幼儿18个月大

时的语言发育水平,比如是否会发出声音或单词吸引他人注意或寻求帮助,是否会说短语,知道多少词汇等。

结果显示,20%的宝宝平均一天接触手机等设备28分钟。研究人员发现,每日接触手机时间每增加30分钟,宝宝出现语言发育迟缓的风险增加49%。

研究人员在“2017儿科学术协会年会”上公布上述结果。《印度斯坦时

报》援引研究人员的话报道,这项研究只显示婴幼儿接触手机与语言发育迟缓存在关联,需要进一步研究两者是否存在因果关系。

美国儿科学会建议,未满18个月大的婴幼儿禁止使用带屏幕的电子设备,与家人视频聊天除外;18个月至24个月大的幼儿,父母可以选择一些高质量的节目让宝宝观看,但必须陪伴在旁,适当讲解以帮助理解。

■黄敏

散步促进脑供血

据新华社 众所周知,散步对心脏等器官有益。近日美国一项研究发现,散步还有利于增加脑供血。

美国新墨西哥高地大学的研究者发现,行走时脚部与地面的冲击可在动脉中产生压力波,会因此显著增加动脉对脑部的供血量。

过去很长时间里,对脑部的供血被认为是机体自主进行、不能自由调

节的,并且受运动引起的血压变化的影响相对较小。而新墨西哥高地大学的研究团队前些时间发现,跑步时脚部与地面的冲击在动脉中引起了明显的波动,这种波动的频率与心率和步伐频率有关,可显著调节对大脑的供血。

在本次研究中,研究团队使用无创超声技术,测量了12名健康成年人颈动脉内血流的波动等数据,并计

算出他们在站立和稳步行走(速度约1米每秒)时大脑中的血流量。结果发现,虽然与跑步相比,行走时的脚部冲击较轻,但行走依然会在人体内产生较大的压力波,这能显著增加脑供血。

研究人员说,虽然散步对脑供血量的影响不如跑步时那么显著,但远

■宗禾

公共场所火灾逃生技巧



公共场所发生火灾时

- ▶ 不要惊慌,不要盲目乱跑
- ▶ 火势小可参与扑救并快速拨打119报警
- ▶ 火势无法控制的情况下,按照疏散指示标志有序逃生,切忌乘坐电梯

穿过浓烟时

- ▶ 要用湿毛巾等捂住口鼻,尽量使身体贴近地面和墙边,弯腰或匍匐前进
- ▶ 如衣服着火,应水浸、水淋、卧倒翻滚,不要直立奔跑或站立
- ▶ 应随手关闭身后房门,防止浓烟尾随进入



在高层建筑内遇火灾逃离时

- ▶ 若下层楼梯已冒浓烟或被大火封堵,不要硬行下逃,可以到凉台、天台等地等待救援
- ▶ 不可钻到床底下、衣橱内、阁楼上躲避火焰或烟雾
- ▶ 住所如果离楼顶较近,可直奔楼顶平台,发出求救信号

新华社记者 胥晓璇 编制

牙齿矫正 何止于美

据新华社 5月15日是世界正畸联盟确定的第一个“世界正畸健康日”,主题是“整齐牙齿 健康人生”。

现代社交生活中,越来越多的人已经认识到牙齿占据了颜面美观举足轻重的位置,改善美观,已然成为很多年轻患者寻求牙齿矫正的主要动机。其实,口腔专家提醒,牙齿位置和排列异常导致的咬合关系问题,对牙齿、牙周组织甚至全身还会产生危害,影响了健康和功能,这些问题却常被

人忽略甚至不为人所知。中华口腔医学会正畸专业委员会委员、北京普瑞美口腔副主任医师丁鹏介绍,牙齿不齐对健康的影响主要表现在五大方面。一是容易形成龋齿及牙周病。牙列不齐,即使再认真刷牙,也没有办法彻底清洁干净,容易形成龋齿及牙龈炎。前者可以发展为牙髓炎或根尖炎导致牙齿疼痛,后者可以发展为牙周炎导致牙龈退缩和牙齿松动,危害的都是牙齿和牙周组织的健康。

二是容易导致咀嚼效率低,影响全身健康。咀嚼是人体消化吸收的第一个也是很重要的环节,牙齿咬合不好,咀嚼效率就会低下,必然会增加胃肠的负担,影响身体健康

的基础。

三是容易导致咬合创伤,产生牙齿和牙周组织损害。牙列不齐和咬合关系异常,容易造成各个牙齿承受咀嚼力量分担的不均衡,进而产生对牙齿和牙周组织的伤害,例如牙齿过度磨损产生敏感甚至疼痛、牙根和牙槽骨吸收、牙龈退缩甚至牙齿松动等。

四是容易造成牙齿外伤及粘膜损伤。牙列不齐尤其是错位牙被挤在牙列之外,容易因牙齿碰到牙龈及粘膜而造成伤害,特别是门牙前突的情况,常会因跌倒或外伤造成门牙断裂甚至脱落的情形。

五是对将来牙齿治疗造成影响。牙列不齐或咬合异常,将来若因牙齿缺失而需要修复制作假牙时,会大大增加难度甚至无法修复,这成为目前中老年人寻求正畸治疗很常见的一个原因。

“牙齿矫正解决的绝不仅仅是美观问题,而是兼顾了美观、健康、功能和稳定,专业的矫正医生不会因为患者认知简单而降低治疗标准,更要引导患者认识更多方面的问题,这才是牙齿矫正的目标和标准。”丁鹏说。

■李斌

上海市居民仍需补碘

无法在补碘与甲状腺癌之间画上等号

据新华社 记者从上海市疾控中心获悉,根据中心监测结果,近20年上海市居民的碘营养状况趋于稳定,总体处于适宜和安全的水平,但是孕妇碘营养状况不足。无法在补碘措施与甲状腺癌之间画上等号。

据专家介绍,上海市外环境的

碘含量较低,居民不能通过外环境摄入足够的碘,长期以来通过食盐加碘保证了居民的碘营养状况。碘盐是沿海地区膳食碘的主要来源,占50%以上,此外,还有海带紫菜、动物性海产品等有一定的碘。为保证居民碘的日常需要,控制居民的碘缺乏风险,上海地区仍有必要继续

实施食盐加碘的策略。食用碘盐是预防碘缺乏病最简便、安全、有效的方式。

上海市疾控中心指出,碘摄入量增加不等于甲状腺癌发生增加。近年来,全球主要国家甲状腺癌的发生率都增加,且主要以直径小于1厘米的微小癌增加为主。有研究提示,当

前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的诊断有关。而这些甲状腺癌发生率增加的国家,既有碘摄入量增加的,也有稳定或下降的,因此无法在补碘措施与甲状腺癌之间画上等号。

■仇逸

上海名牌
上海名牌
上海名牌

荣庆堂

中药·中医·参茸·膏方

包头路603号 65066096
杨树浦路423号 65416473