

拎点菜就颈痛手麻,咋了

一箱牛奶、半个西瓜、一袋食材,凑在一起竟成了导致脖子痛、手麻的帮凶。前段时间,广东广州的李女士想着孩子难得回家,便打算下厨做一顿美味佳肴。于是,她在菜市场里挑选了很多食材,最后提着大包小包回了家。然而,到了晚上歇下来的时候,她发现脖子疼得厉害,并且出现了手麻的症状。这是怎么了?

真是“满载而归”惹的祸

在我的诊室,李女士回忆了当天的经历:“我就是 在买完东西那天开始痛的,不会是因为提了很多重东西吧?”经过一系列的问诊、查体等,李女士的猜想被证实了。

事实上,一年前,李女士曾因颈痛手麻,检查出颈椎存在椎间盘突出,当时治疗后病情逐步好转,

之后便没有再放在心上。这一次,几袋子的重物成为了诱发颈痛、手麻的重要导火索。

为何手拎重物脖子会受累

“我都是用手拎的,手离脖子那么远,还能有影响?”李女士不解地问。我只好耐心地解释:“上肢依靠肩胛提肌、斜方肌等悬挂在颈椎上,手提重物时,这些肌肉通过收缩进行发力,物品的重量就会进一步传导到颈椎。”

当然,并非提重物都会伤及脖子。对于颈椎健康、平时没啥毛病的人,这样的牵拉力可能不会造成太大的影响。但对于颈椎已存在问题的中老年人来说,重物所带来的压力容易伤及脖子和神经。特别是用出现过疼痛、麻木的那只手提重物,则更容易诱发手麻、颈痛等不适。

重物怎么拿能减少劳损

关于这个问题,最优选当然是不用手拎。老年人在外出购物时,不妨带上一辆可折叠的手推车。如果没有准备手推车,临时要拎重物时,则可以选择这两种做法:改拎为抱,用双手环抱的方式拿重物;将物品分装,尽可能地让两手拎的物品重量差不多。

有锻炼爱好的人,建议平时做做头手较劲练习(如下图),具体做法是:两手手指交叉置于头后,手臂用力向前,颈部用力向后,头手较劲。这个动作能促进炎症消退、恢复肌肉功能,增强颈椎的稳定性。(广东省中医院大骨科主任 林定坤)



养生有三宝 营养、按摩和社交

到了我这个年纪,没有“三高”的困扰,也没有啤酒肚的烦恼,一口气能走四五公里,是非常幸运的事情。我的养生有三宝——营养、按摩和社交。刚退休那些年,我和老伴更倾向于素食,早餐吃得也很简单。然而,这样的饮食习惯并没有给我们带来健康——老伴在70多岁时因营养不良住进了医院。从那以后,我和老伴的每顿早餐必须有鲜奶和鸡蛋,中午必须有肉

菜。慢慢地,我和老伴的脸色变得红润起来。

平时,我还坚持每天按摩两次,十多年来从未间断过。我的按摩并非随意为之,而是有针对性地揉搓、拍打人体的一些重要穴位。我还有一个特别的爱好——收藏门票。我几乎每天都会与热爱收藏的朋友分享藏品、交流心得。这种社交活动不仅让我的生活更加充实,还锻炼了大脑和思维。(河南洛阳 段学群 89岁)

■食疗药膳

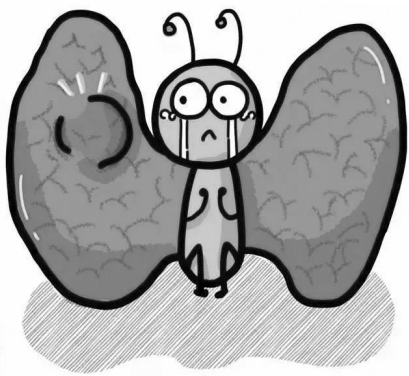
核桃排骨汤补肾聪耳

部分中老年人平时会有耳朵嗡嗡作响、一侧或双侧听力减退等情况,有时还伴有腰酸、尿频等不适。中医认为,这都是肾虚的表现。针对这些情况,可以常喝核桃排骨汤。

具体做法是:取核桃2个,枸杞3克,黑豆10克,

桑葚干、杜仲各5克,排骨100克,生姜适量。将排骨洗净切块氽水备用,生姜切薄片。将所有药食材洗净,全部放入炖盅内,加清水500毫升,大火炖沸后改小火再炖约一小时即可调味食用。(摘编自《每日商报》)

甲状腺癌 为什么被称为“最温和的癌症”?



甲状腺癌是近年来全球范围内发病率增长最快的恶性肿瘤,但却被称为“最温和的癌症”。

据统计,女性发病率明显高于男性,从2000年到2022年,女性群体的甲状腺癌发病率显著上升,由第八位跃升至第二位,其中20~29岁的年轻人,甲状腺癌发病率较高。

甲状腺癌的种类

甲状腺癌分为甲状腺乳头状癌、甲状腺滤泡癌、嗜酸细胞癌、分化型高级别甲状腺癌、甲状腺低分化癌、甲状腺未分化

癌和甲状腺髓样癌。它们都是起源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞的恶性肿瘤。

在甲状腺癌中,乳头状癌最为常见,占全部甲状腺癌的85%~90%。它长得慢,恶性程度低,5年生存率高达97%,因此也被戏称为“懒癌”“幸福癌”。需要小心的是甲状腺未分化癌,它是这几个癌中最为凶“恶”的。

甲状腺癌的早期症状

1. 甲状腺肿大

甲状腺肿大主要分为单纯性甲状腺肿和结节性

甲状腺肿。甲状腺癌早期不会有明显的表现,常以颈部肿块或结节而就诊,肿块通常无痛。

2. 淋巴结肿大

甲状腺癌瘤体增大时,就会导致颈部侧面的淋巴结肿大,还可能伴有面容潮红、心动过速等。

3. 呼吸困难、声音嘶哑等

由于甲状腺紧挨着气管,如果甲状腺癌侵入了这个部位,就会造成呼吸困难、咳血等,进一步引起声音嘶哑、脖子和喉部疼痛。

4. 顽固腹泻

甲状腺髓样癌患者会出现慢性腹泻,病程长达数月或数年,每天排便次数也会增多。

当甲状腺癌转移时,还可能出现一系列其他系统的症状,如头痛、视力下降、咳嗽、胸痛、腹痛、黄疸、骨痛等。

甲状腺癌高发人群

相对来说,甲状腺癌更常见于以下几类人:

1. 家族中有甲状腺癌的人;
2. 食用碘过多或者过少的人;
3. 女性群体,其发病率约为男性的3~4倍;
4. 经常接受电离辐射的人,或者是童年期有头颈部放射线照射史或放射性接触史的人。

过去对甲状腺的检查通常是从触诊感受是否有异常,随着甲状腺超声检查纳入体检常规项目,甲状腺结节的检出率越来越高,结节的超声检出率约为20%~70%。大部分甲状腺结节是良性的,其中恶性结节约占5%~15%。

定期自查

一看,颈部是否对称或

肿大;二咽,随着吞咽动作感受是否有吞咽困难;三摸,甲状腺是否有软的鼓包、肿块,硬的小结节等。

定期体检

20岁以后,尤其女性,建议最好每年做一次甲状腺功能检查和甲状腺彩超;妊娠女性必须进行甲状腺功能检查;备孕前,推荐女性筛查促甲状腺激素(TSH)等相关指标。美年大健康现推出多款套餐,满足您的体检需求。

自律生活

积极锻炼身体,早起早睡不熬夜,合理健康饮食,保持心情愉悦。

体检咨询:

黄梅芳 15873149761

(文/何静雯)