

保护颈椎， 选对枕头很重要

本期对话：徐菲鹏
市中医院 针灸科主治医师



景晓轶 杨冷

颈椎由7节椎骨组成，7节椎骨形态各异，形成向前的生理弯曲。它的解剖特点使其具有较大的运动范围和灵活性，可以支持头部的转动、俯仰和侧倾等动作。然而，由于颈椎的结构相对较脆弱，也容易受到压力和损伤的影响。

博物馆展出的枕头看上去又高又硬，与如今人们常用的枕头相差甚远，其实这与古人的睡姿有关。总的来说，古人更倾向于侧卧，而非仰卧。《千金要方》有云：“屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。”侧卧被认为是最为合适的睡姿，具有助消化和排泄的作用。因此，侧卧时为了保持脊柱的正常生理曲度，让颈部舒服，需要半个肩膀的高度保持脊柱的稳定。所以，古枕比较高也就不足为奇了，主要是为了满足侧卧的需求。

而今，人们睡觉主要以平卧为主，平卧时枕头太高或太低，也会给颈椎带来负担。如果枕头太高，会导致颈椎向上弯曲，造成颈后肌群过度紧张，长此以往，会导致颈椎生理曲度变直，甚至出现反弓；如果枕头太低，颈椎则会处于过度拉伸的状态。

枕头其实更应该被称为“枕颈”。由于颈部向前的生理曲度，人在平卧时，头部与背部位于同一个平面，颈部呈悬空状态，高度合适的枕头可起到支撑颈部的作用。

保护颈椎，睡姿决定枕头高度。人在仰卧时，可以选择一个前高后低的枕头，使颈椎和脊柱保持自然对齐。侧卧时，枕头应该高度适中，使颈椎保持与脊柱中正的状态。

枕头的材质也会影响颈椎健康。目前市场上有各种各样的枕头材质，如记忆棉、乳胶、羽绒等。记忆棉枕头具有良好的弹性和支撑性，可以根据头部的形状来分散压力，但也容易导致过度弯曲；乳胶枕头提供较好的支撑性和适应性，但较硬的乳胶枕可能不适合每个人；羽绒枕头柔软舒适，但缺乏足够的支撑。

适当的颈部运动可以缓解颈椎肌肉紧张、促进血液循环、减轻颈椎疼痛症状。例如，颈部转动、前后倾斜和左右倾斜等。

人们常说的“落枕”，多由单侧肌肉过度拉伸导致，可以适当做反向拉伸，如果缓解不明显，可以按压落枕穴，又叫外劳宫，位于手背侧第二三掌骨之间，掌指关节后约0.5寸处。取穴时，在手背上食指和中指掌骨之间，向手腕方向触摸，距两骨相接处约1横指的凹陷即是。可用拇指按压，同时活动颈部，在受限的位置保持一会，在不痛的情况下逐渐增大幅度。



浅谈宫腔镜检查治疗

健康卫士：殷新明
市四院妇科主任医师



钱菁璐 曹婷婷 杨冷

宫腔镜是观察子宫腔内情况的设备，宫腔镜进入子宫后，能将宫腔内的环境放大数倍，能更清楚地发现宫颈管和子宫腔中的病变，同时可以进行相关手术治疗，是察治一体的诊疗措施。

宫腔镜经阴道、宫颈自然腔道进行手术，是一种微创手术，整个过程创伤小，痛苦轻，恢复快。此外，宫腔镜可以清楚地直视观察病灶，相对于诊断性刮宫等手术的盲视、靠手感，更加精准、疗效更佳、创

伤更小。但需要注意的是，宫腔镜手术需要用生理盐水或糖水在一定压力下膨胀宫腔，人体会吸收多量的液体，时间过长会造成“水中毒”，因此手术时间需要控制，如果病灶过大，可能要分次手术或者选择其他方法解决。

哪些疾病适合做宫腔镜检查和治疗？月经过多、月经过频、经期延长、不规则子宫出血、绝经后子宫出血等异常子宫出血；不孕症或多次流产；可检查节育器有无移位、嵌顿、宫腔内部分胎盘残留等；检查子宫腔异常或病变；经子宫探针或诊刮检查疑有宫内异常的情况，可做宫腔镜检查进一步明确诊断。

对于宫腔镜检查和治疗，还需注意以下几点：对于经期过长、阴道流血淋漓不

净的患者，只要出血量较少，也是可以进行宫腔镜检查的。宫腔镜对于子宫内膜会造成一定损伤，但检查性宫腔镜对内膜影响相对较小，宫腔镜手术对内膜的影响要结合疾病的类型、累及范围和是否使用能源器械等多方面的因素。有经验的医生，会将损伤降到最小。

宫腔镜手术过程和术后基本可以做到无痛，如果出现疼痛感，主要是由宫颈扩张、宫缩痛、紧张焦虑等因素引起。宫腔镜检查后，原则上无需卧床休息，但术后一个月要禁房事、禁重体力活动。宫腔镜手术术后1个月内阴道都可能会间断、少量出血，部分患者需要根据内膜的病理状态进行治疗，如果阴道出血明显多于月经量，务必尽快就医。

老年人的长寿“秘诀”

对话医生：王婷 市三院副主任护师



景梦瑶 杨冷

60岁，步入花甲之年，在我国也被正式划归为老年人行列。步入60岁后，是与病床相伴，还是老当益壮，都掌握在自己手中。如果能做到以下几点，那么可以说是基本掌握了长寿“秘诀”。

齿排齐坚固者为长寿

牙齿与人体健康息息相关，现代老人健康口腔的目标是“8020”，也就是80岁的人嘴里至少还有20颗牙齿能够正常咀嚼。牙齿好，咀嚼才能充分，更有益于消化吸收，牙齿的咬合也会对人体脑组织的血液供应起到重要的生理刺激作用。

老年人除了平时要好好刷牙之外，如果出现掉牙，建议3—6个月内及时去医院修复。

有肌肉更能抵抗疾病

不少人年纪大了会感到体力明显不

如从前，其中一个重要的原因就是肌肉减少。

肌肉的衰老和萎缩，是人体衰老的重要标志之一，也是骨折及关节损伤的原因之一。因此，长寿秘诀之一就是“存肌肉”。而且，肌肉对于身患疾病的人来说更为重要。平时要保证优质蛋白摄入，如鱼肉、虾肉、鸡胸肉、大豆、牛奶、鸡蛋等，营养均衡并且规律运动，都有助于“存肌肉”。

长寿老人多笑面

心理健康与否对身体健康的影响特别大，仔细观察身边那些长寿的老人，在生活中，他们大多是积极向上的，很少生气，即便是遇到困难挫折，也能够保持乐观心态，正是有了良好的心态，才能避免给身体带来更多的负担和疾病。

骨头硬寿命长

有研究指出，30—40岁是人一生中骨密度最高的时间段。40岁之后，人就开始慢慢丢失骨量了，尤其是女性绝经后，丢失更快。随着骨质流失的加重，出现骨折的概率也有所增加。所以，平日重视骨骼的养护尤为重要。要做到均衡

饮食、适量运动、多晒太阳。建议摄入富含钙、低盐和适量蛋白质的饮食，牛奶、鸡蛋、鸡肉、鱼肉、牛肉等都是优质蛋白质的来源。

听力在，阿尔茨海默病风险低

听力下降意味着与外界的联结更薄弱，大脑接受的良性刺激减少，会增加阿尔茨海默病的发病风险。如果有一天，家人总是提醒你“电视声音关小一点”或者总要调大音量，就要留心了，建议去医院耳鼻喉科检查听力。对于50岁以上，平时听力没有明显下降的人，可每隔2—5年检查一次听力，尽早发现和解决问题。

肺活量好，身体状态更年轻

肺活量比较好的人群，身体的状态和感觉会更加年轻。

成人肺活量为男性>3500毫升，女性>2500毫升。肺活量小，说明肺部气体交换的量小，也意味着机体氧供应可能不足，内部机体活力也会随之下降。建议平时坚持运动，如游泳、慢跑、骑车、爬山等，对保持肺活量很重要。