

六种怪异步态 暗藏健康危机

我们每个人的走路姿势各有不同。但如果走路姿势突然出现了异常,比如迈不开步子、走路速度变慢、膝盖不能打弯等,而且发展速度非常快,可能预示健康亮起了红灯,尤其可能是关节、肌肉、神经出了问题。生活中有6种奇奇怪怪的走路姿势,请您尤其要注意。

异常步态:快速小碎步

步态特点 步子很小、身体往前倾,走的时候两手不会自然摆动,面部也比较僵硬,学名叫慌张步态或前冲步态。这种步态可能预示的疾病为帕金森病。帕金森病是第二大神经系统退行性疾病。患者有颤抖、肢体发僵和动作迟缓的症状。病情会缓慢加重,导致患者生活质量逐渐下降。这种慌张步态容易增加跌倒的风险,进而可能导致骨折。而老年人的骨折非常可怕,容易致残、致死。

身体预警 出现这种步态,应该立即去神经内科就诊,进行排除诊断。万一确诊是帕金森病,要配合医生坚持用药治疗,改善症状。

健康提示 千万不要随意停药或换药。一些严重的病人可以做脑深部电刺激术得到良好治疗。这种步态的人平时走路慢一点,雨雪天最好别出门。家里的地面保持干爽,避免湿滑。

异常步态:拖把步

步态特点 走路步子不一样大,两条腿不是交替有节奏地向前进,而是一条腿迈出去了,后边的腿无力,拖着跟上来。

身体预警 这种步态可能预示的疾病中最常见的为腰椎间盘突出。因为神经受到压迫,导致一侧腿部的肌肉力量不够。拖把步发展到严重的地步,可能会出现间歇性跛行,也就是走路一瘸一拐。人就像被困在一个“结界”里,走不远,不爱出门,社交越来越少,生活品质越来越差。

健康提示 出现拖把步,首先建议到神经外科就诊,进行排除诊断。结合医嘱,可以考虑康复治疗和家庭照护,日常生活中可以考虑睡硬板床休息,避免久坐,减轻腰椎负荷,尽量不要弯腰捡重物。

注意保暖 防止受凉,量力而行,每天最好坚持步行40至60分钟。强度以走路后,稍微有疲惫感为度。注意不要过度疲惫,否则会加重症状。

异常步态:剪刀步

步态特点 脚尖朝内,迈步像在画圈,两条腿就像圆规一样。走路时膝盖会互相摩擦,甚至两腿完全交叉。

身体预警 这种步态可能的疾病包括脑血管病(如脑梗死、脑出血)、脊髓损伤、脑瘫造成神经功能受损,运动功能减退,影响肢体活动。因为肌肉僵硬、力量不够,就容易出现这种画圈的步态。

健康提示 出现剪刀步,建议就诊神经外科或者神经内科,进行明确诊断。需要改变下肢肌张力增高的情况,遵照医嘱一般要用巴氯芬、肉毒素等药物,或行选择性脊神经后根切断术。也可以结合康复治疗,如做温热治疗、振动疗法和功能性的电刺激或针对患者日常生活、家庭生活的

站立平衡训练、步行能力训练及交流能力等训练。

平时可以对僵硬的肢体进行按摩,做一做被动活动,用手帮着活动一下膝盖、脚踝等关节,预防肌肉萎缩和关节僵硬。

异常步态:间歇性跛行

步态特点 走一段路就会出现腿痛、腿麻,以至于一瘸一拐,需要停下来休息一会儿才能继续走。

身体预警 腰椎管狭窄、脉管炎或糖尿病足等多种疾病都可能出现间歇性跛行。

健康提示 虽然间歇性跛行不是严格意义上的步态异常,但也需要引起重视。

异常步态:醉酒步

步态特点 走不到一条直线上,摇摇晃晃,学名叫做共济失调的步态。

身体预警 这种步态高度怀疑脑出血、脑梗死、脑肿瘤、小脑病变等,疾病造成小脑损害,引起小脑功能障碍,会出现这样的表现。

健康提示 如果没有喝酒,但突然出现了醉酒步态,要赶紧上医院,排查是不是上面这些疾病,一般建议就诊急诊、神经内科、神经外科等科室。日常生活中要避免跌倒摔伤,尤其不要从事高空、登高作业。

异常步态:磁性步

步态特点 脚抬不起来,只能拖着走,就好像脚上绑了磁铁在铁板上走路一样,

行走缓慢,走不稳。

身体预警 这种步态可能提示正常压力脑积水,由此导致的痴呆病是目前临床上唯一能得到有效治疗的一种痴呆类型。大脑的自然老化,以及脑出血、感染等,都可能导致这个病。

该类人群可能伴随记忆力减退和排尿障碍(尿频、失禁或排尿困难)。最常用的临床治疗方法是脑室腹腔分流术。用手术的方式,把侧脑室里的积水通过引流管引流到腹腔,减少积水的量,减轻积水的影响,达到治疗目的。

健康提示 磁性步态容易让人失去平衡,导致摔倒。老年人摔倒非常可怕,容易导致脊柱骨折。骨折后要忍受剧烈的疼痛和很多并发症,严重者可致残甚至致死。发现走路脚拖地,要及时到神经内科或神经外科就诊,找出原因并配合治疗。患者平时要穿防滑的鞋子,外出使用助行器。家里可以增加一些扶手,特别是洗手间和卧室。不要摆放太多东西,地上可以铺地毯或软垫。

两个简单动作 让你走得更稳

最后,再推荐两个简单的动作,能锻炼大腿肌肉力量,让你走得更稳。

锻炼股四头肌 站在一个台阶上,抬起左腿往下伸展,然后再往上抬起。如此循环几次,能够锻炼右侧大腿股四头肌,左腿同样,每组做5分钟左右。

平时可以扶着墙壁或者凳子来进行股四头肌肌力训练,对于保护膝关节、增加膝关节稳定性是一个很好的办法。

锻炼髋关节 伸出右腿向外展再内收,反复几次,另一条腿同样,每组5分钟左右。

需要注意的是,出现上面这些不正常的走路姿势,只能提示你的身体可能出现了问题,但不能对号入座。具体是咋回事,建议到医院就诊,经过临床的诊断判定。

(据《北京青年报》)

“晕”也可能是病 要分清眩晕和头晕

63岁的李女士最近一直睡不好觉,一翻身就觉得天旋地转,她本来没在意,没想到症状越发严重。去医院检查才发现,引发自己眩晕的“真凶”是一种名为耳石症的病。

专家提示,“晕”也可能是病,且眩晕和头晕是两个不同概念,就诊时要讲清“晕”持续的时间和具体表现,这对疾病诊断有重要作用。

很多人都有过眩晕、头晕的情况。沈阳市第一人民医院神经内三科主任医师姜扬介绍,眩晕和头晕是两个概念,其发病症状和应对办法都不一样。

“头晕有时也称为头昏,是头内出现的不适感而又不能准确表达的症狀,可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感,通常由低血压、脑缺血、低血糖等疾病引起。”姜扬说,而眩晕是一种运动错觉,发作时无外界刺激,可表现为旋转、翻滚、摇摆、倾倒感和颠簸感等,有些类型的眩晕在发作前还可能出现耳鸣或耳胀满感。“患者应尽可能准确描述自己的症状,有利于医生判断,更好对症下药。”

“晕头转向”时,我们应该怎么做?

专家指出,需谨记“停、救、稳”三个字。即立即减慢或停下正在进行的活动,症狀严重的话需要寻求朋友、家人的帮助,尽量降低重心,维持坐、躺或趴的体位,减少跌倒的发生。

专家提醒,“晕头转向”看似事小,但可能引发严重后果。若要探究引发“晕”的疾病,精准诊治、详尽查体和辅助检查必不可少。因此,我们一旦出现眩晕或头晕,应及时前往医院就诊,谨防耽误病情。

(据《科技日报》)

中考期间 这些安全提示要收好

高考的余温未散,中考又拉开了帷幕。莘莘学子为此一役,想必都已备战多时。中考期间,这些安全提示一定要收好。

1.在家待考期间,使用家用电器不要私拉乱接,不超负荷用电。切勿为排压减压,随意焚烧书籍杂物。

2.在宾馆住宿时,要选择消防设施完善的宾馆入住,进入宾馆后,应先观察安全出口和疏散通道,了解灭火器摆放位置。

3.家长自驾送考,车辆不要放置消毒酒精等易燃易爆液体,车辆后备箱要备好车载灭火器,放置稳妥并能快速拿取。

4.乘坐公共交通时,若因发生事故导致车门无法正常开启,可使用车门上部的应急开关或利用安全锤砸碎车窗逃生。

5.不要随意改变平时的饮食习惯,尽量避免食用凉性食物,不食用平时没有吃过的新、奇、特食物。

(白城市消防救援支队供稿)

关爱生命 关注安全

生气时该干点啥 最好啥都别干

“生气”是一种十分强烈的负面情绪。正所谓“百病从气生”,事实上,气大不仅伤身,生气时若做了一些不该做的事情,还可能会造成很多严重后果,导致伤人伤己。

不要运动:易增加心脏病风险

人们常用运动来发泄怒火,但这很可能会要了你的命。美国心脏病协会学术期刊《循环》指出,生气时运动,可导致一小时内心脏病发作风险增加两倍。专家表示,生气时人们的交感神经较为兴奋,会让心率加快、血压上升,使得心脏做功增强,更易疲劳。而在生气时再运动,无疑是“雪上加霜”,会造成心

脏耗氧量增加,导致心肌缺血缺氧,增加心脏负担,心脏病发作风险自然就会增高。

专家建议,在生气时要学会让自己放松、换位思考,可尝试“深吸气、慢呼气”的方法,有利于自身神经的放松,让心率和心脏做功降下来,缓解心脏压力。

不要开车:易发生交通事故

“频按喇叭、突然刹车、发生争执、出现事故……”很多都是由于司机带着愤怒情绪开车所致,这就是我们俗称的路怒症。美国弗吉尼亚理工大学一项研究表明,生气时开车出车祸几率是正常开车的9.8倍。

专家表示,人在生气和开车时都容易造成交感神

经的兴奋,二者叠加效应会使人体内分泌旺盛,容易做出不理智的冲动行为。

带着愤怒开车,大脑易不受理智控制,常会发生“隧道视野”,即只看前面向前冲。专家表示,带着愤怒的情绪开车,极易使司机注意力不集中,增加发生交通事故的风险。

因此,对于暴躁情绪千万不可掉以轻心,时刻提醒自己气愤开车易增加交通事故的风险。当自身情绪波动较大时,不要选择开车,尽量坐车平复心情。

不要吃饭:易消化不良

人们常说“气得胃疼”,专家表示,这并不是空穴来风,生气时吃饭,对健康十分有害。

伴着气愤的情绪进餐会影响人们神经的调节,从而影响胃肠道的蠕动和消化液分泌,造成食物消化吸收不完全,极易导致消化不良。同时,生气时大吃大喝会刺激肾上腺素的分泌,从而破坏胃黏膜屏障,极易发生胃炎、胃穿孔、胃溃疡等疾病。因此,生气时不要勉强自己大吃大喝。

(据《健康时报》)

遭遇极端天气

该如何应对?

夏季是极端天气频发的季节,灾害性天气时有发生。面对极端天气,如何应对和自我保护呢?

遇到大风、龙卷风天气 如何防护?

●减少外出,远离广告牌、树木、临时搭建的建筑物。

●远离楼房,以免花盆等物体坠落伤人。

●远离电线,以免电线被刮断,导致触电受伤。

●如果正在开车,应驶入地下停车场或隐蔽处。

●在房间里要小心关好窗户,在窗玻璃上贴上“米”字形胶布,防止玻璃破碎。

●遇到龙卷风时,到比较坚固的房屋躲避。避开窗户、门和房子外墙,立即到与龙卷风方向相反的房间内抱头蹲下。

●在户外时,远离龙卷风的移动路径,从侧面或背面离开它。

●开车遇到龙卷风时,应尽量把车停在涵洞、隧道等安全区域,并马上下车逃生。

暴雨天出行该注意什么?

步行

●暴雨可导致井盖冲开及路段塌陷,应注意观察,小心前进。

●避开落地广告牌、变压器、电线杆等危险物。

骑车

●远离深水 and 车辆,选择地势较高处安全慢行。

●不要被雨衣遮挡视线及影响听力,注意观察路况。

●路况不佳时,推车步行。

驾车

●行车时降低车速,能见度低时,可打开防雾灯。

●避开易积水的路段。

●水淹没高度到车轮半径,应挂低档少加油、慢而匀速行驶。

●如果车子不小心进水熄火,千万不能再启动,应下车到高处等待救援。

雷电天气如何应对?

●关闭门窗,切断电源,不要打电话。

●不要停留在高楼平台上,在户外空旷处不宜进入孤立的棚屋、岗亭等。

●不宜在树下、电杆下、塔吊下躲避雷雨。

●不宜在旷野中打伞。

●在户外躲避雷雨时,应注意不要用手撑地,同时双手抱膝,胸口紧贴膝盖,尽量低下头。

●如果在户外看到高压线遭雷击断裂,应提高警惕。

遭遇冰雹怎么办?

●及时躲避到结实的建筑物内,老人、小孩尽量不要外出。

●妥善安置易受冰雹影响的室外物品。

●如在室外,应用雨具或其他代用品保护头部,并尽快转移到安全的地方暂避。

●如附近无遮挡物,应该采取户外安全避险姿势,即:半蹲在地,双手抱头,全力保护头部、胸与腹部不受到袭击。

●躲避时要远离照明线路、高压电线和变压器,以防发生触电。

(据中国应急信息网)

使用漱口水不能替代刷牙

随着人们对牙齿健康重视程度的加深,漱口水被越来越多的人所接受。市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用其漱口可替代刷牙。

对此,天津德倍尔口腔主治医师刘大为表示,没有任何漱口水可以替代刷牙。通过漱口,可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。

“正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可以去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

目前,市场上还流行一种水牙线,也被称为冲牙器,可以配合日常刷牙一起使用。“水牙线的主要作用就是通过高压水柱来冲刷牙缝等牙刷比较难清洁的位置,进而清除藏在这些位置的污垢、牙菌斑。”刘大为说。

牙线是通过物理摩擦的方式带走污垢、牙菌斑,对于排列比较紧密的牙缝,水牙线是没有效果的。膨胀牙线柔软,遇水会散开,清洁作用较强。水牙线更适合牙齿缝隙大的人使用,但其并不能替代牙线,牙线清洁缝隙会更彻底。

刘大为提醒,最有效的牙齿清洁方式就是刷牙,它的“霸主”地位不容撼动,其他清洁方式都不能代替刷牙。对于有需要的人群,可以在医生的建议下选择合适的漱口水。有些含药物的漱口水不要长期使用,因为长期使用可能导致口腔内部菌群失调、破坏口腔天然的防御能力,还有牙齿着色的可能。

(据《科技日报》)

