

热点

一阵剧烈咳嗽,竟然把脊椎咳断了?

近日,65岁的李大爷(化名)因感冒引发高烧与剧烈咳嗽,本以为是小毛病,可一次猛烈咳嗽后,腰部剧痛难忍,无法起身。家人急忙将他送往广州市红十字会医院。

医院脊柱外科医生接诊后,判断李大爷的症状可能与脊柱问题相关,随即安排了相关检查。不出所料,检查结果显示李大爷是脊柱压缩性骨折。医生表示,老年人骨骼多有骨质疏松,剧烈咳嗽产生的冲击力反复作用于脊柱,脆弱的椎体便不堪重负了。

明确病因后,医生马上为李大爷安排了微创手术治疗,进行椎体成形术,向骨折椎体注入骨水泥,填充骨折缝隙,增强椎体强度。手术后第二天,李大爷就能下床,骨折导致的疼痛感也消失了。

对此,医生提醒,门诊中常遇到老年人因类似情况导致压缩性骨折,看似平常的咳嗽、滑倒等,对老年人脆弱骨骼都可能是巨大风险。

脊柱压缩性骨折怎么预防?

脊柱如同人体的中轴,由众多椎体堆叠而成,肩负着支撑身体、保护脊髓等重任。脊柱压缩性骨折,指的是椎体受外力作用,致使椎体高度降低、形态改变。

正常椎体有一定强度与韧性,可承受日常活动压力。但老年人因年龄增长,常出现骨质疏松,骨质流失,变脆弱,就像老旧房屋的砖块,承受力大打折扣。

李大爷这个年纪,骨骼本就开始疏松,而剧烈咳嗽产生的强大冲击力,通过身体传导至脊柱,反复作用下,脆弱的椎体不堪重负,最终发生压缩性骨折。

那么,怎么预防脊柱压缩性骨折呢?首先是营养补充,日常饮食要保

证充足钙、维生素D和蛋白质摄入。牛奶富含钙,是补钙佳品;豆制品如豆腐、豆浆,钙含量也很可观;鱼虾不仅补钙,还富含优质蛋白;瘦肉能为身体提供必要营养。这些食物有助于维持骨骼强度。其次是适度运动与日照,适当户外活动,像散步、打太极,能增强骨骼与肌肉力量。同时,多晒太阳,阳光中的紫外线可促进皮肤合成维生素D,助力钙吸收,对预防骨质疏松意义重大。此外,还要调整不良习惯。戒烟限酒,减少咖啡和碳酸饮料摄入,改掉这些不良习惯,对骨骼健康有益。老年人日常活动要小心,避免剧烈运动与意外摔倒,上下楼梯可借助拐杖等辅助器具。

(来源:广州卫健委)

知多D

木棉花入膳“祛湿”? 医生:尾气农残隐患多

阳春三月,又是木棉花盛开的季节。漫步广州街头,中山纪念堂东北角,350余岁的“木棉王”傲然开放;陵园西路上,30余株木棉花红似火……广州满城红火,十分壮观,吸引众多市民游客驻足拍摄。然而,随着花朵自然凋落,不少市民沿街捡拾木棉花——因为木棉花在很多“老广”心目中,是药食同源的中药材,有健脾祛湿、清热解毒的功效。然而,专家提醒,路边掉落的木棉花需谨慎对待,切勿随意捡来食用。

医生表示,新鲜的木棉花不可以直接食用,只有当它彻底被晒干时,花朵里含有的生物毒素才可能去掉。而且,路边掉落的木棉花,大多洒有农药,并受空气、汽车尾气污染。此外,最近天气不稳定,掉落在地上的木棉花容易掺入杂质和虫卵,花瓣容易发霉,而且自己捡的木棉花,不一定能完全晒干,随意食用会对人体造成伤害。

另外,木棉花性凉,体质寒凉、脾胃虚寒的人,以及幼儿、老人、孕妇最好不要食用。如果食用,可能肠胃会出现问题。

(综合自花城+、第一现场、壹深圳)

研究

熬一次夜,身体炎症水平就会上升!

优质的睡眠对身体而言,是一个重要的修复过程。你有没有一种体会,熬夜后特别容易生病、感冒?难道是因为熬夜之后,免疫力变差了吗?最近的一项研究发现:一夜不睡,免疫力真的很“崩溃”!即使仅有一次熬夜不睡,也会引起免疫细胞的变化,导致炎症水平升高。

睡眠不足易引发炎症

日前,一项研究显示人体内的“单核细胞”是先天免疫系统的重要组成部分,是人体的第一道防线。仅仅一次熬夜不睡,就会影响改变“单核细胞”的特征,并加剧身体的炎症反应。

好好睡觉,就是在帮身体抗炎。慢性低度炎症难以被人察觉,而且也并不易通过常规体检发现,好似健康的“隐形杀手”。长期如此,必然会给器官组织带来损伤,引发疾病。

睡眠不足引发炎症,增加认知障碍风险。2024年的一项研究显示,睡眠不足会引发炎症,增加认知障碍风险。睡眠不足与较低的认知能力有关,较高的炎症水平也与较低的认知能力有关。

睡眠不足引发炎症,还会增加动脉粥样硬化风险。另一项研究指出,大脑激素可以控制骨髓中炎症细胞的产生,从而有助于保护血管免受损伤,而这种抗炎机制受到睡眠的调节。如果经常睡眠不足或者睡眠质量不佳的话,这种机制就会失效,增加动脉粥样硬化的风险。

如何减少熬夜对身体的损伤?

其实,大多数人都知道熬夜不好,但是现实生活中,因为工作和其他需求,牺



资料配图

牲睡眠时间在所难免。因此,这里送给大家“3个口诀”,希望可以尽量减少熬夜对身体的损伤:

1. 如果不想熬夜,特别困的时候先睡后熬

如果你今晚必须加班,可以试着在困的时候先睡一会,同时把闹钟定好。这是因为在睡眠后半段,深睡眠比例逐渐减少,快速眼动睡眠逐渐增多,而在快速眼动睡眠阶段醒来相对容易,而且醒来后相对舒适,更容易进入工作状态。

2. 中午补觉

晚上熬夜,白天不可避免地会出现困倦和工作能力下降。如果下午还有工作,可以在午饭后补觉。研究发现,午

睡可以改善学习能力和思维敏锐度。如果你想在周末多睡一会,建议“少量多次”地补:早上多睡1小时,中午再睡20分钟,晚上提前30分钟上床。这种方法可以避免后期出现“越补觉越睡不好”的局面。

3. 补充营养

多项研究表明,熬夜与肥胖风险增加、腰围增大有关。这其中一个是:睡眠不足可能会刺激食欲,让你更无法抵抗高热量垃圾食物的“诱惑”。所以熬夜后可以多吃一些有营养的食物,比如富含蛋白质的鸡蛋和瘦肉以及蔬果。

(来源:央广网)

★ 保健

春天,可多吃韭菜!

春韭菜,大概是除了荠菜之外,受众最广泛的一种“春菜”了。它虽然不像荠菜、马兰头一样,只有春天才能吃到,但毋庸置疑,春天是一年四季中韭菜最为鲜美的时候,有“早春韭菜一束金”的说法。

春韭,为啥一年中最为鲜美?因为春季气温回升,雨水也逐渐滋润大地,韭菜的生长速度适中,既不会像夏季高温下那样迅速长大变宽,也不会像冬季那样略显细瘦干瘪。春韭的叶片细而肉质肥厚,鲜嫩多汁,正是一年中口感最鲜美的季节。

别嫌韭菜有股味儿,其营养价值正在于此——含硫化合物,韭菜和葱蒜气味类似,是因为其中都含有相对丰富的含硫化合物以及各种挥发性精油。这些含硫化合物,一方面可以帮助这类“辛香”调味菜抗菌抑菌,同时还具有很强的抗氧化作用。除了富含硫化合物,韭菜还富含黄酮类化合物、甾体皂苷类化合物等,它们在人体内均可起到抗氧化的效果。此外,韭菜的另一个营养优势在于其β-胡萝卜素的含量相对较高。β-胡萝卜素在体内可以转化为维生素A,这对改善用眼过度、摄入维生素A不足引起的干眼症、夜盲症以及皮肤和黏膜的干燥粗糙,都有所帮助。韭菜还有一定的通便作用。韭菜的膳食纤维含量在蔬菜中是相对较高的,丰富的膳食纤维不仅能帮助通便,还能降低肠道中脂肪和糖分的吸收效率,间接对血脂和血糖的控制提供了助力。

(来源:光明网)