

放假的孩子坐没坐相、日夜颠倒 一直对着电脑频发“紧张型头痛”

吴瑞莲

还是高中生的小文自放假以来,每天一大早就习惯先躺在床上玩手机,白天窝在沙发里往往一玩就是一整天。原本身体健康的他近日却开始出现头痛、恶心、眼睛发涩等症状,严重时都吃不下饭。心急如焚的父母担心孩子可能患上脑部疾病,赶忙带他上医院,医生诊断其为“紧张型头痛”。进入暑期以来,医院里夏季头痛高发患者中增加了许多放假的孩子。同济大学附属同济医院神经内科主任聂志余教授分析说,这与放假后孩子生活日夜颠倒、长时间不正确的坐姿有关,一直对着电脑容易频发“紧张型头痛”。

情绪变化会引起紧张型头痛

聂志余主任解释说,紧张型头痛一方面是由头颈部肌肉紧张所致。“一直面对着电脑工作、学习,往往坐姿都存在问题。而长时间头、颈、肩胛带姿势不良会引起头部和颈部的肌肉持久性收缩,继而可引发紧张型头痛症状。因此,喜欢躺在床上看电视、窝在沙发里长时间玩手机的学生族们,在暑假中很容易出现头痛、恶心的症状。”

另一方面,紧张性头痛与心理

情绪也有很大联系。聂主任说,夏季,人体受到高温闷热环境的影响,容易出现心烦、急躁等负面情绪。再加上现今随着生活节奏加快、社会竞争加剧,来自于各方面的压力又使得神经始终处于紧张状态,也易引发头痛。

头痛头晕并非都是中风惹祸

据了解,每当头痛发作的时候,很多人都选择“能忍则忍”的消极态度,事实上,头痛不仅仅是



一种疾病,它还是大约200多种其他疾病伴有的症状,如颈椎病、鼻窦炎、中暑、脑梗塞、脑出血及颅

内肿瘤等等。而很多病人一头痛头晕就会担心自己是不是得了中风,其实不同的人对头痛的感受也各

不相同,病因也不同,需进行具体诊断,到医院专科进行详细检查后才能断定。

聂志余主任提醒,夏季避免“紧张型头痛”,生活中需保持良好的头部和颈部姿势,尤其“电脑一族”,更要避免长时间处于低头状态。建议看电脑50分钟应离开休息10分钟,双目远眺、做做全身活动或颈椎保健操等。其次,要从生理、心理上放松自己,养成良好的生活和作息习惯,懂得自我调节情绪,恰当舒缓压力,劳逸结合。

更多咨询请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680

(10:00-17:00)



暑期老人带孩子出国旅行人增多 飞机噪音增加高血压患病风险?

健康新视野

叶雪菲

一项最新研究表明,经常坐飞机,暴露于飞机噪音中,尤其是在夜间,会增加患高血压的风险,还和心律失常、中风有关。这是真的吗?上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科副主任医师许健忠表示,一般而言,长期暴露在噪音环境下的人群,每增加10分贝的噪音,高血压的发病风险可增加30%-50%左右。

噪声对高血压的发生有促进作用,噪声可使人情绪烦躁、压抑、焦虑。许建忠介绍,噪声还可影响机体神经内分泌调节,使交感神经过度兴奋,从而使缩血管物质儿茶酚胺(去甲肾上腺素等)分泌增多,出现心率加快,心肌收缩力增强,细小动脉收缩痉挛,外周阻力增加,从而使血压增高,同时也可导致冠心病的发病率增高。

许健忠医生认为,长期接触噪声对可增加高血压的发病风险是

肯定的。尤其对于本身就患有高血压家族式的人群,应尽量避免长期处于噪音环境下。而对于生活噪音,如广场舞、蹦迪等环境下的噪音,许健忠表示,对于在跳舞的人,这些声音往往会给人带来愉悦感,这在精神上降低了对人体的伤害,因此不必过于担心。但对于身处广场舞周边的居民,生活噪音同样会带来一定的高血压风险。

暑假期间,老人带孩子出国旅行人增多。对于已有高血压患者,是否可以长时间乘坐飞机呢?许健忠医生指出,对于血压正常的人,即便长时间乘坐一次飞机,发生高血压的风险很低。对于高血压的患者,如果血压控制良好,坐飞机是相当安



全的,在特定的情况下,比如飞机起飞时引发紧张情绪,会有一定的增高,但等飞机平稳飞行时,血压就降下来了,不必过于担心。

此外,许健忠医生提醒,对于高血压患者,应在血压控制良好的情况下乘坐飞机,登机前应备好应急药物。不要在疲劳状态下乘坐飞机,尽量选择体量大一点的飞机。

三伏天艾灸祛病? 专家:阴虚湿热人群不宜

时令养生

高媛

7月12日,申城正式进入初伏。到了三伏天,很多人都会到医院里排队进行艾灸治疗。上海市中西医结合医院针灸推拿康复科主任胡智海表示,夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰,尤其是三伏天,皮肤毛孔是张开的,此时艾灸可达到增强体质、防病保健,祛除病邪的功效。然而,并不是人人都适合艾灸养生。

在三伏天施灸是夏季扶阳必不可少的养生方法。胡主任介绍,三伏天期间自然界阳气鼎盛,根据“春夏养阳”的原理,三伏天艾灸,可谓是顺天应人。在一年中最炎热、阳气最旺之时,对特定的穴位进行温热刺激,使得身体气血循环加快,腠理宣通,驱使体内风寒、湿邪外出,起到扶正祛邪的作用。

而且,三伏天艾灸符合中医的“冬病夏治”理论。三伏天大热,人体毛孔大开,艾草的药性更容易渗透。因此三伏艾灸借助天时,能一举扫荡体内的阴寒之气,防止冬季复发。他解释,一般在冬天容易发作的大病,例如哮喘、慢性支气管炎等,大都由于体内阳气内敛,体内阴寒太盛,加上冬天寒冷气候的刺激而发作。而三伏天是一年气温最高的时候,自然界的阳气最盛,人

体内的阳气也最充沛,热能温阳,而阳能驱寒。

胡主任提醒,和其他中医疗法一样,艾灸也有其适应症,并不是所有人都可以随便施灸。中医认为,艾灸本身就是补阳气的,体质阳虚、气虚的人比较适合进行艾灸,而阴虚火旺者艾灸等于“火上加油”。阴虚火旺的人,主要表现为舌红、苔少、盗汗、手心出汗、心烦等。艾灸保健养生的原理主要是温通经络、活血化淤,属于温性,此类人艾灸,相当于火上加油,不但不能达到保健养生作用,还可能带来反作用。此外,湿热、实热比较重的人群也不宜艾灸。这些不适合艾灸的人群若随意施灸,极可能出现浑身燥热,满面潮红等症状。因此做艾灸时,最好先请中医辨证一下自己的体质,在中医的指导下施灸。

此外,在艾灸时应注意不要受凉,艾灸后也不要立即洗澡。日常生活中可采用间接灸的方式,点燃艾条后,对准穴位悬灸,以穴位皮肤潮红为度,每次灸10分钟左右。一次灸2-3个穴位,一周2-3次为宜,穴位可交替使用。灸时注意力要集中,及时调整艾火与皮肤的距离,以受灸者能忍受的最大热度为佳,注意不要灼伤皮肤,使皮肤起泡。

发烧时可以洗澡吗?

健康新知

高媛

炎夏酷暑时节,不少人室外玩个5分钟,室内就要吹半个小时的空调,一冷一热中,发烧“找上门”。人们发烧时,往往感觉头晕目眩、不停地出汗,导致全身黏糊糊的,加之盛夏时节,因此十分想洗澡。那么,发烧时可以洗澡吗?上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,对于发烧后能不能洗澡的问题,需要根据具体情况而定。若条件允许,洗澡可起到降低体温的作用。

周冬青介绍,洗温水澡可以出汗,实际是种降温措施。因为洗澡可以清洁皮肤,避免汗腺阻塞,有利于人体散热。只要方法得当,不仅能使体温降低0.5-1度,还会使

因发烧而显得烦躁的心情平静下来,更利于休养。

传统医学一般不主张发烧后洗澡,主要是担心再感受风寒,加重病情。然而现在居住条件较以往大为改善,洗澡的水温和环境可以控制,所以若发烧体温不是很高,身体条件允许的话可以洗澡。周冬青表示,发烧人群洗澡前应适当进食,以防低血糖的发生。洗澡时,应关好门窗,并且将室内温度调整至25摄氏度左右,同时注意浴室与室内其他通风地方的气温差距,以防着凉。此外,洗澡的水温则要比体温低2-3度;洗澡的时间不宜太长,一般5-10分钟为佳;洗完应及时把身上的水擦干,用毛巾包

好,穿好衣服,避免着凉。

另外,在洗澡的过程中,应密切观察病人的面色、呼吸、精神,若出现什么问题,应马上停止。周冬青指出,有时病菌会将温度固定在一个设定温度,需要药物降低这个设定温度,可以先给患者服用一些感冒退烧药,设定温度降低之后再用水洗澡协助散热。

然而,周冬青医生提醒,体温超过39度,十分疲倦的患者不宜洗澡,否则易虚脱。同样,婴幼儿、高龄老人且体质虚弱者同样不宜。此类患者若想要清洁身体,可以使用温水擦洗身体手心脚心和腋窝散热,并且迅速擦干。

■日前,同济大学附属东方医院成立了垂体腺瘤多学科治疗(MDT)协作组,并聘请国内4位神经外科专家张亚卓教授(北京天坛)、王任直教授(北京协和)、江基尧教授(上海仁济)及毛颖教授(上海华山)担任该院

神经外科学术顾问,造福更多患者。

■7月13日下午2:00,上海中医药大学附属市中医院(芷江中路274号)将在门诊大厅由疼痛科薛纯纯医师带来“让我们的脊梁骨挺起来”科普讲座。

玩转健康圈