

年纪大了,“弯腰驼背”是正常现象?

脊柱长期弯曲伤心肺 须及时矫治



■记者王艳

近年来,70多岁的周大妈发现自己驼背了,人也佝偻着变矮了。听说年纪大了驼背变矮是正常的,她一直没当回事。近来她被反反复复的腰背部疼痛折磨得彻夜难眠,只好到医院求治。浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科主任医师赵凤东告诉她,驼背是病。

老人驼背很常见

赵凤东介绍,驼背,专业上称作“脊柱后凸畸形”,是最为常见的一种脊柱畸形。多种原因均可能引发脊柱向后异常突出,如年龄增高、脊柱先天畸形、强直性脊柱炎、骨质疏松、创伤、肿瘤等。原因不同,脊柱畸形发生的年龄、严重程度也不一样。

其中,骨质疏松是第一大元凶。最新数据显示,中国50岁以上的人群中,约6944万人患有骨质疏松症,约2.1亿人存在低骨量。这在老人身上的主要表现就是佝偻、驼背。年纪越大,骨质疏松加重,脊椎变形更厉害,驼背也会更明显。由于女性停经后雌激素水平显著下降,而雌激素对于维持骨密度有着重要作用,因此,女性往往矮得更快。

第二大元凶是肌肉力量下降。这是因为中老年人体内激素水平明显下降,同时锻炼和运动

也较年轻人减少,导致肌肉强度和弹性逐渐下降。弯腰时,肌肉不能给腰椎提供足够的力量支撑,也会导致脊柱越来越弯。

长期驼背伤心肺

“年纪大了,驼背很正常,不好看也治不好。”这是很多像周大妈这样的人的普遍看法。然而,赵凤东表示,低头、含胸、驼背常常让人觉得邋遢,但驼背不仅仅是有损形象,它会给健康带来多种危害。

驼背后,头颈部和胸前部肌肉紧张,脊柱后凸,腰背肌受到牵拉,易发生劳损。因此,当他们坐、站时间稍长,就会感到背部甚至腰酸腿痛。有的患者为了克服身体重心向前倾倒的趋势,脊柱的前半部分会受到异常大的压力。同时,颈椎前凸和膝关节前凸亦会代偿性增加,可导致颈椎和膝关节增生、退变。最后日常活动能力变差,生活甚至无法自理。

特别是由于长期弯曲的脊柱压迫,患者的心、肺、胃肠等内脏器官都有可能受到压迫,心肺功能、消化吸收功能会受影响,患者常有呼吸急促,心慌胸闷的症状,还有吃的吃不下饭,甚至出现肺功能障碍。

比如正常人胸廓中心的高度约20~25厘米,驼背后会减少3~

5厘米,且会出现胸骨下陷,使心脏在胸骨的挤压下不能充分扩张,排血量减少。为了获得足够的养分,心跳就要更快,心慌随之而来。

随着胸廓变形、胸腔容积缩小,呼吸的活动幅度受到限制,影响肺活量和呼吸的通气量,会使老人运动能力大大下降,限制其活动强度、频率。

驼背还会影响消化,因腹腔容量变化,易引起便秘。严重的驼背还可能引起内脏移位,影响血液循环等。

脊柱矫形让患者抬头做人

许多患者像周大妈一样,驼背后不重视,一拖再拖,直到疼痛实在受不了了才来医院治疗。这类患者多为中老年,神经、血管、骨质的状态都不比年轻人,自己受苦多年不说,治疗的难度和风险也增加了不少。

赵凤东介绍,脊柱序列异常是疼痛的根源,要想缓解疼痛就需要重建脊柱序列,也就是通过手术进行脊柱矫形。经过脊柱外科医生们多年来的努力,对于从轻到重的脊柱畸形程度,已有了从小到大一系列手术方式选择。因此,读者发现脊柱形态异常须及时就诊处理,争取以小手术,甚至不手术的代价缓解疼痛等症状。

综合评估后,周大妈选择了脊柱矫形手术,术后第一天她就感觉腰背部轻松了很多,一周后顺利出院了。“没想到啊,驼背这么多年还能有机会抬头做人。”挺直腰板后她感慨万分。

好习惯有效预防驼背

为防止脊柱和肩胛骨髓因长期弯曲而变形,赵凤东建议中老年读者,应避免让脊柱长时间保持弧形,比如少坐低矮、柔軟的沙发,减少下棋、打牌等需要久坐活动的时间或次数。站立、行走时,胸部要自然挺直,双肩向后打开、自然舒展。同时多吃含钙量高的菜肴、豆类豆制品,多喝牛奶或豆浆等。多到户外活动,多晒晒太阳。必要时,可每日补充钙制剂。

另外,“门诊患者中脊柱畸形的年轻患者并不少见。”赵凤东介绍说,“功课负担大的学生,长时间面对电脑的办公族,以及手机不离身的低头族,都需要敲响警钟。”日常生活中也应注意一些细节,如工作时椅子不要太高,双脚能平放在地上最好;尽量少弯腰搬提重物;生活中注意挺胸收腹的体态,增加腰腹部肌肉的锻炼,从而更好地支持脊柱;调高屏幕避免长时间低头工作,工作一小时休息一会儿;减少“葛优躺”,经常游泳、做做瑜伽等。

特别提醒

肿瘤患者切记定期复查

■记者王艳 通讯员王屹峰

几天前,62岁的杨女士从老家赶到浙江省肿瘤医院复查,她还特地去了妇瘤外科张平主任的办公室。

原来,2000年,杨女士在当地医院被诊断为“宫颈瘤”,随后切除了子宫和双附件。术后为了寻求下一步的治疗,她来到浙江省肿瘤医院就诊。不曾想,病理科在切片会诊时,张平发现杨女士患的是隐蔽的输卵管瘤。于是,马上将她收治入院,并进行了盆腔转移淋巴结和残余肿瘤切除。所幸由于治疗及时,命总算保住了,并及时接受了化疗。

谁知道祸不单行,2008年4月,杨女士又感觉腹部不适,在当地医院检查为后腹膜腹主动脉旁肿块。于是又来到浙江省肿瘤医院,由妇瘤外科和腹部肿瘤外科

联合进行腹膜后肿瘤切除术。术中发现,肿瘤包绕腹主动静脉,手术非常困难,风险很大。最终,肿瘤被完整切除,杨女士术后恢复良好,慢慢恢复了正常的生活。平时在家干干农活,做做家务,都完全没有问题。

张平介绍,杨女士所患的原发性输卵管瘤,是妇科不常见的恶性肿瘤,并且恶性程度通常比较高。这种肿瘤还非常“隐蔽”,症状不典型,不易早期诊断。术前正确诊断率仅为2%~6%,很易“漏网”。

原发性输卵管瘤,早期无明显症状,其主要表现为阴道内流出液体,轻微腹痛,肿瘤生长到一定程度时,可发现腹部包块。其中,阴道流血是该病最为常见的早期症状之一,据临床观察,其发生率为63.3%~83.3%。病之初,阴道流血并不起眼,往往被患者

忽略。因为流血有时为阵发性,时有时无,更使一些人掉以轻心,甚至被不少患者误认为是妇科炎症。

原发性输卵管瘤一旦形成包块,表明已发展到中晚期,而且还易被误认为卵巢瘤,甚至有不少患者到开腹手术时才能确定,真正做到及时诊断是比较困难的。

张平提醒,如果出现阴道流血,就应及时收集,并将收集的液体做细胞学检查,当然也可做腹腔镜、B超或CT等检查,就更有可能是尽早确诊。

“虽然输卵管瘤恶性程度比较高,但是像杨女士这样,生存期比较长的患者,我们临床上也见到不少。如果是单个转移、或者第一次手术后缓解期比较长的患者,还是很有希望的。”张平说,肿瘤患者定期复查很重要,可以及时发现问题,较早得到诊治。

健康推荐

无痛胃肠镜检查安全又方便 舒服睡一觉 胃肠看个遍

■记者王艳 通讯员周悦华、罗娉婷

在消化道疾病专科检查中,胃肠镜等内窥镜检查往往是诊断胃肠疾病最直接、最有效的手段。但是,一提到胃肠镜检查,那些痛苦难忍的反应伴随着难以名状的恐惧感,就会让许多患者谈“镜”色变,望而生畏。

丽水市中心医院消化内科主任、主任医师叶斌介绍,传统的胃肠镜检查是通过口服麻药来减轻检查过程中的痛苦,但这只是一种对黏膜表面的麻醉,患者常会伴有恶心呕吐及腹部不适等症状,给检查带来不少困难,也有很多患者因为惧怕胃肠镜检查而延误了诊断和治疗。而该院开展的无痛胃肠镜检查,是在深度镇静状态下实施胃肠镜检查,让患者在毫无不适的状态下完成整个检查过程。

预约检查的患者进入内镜中心,麻醉医生会根据患者的年龄、体质等情况,确定最安全的麻醉剂量并签字,然后患者进入准备间。在正式进行胃肠镜检查之前,患者按照医生的吩咐躺在检查床上,给予吸氧,进行心电图、血压、氧饱和度监护。接着,护士会在患者手部静脉扎针输液,麻醉医生将一种安全、高效的麻醉剂缓缓注入患者体内,几分钟后患者就会进入睡眠状态,然后内镜医生开始进镜检查。检查中,麻醉医生会随时根据患者的反应间断性追加药物,确保操作过程中患者无痛苦。检查结束后,患者5~10分钟左右即可清醒,约半小时后就可以恢复到检查前的状态。

叶斌表示,睡眠状态下进行胃肠镜检查可以大大减轻患者的恐惧心理,整个检查过程就像是舒舒服服地睡了一觉,患者没有

任何痛苦的感觉,这可以提高患者检查的积极性,便于疾病的早发现早治疗;而且睡眠状态下,患者胃肠蠕动减少,便于发现细微病变,内镜医生也可以更加顺畅、详细地进行彻底检查,增加检查成功率。

据介绍,该院内镜中心每年都要做3万余例的胃肠镜检查,与内镜下手术治疗,除患有严重呼吸系统疾病、心血管疾病、肝功能衰竭者以及全身情况太差的,大多数患者都可以选择无痛检查。

尽管很多患者都愿意选择无痛胃肠镜检查,可还是有人担心:“打完麻药后会不会上瘾或留下后遗症?”叶斌表示,其实,无痛内镜检查使用的静脉麻醉药物剂量很小,起效快、代谢快,检查后不会留下任何后遗症。而且麻醉过程在多功能监护仪和麻醉剂的严密监护下进行,安全有极高的保障。

健康饮食

食物发霉还能吃吗

■徐海静

人们常常会遇到这样的难题:面包、奶酪等食品放的时间有点长,边缘长出了绿毛。可发霉的地方不多,将东西全部扔掉有点可惜,把发霉的地方切掉,剩下的食品看上去没问题,但吃进去又怕有害健康。那么食物发霉了还能吃吗?

澳大利亚联邦科学和工业研究组织农业和食品方面的专家艾尔萨·霍金博士说,是扔还是吃,取决于你如何平衡健康和食物浪费,也取决于食物的性质。

澳大利亚广播公司17日一则相关报道援引霍金的话说,如果发霉的食物是硬奶酪,那么将发霉部分切除,剩下的部分应该还可以食用。但如果发霉的是面包,那么最好还是整个扔掉。

霍金说,发霉部分能够释放出毒素,而由于有些霉点很小,肉眼难以发现,所以人们不知道毒素存在于食品的哪个位置。如果身边没有食品安全方面的专家可以咨询,那么可以从两个因素加以判断:一是食物内部的湿度,一是食物的密度。

硬奶酪密度较大,内部含



健康警示

肥胖儿童易患“老年病”

■林苗苗、韩扬眉

记者跟随北京市卫计委来到清华附中永丰学校了解学生膳食状况。“红烧排骨、汉堡、炸鸡……”当被问到喜欢吃什么时候,一位五年级学生大声说出了很多高热量、高盐食品,可以看出他的体重明显超出标准水平。

饮食不合理、营养不均衡是造成肥胖的重要因素之一。专家提示,由于肥胖,一些孩子甚至患上糖尿病、高血压等老年常见病,亟须引起重视。

调查显示,北京市中小學生膳食结构不尽合理,蔬菜水果类、水产品、大豆坚果类、奶类摄入量不足,而畜禽肉类、盐等摄入量过多,维生素B1、B2和维生素C等微量元素摄入量偏低。

北京东区儿童医院营养膳食科副主任李时莲介绍,调查显示,52.4%的孩子每周要吃超过3次甜食,30.7%的孩子每周吃3次以上的油炸和膨化食品,这些数据表明学生的膳食结构存在一定问题。

北京大学公共卫生学院和

水量低,因此发霉部分通常只出现在表面,不太容易扩散到内部。所以,发现硬奶酪表面发霉,可以切掉发霉部分,并多切掉几厘米,以确保安全。但面包、蛋糕和酸奶等内部多孔洞的低密度食物一旦发霉则最好全部扔掉。

草莓等质地较软的水果一旦长毛也最好扔掉,因为霉菌可能已经深入到食品内部,看上去没有发霉的地方可能已经变质。

常见的引起食物发霉的霉菌包括曲霉菌、青霉菌和灰霉菌,霉菌中毒的症状包括多汗、颤抖、肌肉无力、抽搐、头痛、发烧、呕吐等。大多数霉菌通过冷冻、高温烹煮等方法无法杀死,牲畜或宠物食用发霉食物可能生病或死亡。偶尔食用了发霉食物对健康威胁不大,只有长期食用才会威胁健康,包括罹患肝癌。

霍金提醒说,一些特殊食物,如蓝纹奶酪,看上去像是发霉,但实际上是使用了可食用的霉菌制作出来,不会产生毒素。但一旦这些奶酪长出了与新鲜状态下不一样的霉菌,那么也该扔了。

霍金援引美国食品安全及检验局的指导原则给出了如下建议:

以下食品一旦发霉就全部扔掉:午餐肉、培根、热狗;酸奶、酸奶油、软奶酪;质地软的水果和蔬菜;面包和烘焙制品;花生酱、坚果、豆类;果酱、果冻。

以下食品处理掉发霉部分仍可食用:硬质(风干类)香肠(需切除表面发霉部分);硬奶酪(发霉部分周围多切掉至少2.5厘米);硬质水果和蔬菜(切掉霉点)。注意切除发霉食物的刀必须清理干净,不要用沾了霉点的刀去切新鲜食品,还要用新的保鲜膜重新包裹切除了发霉部分的食物。

联合国儿童基金会近日联合发布的《中国儿童肥胖报告》显示,儿童肥胖的发生受遗传、环境和社会文化等多种因素的共同影响。儿童期超重、肥胖会增加高血压、糖尿病、高甘油三酯、代谢综合征等的发生风险,肥胖还会影响儿童青春发育,危害呼吸系统及骨骼,甚至对心理、行为、认知及智力产生不良影响。

北京协和医院肠外肠内营养科副主任陈伟告诉记者,家长应在孩子学龄期培养其良好的饮食习惯,控制零食的摄入,合理摄入主食特别是全谷物对增加饱腹感、控制体重有利,家长应定期关注孩子的体重变化。

北京市卫计委疾控处副处长杜红介绍,北京市卫计委和北京市教委依据《中国学龄儿童膳食指南(2016)》及2015年学生检测中发现的问题,修订了《北京市中小學生健康膳食指引》。在近两年健康食堂试点的基础上,北京今年将在全市开展中小学校健康食堂创建工作,对通过市、区两级评定的食堂授予“中小學校健康食堂”称号。

本报记 记者王艳 通讯员何琦环、荀子龙报道

记者17日在东阳举行的“全国卫生健康中医年系列活动”中获悉,“无中医不保健”的“东阳模式”引起了与会专家重视。

根据数据显示,2016年,浙江省孕产妇、婴儿和5岁以下儿童死亡率分别为5.73/10万、2.82‰和4‰,已远低于全国平均水平,达到发达国家水平。如何让浙江的妇女儿童可以享受更好更优质的健康服务?

东阳市妇幼保健院院长郭兰介绍,从2011年开始,该院就开始了“无中医不保健”的实践。首先是引入“治未病”理念,将中医药融入孕产妇保健、妇女保健和儿童保健各个环节,以孕产妇为中心,制订个性化系统调理方案。

其次是引进中医特色专科,大力发展“国医馆”特色专科品牌,如中医妇科、中医儿科、中医备孕门诊、中医养胎中心、小儿推拿科、养生保健中心等。

杭州仁智医疗器械有限公司减资公告
经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从500万元减至50万元人民币。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

杭州仁智医疗器械有限公司

杭州仁尔实业有限公司减资公告
经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从500万元减至200万元人民币。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

杭州仁尔实业有限公司

临安天阳投资有限公司减资公告
经本公司股东会决定:本公司认缴注册资本从1000万元人民币减至200万元人民币。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

临安天阳投资有限公司

庆元县盈嘉投资有限公司注销公告
本公司(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

临安旺昌吊瓜专业合作社注销清算公告:本合作社社员大会已决定解散本合作社,请各债权人自接到本合作社书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

杭州里米文化创意有限公司注销清算公告:本公司(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

杭州铭泽广告有限公司注销清算公告:本公司(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

杭州铭泽广告有限公司

清算公告:湖州益丰恒保专业合作社股东会已决定解散本合作社,请债权人自接到合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。特此公告。
湖州益丰恒保专业合作社

清算公告:湖州霞庄果业专业合作社股东会已决定解散本合作社,请债权人自接到合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。特此公告。
湖州霞庄果业专业合作社

长兴华奥汽车销售服务有限公司注销公告:本公司(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

长兴新城御江南商贸有限公司注销公告:本公司(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

浙江徐通建设投资有限公司注销清算公告
本公司(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

庆元县洁梓保洁有限公司注销公告
本股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

云和县明亮中药材种植专业合作社注销公告
本合作社社员已决定解散本合作社,请债权人自接到本合作社书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向合作社清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

湖州快盈电子商务有限公司注销公告
本股东(出资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其没有提出要求的。

绍兴柯桥翔华针织有限公司减资公告
根据2017年6月14日股东会决议,绍兴柯桥翔华针织有限公司拟将注册资本从864万元减至648万元,现予公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

绍兴柯桥翔华针织有限公司
2017年6月20日

绍兴昂略纺织品有限公司解散清算公告
绍兴昂略纺织品有限公司股东会于2017年6月15日决议解散,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于公告之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:商科丹,联系电话:13957510634,地址:绍兴市柯桥区钱清镇江南村

绍兴昂略纺织品有限公司
2017年6月20日

绍兴农发粮油专业合作社解散清算公告
绍兴农发粮油专业合作社社员大会于2017年6月15日决议解散,并于同日成立了清算组。请合作社债权人于本公告发布之日起45日内,向合作社清算组申报债权。联系人:金牡丹,联系电话:13957595056

绍兴农发粮油专业合作社清算组
2017年6月20日

中国体育彩票第17162期开奖公告
开奖日期:2017年6月18日
本期全国销售金额:8,788,124元

本期开奖号码:81460

奖项	中奖人数	单注奖金	总奖金合计
一等奖	3注	100,000元	3,000,000元
合计	33注	-	3,300,000元

2017,471,158,46元奖金滚入下期奖池。

本期开奖截止时间2017年6月17日,逾期作弃奖处理。

绍兴鸿创房地产营销策划有限公司解散清算公告
绍兴鸿创房地产营销策划有限公司股东会于2017年6月13日决定解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于公告之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:朱琴美,联系电话:13587333357,地址:绍兴市越城区时代大厦2层204号

绍兴鸿创房地产营销策划有限公司
2017年6月20日

中国体育彩票第17162期开奖公告
开奖日期:2017年6月18日
本期浙江销售金额:1,305,760元
本期开奖号码:814

本期中奖情况

奖项	中奖人数	单注奖金	总奖金合计
直选	378注	1,040元	391,040元
组选	0注	345元	0元
组选	485注	173元	83,805元
合计	463注	-	474,845元

5,414,764.36元奖金滚入下期奖池。

本期开奖截止时间2017年6月17日,逾期作弃奖处理。

遗失白洪亮中国人寿财产保险股份有限公司路桥支公司的保单,车牌:浙J6EA10,保单号码为805112017331004005772,声明作废。

袁占龙遗失铁工(二级)技师证,证号1111010000200191,声明作废。

桐乡市梧桐振东可丽尔干洗店不慎遗失由桐乡市市场监督管理局于2015年11月19日核发的营业执照副本,注册号:330483670127406,声明作废。