

疫情期间在家预防腰酸背痛 专家推荐7个妙招5组运动

当前,突如其来的新冠肺炎疫情牵动着大家的心,为打好疫情防控这一仗,大家积极响应国家号召,尽量宅在家中不出门或隔离在家。但待在家中时间长了又缺乏运动的话,很多人会腰酸背痛,这是为什么呢?

很多人宅在家中整天躺在床上,还有人长时间坐在电脑前,殊不知,长时间不良姿势的躺卧和倚坐以及睡觉时选用不适宜的床垫,都会造成腰部核心肌群的劳损和肌力的减退。

当这种情况发生时,会导致腰部生物力学失衡,不能维持脊椎关节的动力性稳定。可能引发腰椎小关节紊乱甚至腰椎间盘突出,继而引起腰背部疼痛或者合并下肢坐骨神经痛。

核心肌群是指负责维持脊椎稳定的肌肉群,包含多裂肌、腹横肌、腰方肌、腹内斜肌后部、横突间肌、棘间肌和回旋肌、横膈膜及骨盆底肌。核心肌群稳定保护脊椎,让脊椎保持在正常的位置,能够稳定身体躯干中心,提供脊椎良好的支撑力。

当我们宅在家中,如果总是以不

良姿势久躺或久坐不动,或长时间保持静态生活,让骨骼肌缺乏活动的话,那些核心肌群,尤其是腰背部的核心肌群渐渐处于一种“休眠”状态,无法发挥它们重要的协调稳定功能。时间一长,腰背部肌力失衡,进而引发腰部生物力学失衡,就有可能导致椎间盘内压力增加,因而产生腰痛。如何才能避免这种情况呢?

1.保持健康的体重。有助于减轻腰椎的负担,避免椎间盘承受过大压力。

2.请勿吸烟。吸烟会减少组织的血液供应,可导致椎间盘损伤。

3.定期运动。保持定期运动的习惯,特别是保证核心肌群的锻炼,以增强腰背核心肌群的肌力和弹性,为退变的椎间关节提供动力性的稳定。

4.保持正确的坐姿和站姿。不要长时间久站或久坐,每30分钟~40分钟应起来活动一次。

5.提重物时运用适当的技巧和姿势。避免弯腰抬起重物。如必须抬重物,先蹲下,然后腰椎保持直立再向上抬。必要时,可以寻求他人协助或

使用适当的辅助工具。

6.选择合适的床垫。应当软硬适中,能支撑脊柱,使颈椎、腰椎能维持正常的生理前突,使背部肌肉放松,减小椎间盘的压力。如床垫太软,腰椎前突消失,长此以往,不可避免会造成椎间盘原性或小关节紊乱造成的腰痛。如床垫太硬,腰肌处于紧绷状态,容易引起劳损,导致腰痛。

7.健康营养饮食。可以适当补充维生素D和钙,提高身体免疫力。尤其在疫情期间,很多人精神压力增加,饮食无规律,且压抑性食欲增强,造成体重增加,这会导致腰椎负荷增加,引起腰痛。

那么,该如何锻炼核心肌群呢?有5种家用运动方法可以试试。

1.“拱桥式”运动

仰卧位,双膝屈曲,屈膝同时向上挺腰,臀部抬高离床保持10厘米,还原。要求坚持10秒,做10个。

2.“小燕飞”

俯卧位,双手置于背后,四肢及胸部同时上抬,离开床面,还原。要求坚持10秒,做10个。

3.平板支撑运动

身体呈一条直线,用脚趾和前臂做支撑,腹肌收缩保持10秒,再放松,注意全过程不要憋气。要求坚持10秒,做10个。

4.侧桥运动

用同侧的前臂和脚的外侧作为支点,支撑起身体,保持身体挺直。这个动作有点难度,要求坚持10秒,每一边做10个。

5.交叉支撑运动

用对侧的手脚作为支撑,从手肘和膝盖作为支撑的跪姿出发,伸出一侧手和另一侧的脚,保持水平,这个姿势要求身体水平,目视前方。坚持10秒,做10个。

以上动作为一组,一共至少做三组,强度以自己出汗而不至于过累为前提,每天可以做两三次。

适当的运动,把“天然的护腰”——核心肌群锻炼好,是避免腰痛简单而又重要的方法,特殊时期,如出现任何不明原因的腰痛,可先按照上述推荐方法进行缓解。

(中国新闻网)

工信部:
重点开展呼吸机、心电监护仪等医疗设备生产供应

记者2月25日从工信部获悉

在全力保障口罩、防护服等医疗物资供给基础上

将重点开展医疗救治急需的呼吸机、心电监护仪等医疗设备和治疗药品的组织生产和及时供应

统筹协调医用物资全产业链企业同步复工复产

医疗设备的先进程度和信息化水平直接影响着疫情防控和医疗救治的效率

以医学影像设备为例

医学影像设备企业联营为方舱医院定制快速、灵活、智能的放射科全流程整体解决方案

不用患者脱下口罩,即可智能识别人脸及全身位置信息

实现快速扫描的同时大大降低感染的风险

随着一线需求的增长,医疗设备产能也在扩张

呼吸机、监护仪等设备制造企业开工复产,全力保障供应

新华社发(边纪红制图)

调整好睡眠 提升抵御疾病的能力

在抗击新冠肺炎疫情期间,面对这样的突发公共事件,有些人会出现应激反应、焦虑不安、抑郁沮丧等情绪,有时甚至会影响我们正常的生活和睡眠,应如何调节?

好的睡眠帮助我们的身体得到修复,增强免疫功能,出现睡眠问题可以采用心理治疗和药物治疗,是否选择药物治疗与何时选择要平衡利弊,在专业医生的指导下合理用药。

面对这一次的新冠肺炎突发事件,大家会产生不同的反应,这种应激反应所表现出来的症状多种多样,归类下来有两种:一种是情绪反应,情绪反应可以表现为对疫情的过分担心、恐惧、害怕、焦虑等;另一种应激反应是身体的反应,在强烈或者持续的精神刺激下出现身体的焦虑反应,出现头晕头痛、乏力、肌肉疼痛、紧张抽搐等;处于应激状态中的人最常伴随的症状是失眠,可表现为入睡困难、早醒、夜间易醒、噩梦、从梦中惊醒。

失眠作为最常见的睡眠障碍,病因很多,作息不规律、环境、慢性躯体疾病、心理和药物因素等都可能为病因。突发应激生活事件是最常见的原因,很多时候睡眠问题来源于焦虑和抑郁,焦虑和抑郁有时候是一对“双胞胎”,很多情况下一个患者

既有焦虑症的诊断也同时满足抑郁症的诊断,处理的方式也很相似:第一,要分析产生抑郁焦虑的原因,是自身的问题还是外界的问题。第二,要面对现实,接纳现实。第三,改变思维的方式,纠正错误的思维方式。第四,正面思维非常重要。

睡眠是非常重要的生理活动,睡眠不足对人的危害很大,长期睡眠不足影响人的正常生物节律,会导致免疫力下降。当我们出现睡眠问题时,要了解属于哪种睡眠障碍,要重视它,早诊断早治疗。

失眠可表现为入睡困难和睡眠维持困难,出现睡眠问题要重视,但不要过度害怕,入睡前可以做一些放松的准备。可以使用呼吸放松法,用缓慢吸气和呼气的方式让身体放松下来,这样可来回做二十下,配合肢体肌肉的放松。睡前四个小时不要做一些剧烈的运动,睡眠是自然而然发生的生理过程,所以需要调整心理行为。

睡眠是生命中非常重要的一个生理环节,好的睡眠帮助我们的身体得到修复,巩固我们的记忆力,增强我们的免疫功能,为我们的身体健康保驾护航。在当下的疫情之下,通过规律作息,调整好情绪和睡眠,抵御疾病的能力就会提升,靠自身的免疫力去抵御病毒,会得到事半功倍的效果。(新华网)

疫情下感冒了怎么办

近日,突如其来的新冠肺炎疫情在全国多地蔓延,许多人都“谈感冒色变”。这是因为早期新型冠状病毒感染的肺炎与感冒的表现几乎没有区别,当人们出现类似感冒症状就十分恐惧,生怕自己中招了。

一些原本只是感冒的病人去医院门诊、急诊“拥挤”看病时,反而可能感染新型冠状病毒。但不去医院如何知道自己是感冒还是新冠肺炎呢?

通常情况下,普通感冒以咽部干痒、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕为主要症状,一般无全身症状。若发热也无大碍,吃点退热药,多喝水,只要不继续细菌感染,通常1周至2周内会自愈。

流感以突然高热、头痛不适、畏寒为主要症状,呼吸症状较轻,全身症状较重,如全身酸痛、咽干、眼干等。

新型冠状病毒是一种呼吸道病毒,与流感病毒相比,不但有相同的高度传染性,还很容易发生重症肺炎。潜伏期平均在7天左右,短的2天到3天,长的10天到12天,一般不会超过14天。症状以发热、乏力、干咳为主要表现,部分患者起病症状轻微,可无发热。另外,感染该病毒后,约半数患者在3天到5天后出现胸闷、呼吸困难等表现。严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出现凝血功能障碍等。

在特殊时期发现自己感冒了,怎么办?第一,自我隔离。如有两套房,自己单独住一套。如果没有就自己一间房,但要关上房门,并开窗通风,可在窗台上放一个风扇往外吹,病毒在空气中存活的时间十分短暂,只要窗外是无人和空旷的地方,就不会导致病毒传播。出自己房门时戴口罩,同时提醒家人戴口罩。让家人把三餐食物放在房门门口,待家人离开后自己开门取。直到感冒症状消失,痊愈后才可结束自我隔离。若症状没有缓解,应及时去医院检查。第二,多喝水。水里可适量加入维C泡腾片。第三,对症用药。如用阿司匹林或洛索洛芬退热。第四,测血氧。去药店买一个夹手指的血氧监测仪,每日早晚动态测一下血氧饱和度(SpO2),正常人的SpO2多在98左右。如出现下降趋势,例如开始时一直在97~98,现在只有94~95,建议及时去医院抽血和照肺部CT筛查。第五,严把关。万一是新冠肺炎,患者须严格听从医院安排进行隔离和治疗。(人民网)

新冠肺炎防护锦囊

疫情之下 宠物 该如何做好防护?

近来,随着新冠肺炎暴发,许多养宠物(以猫、狗为主)的朋友难免有些担心:自己的宠物会不会感染病毒,宠物该如何防疫呢?

- 1. 没有证据显示猫狗等宠物会感染新冠病毒**
 - 目前,没有证据显示猫狗等宠物会感染新型冠状病毒。
 - 目前新型冠状病毒的来源、中间宿主还不明确,不建议将不明来源的动物,特别是野生动物作为宠物。
- 2. 尽量减少外出次数,避免宠物与野生动物接触**
 - 每日监测宠物的健康状况,尽量减少外出次数,控制外出时间。
 - 外出遛宠物时,主人记得戴好口罩,避免前往人多场所,建议错峰出行。如果有条件,给宠物佩戴专用嘴套,尽可能防止它捡拾不明物体。
 - 为宠物佩戴牵引绳,避免与其他动物或人产生不必要的接触。特别是尽量不要带宠物到野外,降低野生动物接触的机会。
 - 不要让宠物靠近其他动物的粪便,也不要随意丢弃自家宠物的粪便,及时清理宠物的排泄物,减轻社区卫生压力,保持环境整洁健康。
- 3. 外出回家须洗手,定期清洗宠物用品**
 - 携宠物外出回家后,用肥皂和清水洗手,用湿巾擦拭宠物的毛发,特别是面部和爪子。
 - 定期给宠物洗澡、驱虫。
 - 定期清洗消毒宠物的用品,比如牵引绳、嘴套、水盆、食盆、猫砂盆等。
 - 定期开窗通风,适当对室内环境进行消毒。
- 4. 选用对宠物安全的消毒剂,按说明使用**
 - 选用对宠物安全的消毒剂,严格按照比例稀释后使用。
 - 如需使用84消毒液、漂白剂等物品,要先将宠物安置在非消毒空间。
 - 消毒液一定要进行二次水洗,且要完全挥发后(约30分钟左右)再让宠物进入消毒空间。
 - 不要用84消毒液或漂白剂清洗猫砂盆,也不要将84消毒液和洁厕灵混用。因为含氯消毒剂和尿液、酒精结合后会产生有毒气体。

刷疫情消息刷到心累 建议可适当“心理隔离”

吃不下饭,睡不着觉,不断关注手机和电视里有关新冠肺炎的新闻,越看越害怕……随着新冠肺炎疫情的发展,很多公众也表现出了焦虑、担忧甚至恐慌的情绪。这些反应正常吗?面对这种情况,人们又该如何进行自我调适?

疫情对公众心理影响有四种

南京医科大学附属逸夫医院临床心理科主任、南京医科大学教授郑爱明告诉记者,疫情对公众产生的心理影响一般有四大类,具体如下:

焦虑。表现为紧张和担忧。感觉忐忑不安、心神不宁,导致饭吃不香、觉睡不好,不断关注疫情新闻,担心未来有一天自己和家人会被新冠肺炎感染,情绪变得不稳定,容易发脾气,怨天尤人,甚至出现血压升高、心跳加快、出汗、口干等神经功能紊乱的表现。

恐慌。表现为恐惧和害怕。害怕自己被病毒包围,听到或看到各类新闻媒体的报道会心惊肉跳、高度紧张,不敢出门,甚至在家里也要戴口罩和手套,害怕被传染;有些有低热或轻微咳嗽者不敢去医院,害怕被留下,即使没有去过疫区或接触过新冠肺炎患者;有些有躯体疾病或心理疾病的患者由于恐慌导致病情加重,感觉自己状况严重;有些怀疑自己得了新冠肺炎,反复求助热线或到医院就

诊,要求确诊或隔离。

抑郁。表现为悲观和绝望。面对媒体报道的新冠肺炎确诊人数和死亡人数的不断上升,觉得新冠肺炎就是绝症,看不到希望,尤其世界卫生组织宣布此次疫情被列为“国际关注的突发公共卫生事件”后,变得更加悲观,感觉世界末日就要到来,易哭泣,觉得活着没有意思,食欲不振或暴食,没有任何愉悦感,为自己活着而感到自责,本能欲望下降。

行为异常。表现为行为过度或不足。为了预防新冠肺炎的严重后果,不断关注手机,不断刷屏,害怕错过任何一个消息,哪怕吃饭和睡觉时也会关注;反复洗手,哪怕手洗破了;不敢出门,即便家里食物短缺很厉害。在家里不敢讲话,也不希望家人讲话,担心飞沫传播,为此感到痛苦。

面对疫情,普通人出现一些焦虑、恐惧等情绪,这些都是正常的反应。适度担忧、恐惧及焦虑可以提高

我们的警觉水平,提高人们的适应和应对能力,是一种保护性反应。担忧、恐惧及焦虑是面对威胁时最常出现的情绪反应。疫情当前,任何人都可能出现紧张焦虑不安的情况。要理解和接纳自己这样的状态,告诉自己这是面对不正常情境的正常的情绪反应,要允许它们存在;也要理解这种消极情绪可能会持续一段时间,但程度会逐渐减轻的。

疫情期间,少数人因过去存在基础心理疾患或问题,被此次事件加剧,可能出现比较严重的焦虑症状、兴奋性过度或睡眠问题(失眠、早醒、噩梦等),因烦躁而与亲邻的关系出现冲突。如果因此严重影响正常的人际交流和生活并带来痛苦感,就需要寻求精神科和其他心理健康服务专业人员的帮助。

建议适当“隔离”负面信息,多做利他之举

公众如何应对这些心态的变化?首先,在做好个人防护的前提下,要学会调整心态。情绪波动是人的自然

现象,紧张焦虑等心理反应是疫情引起的正常人群的正常反应,不必过分在意。建议通过寻找读书、听音乐等适合自身爱好的方式充实自己,分散注意力。同时还可以寻求亲朋好友的支持,正向互动。

“要相信政府,相应科学,相信医生。”郑爱明建议,如果感到心累,则应控制使用手机和看电视时间,适当“隔离”有关新冠肺炎的网络信息,参照网络上的“放松训练”“放松冥想”“呼吸放松”等方法适当进行自我调节。

公众要合理关注疫情,“定时”而非“时时”。比如设定“信息闹钟”,在一天的时间中,每隔半天,用5分钟来关注疫情信息,其他时间安排运动、工作、家务或者休闲娱乐等日常活动,在掌握疫情的同时,正常休息,保持愉悦的心情。

此外,还可以多从事一些利他行为,力所能及的一些有利于身边人和社会的行为。多做利他行为的人心理更健康、痛苦感更少,此为“余香效应”。

(人民网)