



N 海都记者 吴臻

近日,一则热搜让“床垫”成了网友关注重点。这不,因为长时间伏案工作,导致腰出现不舒服的康康,也开始关注床垫问题。在听说“睡硬床有利脊柱健康”后,康康赶紧为自己换上一床价格不菲的床垫。可睡了一个多月后,康康却发现腰痛的症状不仅没有缓解,反而更加严重。

对此,福州市二医院脊柱外科刘伯龄主任医师表示,床垫的选择应因人而异,缓解腰痛是很系统的一件事,不是靠换一张床垫就能彻底解决的。

神操作

睡硬床真的容易伤腰

康康:工作越来越忙,我的老腰也越来越疼。想换一款床垫,来缓解这样的情况。

康夫人:最近“床垫”可是一个热词,就如何选床垫,网友也给出了很多建议。

康康:我也看到了。像我这样的情况,都推荐用硬的床垫。

康夫人:那赶紧买一个试试。

康康:可睡了一个多月,怎么觉得腰痛更加严重了呢?

刘伯龄:床垫并非越硬越好,过硬的床垫会导致身体的支撑面积过小,臀部和肩胛等部分成为身体的支撑点,而腰部一直呈悬空状态,缺乏支撑力。这样非但不能保护脊柱,也会导致肌肉的疲劳酸胀和劳损。

康达人
养生狂热爱
好者(虚拟人物)



建隆/漫画

硬床越睡越痛是咋回事?

医生表示,床垫的选择应因人而异,出现腰痛应及时就医



医点通

有这两种疾病的人 要睡硬床

“太硬的床容易导致肌肉的疲劳酸胀和劳损。”刘伯龄说,过于柔软的床则会使患者脊柱呈弯曲状态,短期会感到腰酸背痛,长期同样容易造成腰肌和骨质劳损。对于生长发育期的宝宝、儿童来说,如果长时间睡软床,可能会影响其脊柱的发育。

刘伯龄表示,虽然过硬或过软的床对身体都不好,但有腰椎间盘突出的人群以及有驼背的患者适合睡硬一点的床,有这两种疾病的人要睡硬床。

“椎间盘就相当于两片面包中间的夹心,当你用力挤压面包时,里面的夹心就会流出来,压迫和刺激到神经,从而引起腰腿痛,这就是腰椎间盘突出。”刘伯龄说,睡硬一点的床则可以使腰骶部肌肉松弛,保持韧带的原有平衡状态,从而使椎间盘受到的压力减小,这样可以减轻患者的疼痛,对腰椎间盘突出起到一定的缓解作用。但对于腰椎间盘严重变形的人就不一定适合睡硬床了,硬床反而会增加关节的压力,建议在就诊时听取医生的意见。

刘伯龄进一步解释,驼背是一种较为常见的脊柱变形,是由于胸椎后突所引起的形态改变,多数情况下是因为背部肌肉薄弱、松弛无力导致的,如果确定不是因为强直性脊柱炎、维生素D缺乏病等引起的病理性驼背的话,症状轻微的可以通过医用支架、矫正练习等缓解和纠正驼背情况,同时,医生还会建议这部分人群睡硬一点的床,可以帮助治疗。

医生说的睡硬床 不是硬板床

“我们所说的硬床并不是要求患者睡硬板床。”刘伯龄说,其实医生说的真正的硬床是在床板上垫3~5cm的软垫,即上面比较柔软而下面是硬木板的床,这样才符合人体脊椎的正常曲线。

对于如何判断床垫是否合适的问题,刘伯龄表示,选床垫的关键点是要支撑身体。平躺在床上,手掌向下,将手放在下背部曲线和床垫之间,如果背部与床垫间没有空隙,那么这个床垫是合适的。如果有明显的间隙,床垫可能太硬了;如果把手伸进去都很费劲,那床垫就太软了。

“值得一提的是,腰痛不能靠床垫来治。”刘伯龄说,床垫、睡姿仅仅是您保护腰椎手段的一部分,仅仅依靠这两个细节就可以治病的想法,是不切实际的。对于腰痛的病人来说,积极地通过休息、物理治疗以及药物治疗等措施,把问题控制住,才是正确的办法,如果经过积极的保守治疗两个月的时间,症状不能缓解,就有可能需要通过手术治疗来解决问题了。



刘伯龄

福州市二
医院脊柱外
科主任医
师

闽北一位八旬阿婆 常心慌心悸 查出心脏肿瘤

海都讯(记者 林宝珍)心脏很少长肿瘤,然而闽北一位80多岁的阿婆,右心房却长了一个鹌鹑蛋大小的肿瘤,而且这个瘤子活动度大,上蹿下跳,一旦脱落,后果严重。日前,阿婆在福建医大附属协和医院心外科,通过胸腔镜微创小切口,将肿瘤切除,解除了风险。

据介绍,阿婆一向身体不错,前段时间时常感觉心慌、心悸,心跳加快,儿女很担心,安排她去检查。心脏彩超发现,她的心脏里长了一个鹌鹑蛋大小的肿瘤,而且活动度很大,随时可能脱落,当地医生建议尽快转院手术。

心脏上做手术,听听都害怕,经打听,他们来到福建医大附属协和医院心外科。接诊的方冠华副主任医师耐心询问病情后,安排进一步检查,确诊阿婆的心脏里确实长了肿瘤,而且肿瘤很是“调皮”,上蹿下跳的,“一旦脱落,造成血管堵塞,心梗、脑梗以及其他肢体栓塞的风险都非常大”。方医师建议尽快手术。

阿婆的家属很犹豫,心脏手术本身风险就大,而且老人已经80多岁高龄。经慎重考虑与沟通,最终决定还是手术治疗。

方冠华及团队科学评估后,给老人制定了腔镜下不停跳心脏肿瘤切除术。他介绍,考虑手术需要体外循环辅助,对老年患者的机体损伤极大,而胸腔镜微创小切口,在体外循环辅助下,心脏不停跳就可将肿瘤切除,这样既可以解除风险,又可以最大限度减少对患者的创伤。

经过充分的术前准备,阿婆的手术进行得很顺利。目前,阿婆恢复良好,已经完成术后复查,近期准备出院。

同福医种植牙千人团购惠来了! 种牙费用少一半,马上种牙马上吃

精品食用油1份(送完为止)

缺牙市民初次到诊可领食用油1份

500元种植牙代金券1张

N 肖北/图 葛格/文

缺牙怎么办?不如试试人工智能种植牙,马上种牙马上就能戴上牙冠,一颗平均只要5分钟,麻药褪后没啥感觉,当天就能大饱口福。本月,福州30年老品牌同福医口腔连锁推出种植牙千人团购惠,人工智能种植牙免收技术费,进口种植牙全线大放价,市民拨打400-0591-560抢订成功,即可享种植牙团购价,马上种牙马上吃,费用预计少20%~50%。



市民种完牙后在休息区休息

为老客谋福利 种牙费用减免一半

据了解,种植牙千人团购惠初衷是给老客们谋福利。“老人们普遍缺牙比较多,第一次尝试,大多选择先种几颗试试,好用再来接着种。”同福医口腔创始人郑晓玲主任透露,“我们鼓励大家先种一颗试试,也希望通过千人团购惠来降低费用,帮助更多人找回好口福。”郑主任透露,活动得到来自欧美韩7家国际种植牙厂商支持,种植

费用大幅减免,指定韩国种植牙仅需2800元,同时,针对半口、全口牙缺失等疑难情况,将欧美种植牙费用降低一半,市民拨打400-0591-560热线报名寻求额外补助,符合条件将获得500元补助金。“我们团购惠对福州地区居民完全开放,只要抢订成功,到院检查、拍片、方案设计费全免,初诊顾客还可领取食用油1份。”

马上种牙马上吃

据了解,顾客大多希望马上种牙马上有牙。“国内种植牙起步较晚,优秀种植牙专家较少,按常规种植方式,创口较大,出血较多,耗时长,植体初期稳定性较差,无法马上有牙。”有业内人士表示,人工智能种植牙从根源

上解决了这一点,“创口大小和植体尺寸差不多,出血很少,手术连缝合都不用,马上种牙,马上就能戴上牙冠。”不过,该业内人士透露,目前,能够大面积推广人工智能种植牙,还是少数医生。“智能化种植背后,离不开医生一双巧手。”

一口好牙跨新年

★医保定点单位★

种植牙千人团购惠 本报读者种牙专项特权

团购价种牙更优惠,马上来院可领取团购惠价,初次到院可报销打车费(封顶30元),挂号、拍片、检查费用一律全免,还可领取以下优惠!

- ▶指定种植牙2800元/颗
- ▶指定欧美种植牙5折
- ▶+1元升级全瓷冠
- ▶9.9元拔松牙(限1颗)

来电即送500元种牙抵用券+品牌食用油

报名热线:

400-0591-560



微信报名通道