

九点医刻



落枕了怎么办 这几招教你从容应对

□本报记者 张帅 制图 钊铭

受寒冷、湿气或突然的温度变化
等环境因素刺激



都可能会导致落枕。

如果说你反复落枕或者长时间不愈
可以尝试在病发早期使用冷敷，
以减轻疼痛和炎症，
然后使用热敷放松紧张的颈部肌肉。



或在医生指导下使用非处方的疼痛药物，
如非甾体类抗炎药(NSAIDs)。

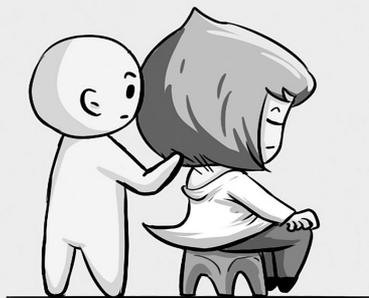


也可在医生指导下进行物理治疗，
如按摩、拉伸、热疗和理疗等，
以加速康复和缓解症状。



除此之外

针灸也是缓解落枕的一个好方法
它可通过刺激特定穴位来调节
人体的气血流动和身体的功能，
改善局部的血液循环，缓解落枕的症状。



如果落枕症状仍反复
甚或加重者，需警惕：

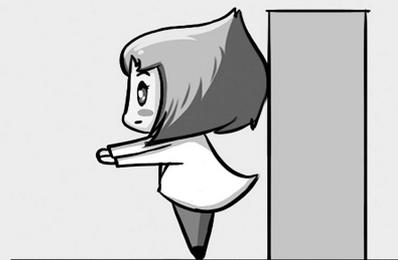
颈椎半脱位 颈椎病 颈椎结核或肿瘤
风湿性疾病 脊柱关节炎 心脏病



有以上情况建议
尽快就医，医生
可能会进行进一步
检查并制定适合
的治疗方案。

最后强调一句

预防落枕的关键在于
保持正确的姿势、注意肌肉休息和放松，
并进行一些适当的运动和拉伸。



如果出现症状，及时采取措施缓解疼痛，
并咨询医生的建议。



“落枕”大家都不陌生
人一生中难免不发生落枕。



身边太多人抱怨：
怎么好好的一觉醒来就
落枕了呢？

比如说

不正确的睡姿



突然转动、扭动头部
或头部受到剧烈撞击



长时间保持
同一姿势



长期过度使用
颈部肌肉



孕妇轻度高血压 降压安全

《新英格兰医学杂志》发表的一项研究提示，对于患有轻度慢性高血压的孕妇，将血压降至140/90mmHg以下妊娠结局更好。

孕妇分别接受推荐用于妊娠者的抗高血压药物治疗将血压降至140/90mmHg以下(积极治疗组)或不接受降压治疗，除非重度高血压(收缩压 \geq 160mmHg或舒张压 \geq 105mmHg)(对照组)。

主要结局是包括严重先兆子痫、妊娠期小于35周的早产、胎盘早剥或胎儿或新生儿死亡。安全性终点是小于胎龄儿(又称宫内生长迟缓、宫内营养不良)。次要结局包括严重的新生儿或母亲并发症、先兆子痫和早产。

积极治疗组的主要结局事件发生率为30.2%，低于对照组(37.0%)，积极治疗使主要结局事件风险降低18%。

(阜外说心脏)

夜间长期暴露于人造光线 或增加糖尿病发生风险

近日，上海交通大学医学院附属瑞金医院内分泌科团队于《糖尿病学》杂志发表最新研究成果，研究发现，夜间暴露于人造光的程度越高，糖尿病的发病率越高。生活在夜间暴露光线最多的地区的人患糖尿病的概率比生活在暴露光线最少的地区的人高28%。

既往动物研究表明，夜间暴露在光线下可能会干扰昼夜节律并影响葡萄糖稳态。还有研究表明，与在昏暗环境中睡觉的老年人相比，

睡眠期间长期暴露于中等光线的老年人糖尿病患病率增加。

为了进一步探究糖尿病患病率和葡萄糖稳态与夜间长期暴露于人造光之间的关系，研究团队纳入了中国非传染性疾病预防监测研究的98658例参与者数据，共涉及162个地区。参与者的平均年龄为42.7岁。女性占研究队列的49.2%。夜间光线暴露量通过2010年的卫星数据来确定。

(中国医学论坛报)