

## 浅析腰部肌肉锻炼对腰椎的保护作用

□ 刘利然

在我们忙碌的生活中,腰部常常成为我们身体最容易受伤的地方之一。长时间的久坐、不良的姿势习惯、缺乏运动等种种因素都会导致腰部肌肉的松弛和腰椎的受损。那么,如何通过腰部肌肉锻炼来有效地保护我们的腰椎呢?

### 一、腰部肌肉概述

腰部肌肉是指位于腰椎周围的肌肉,包括腰大肌、腰方肌、竖脊肌等,它们共同承担着腰椎的稳定性和平衡的作用。腰部肌肉的强壮程度直接影响着腰椎的健康,适当的锻炼可以有效增强腰部肌肉的力量,提高腰椎的稳定性,预防腰椎疾病的发生。

### 二、腰部肌肉锻炼对腰椎的保护作用

1.增强腰椎稳定性:腰部肌肉的锻炼可

以增强腰椎的稳定性,减少腰椎间盘的负担,预防腰椎间盘突出等疾病的发生。

2.减轻腰部疼痛:通过锻炼腰部肌肉,可以减轻腰部疼痛和不舒适,提高生活质量。

3.预防腰椎损伤:适当的腰部肌肉锻炼可以增强腰椎的抗冲击力,减少腰部损伤的发生。

4.辅助脊柱康复:对于已经患有腰椎疾病的患者,适当的腰部肌肉锻炼可以辅助康复,减轻症状。

### 三、锻炼方法

1.仰卧起坐:仰卧起坐是锻炼腰部肌肉的有效方法之一,但要注意正确的姿势和适度锻炼,避免过度疲劳和损伤。

2.俯卧撑:俯卧撑也是锻炼腰部肌肉的

有效方法,通过手臂和腹部的力量带动腰部运动,增强腰部肌肉的力量。

3.平板支撑:平板支撑是一种静力性练习,可以有效锻炼腰部肌肉,增强其耐力和力量。

4.瑜伽:瑜伽中的一些体式如山式、猫牛式等,也可以有效锻炼腰部肌肉,提高腰椎的稳定性。

在锻炼时,要注意选择适合自己的运动方式,并遵循正确的姿势和适当的强度,避免过度疲劳和损伤。此外,还可以通过游泳、散步等低强度运动来锻炼腰部肌肉。

### 四、注意事项

1.避免长时间久坐:长时间久坐会增加腰椎负担,导致腰椎疼痛等问题。因此,要尽

量避免长时间久坐,适时起身活动。

2.选择合适的床垫:过软的床垫会增加腰椎负担,不利于身体健康。建议选择合适的床垫,以减轻腰椎负担。

3.正确使用护腰:在寒冷或潮湿的季节,可以使用护腰来保护腰部。但要注意护腰的使用方法是否正确,避免长时间佩戴护腰,以免影响腰部肌肉的正常功能。

4.定期进行体检:定期体检可以帮助及早发现腰椎疾病,并采取相应的治疗措施。

总之,适当的腰部肌肉锻炼对腰椎有重要的保护作用,可以帮助预防和减轻腰椎疾病的症状。通过了解正确的锻炼方法和注意事项,我们可以更好地保护自己的腰椎健康。

(作者单位:河北省邯郸市中心医院)

## 眼底护理与康复的方法

□ 马维

眼底护理与康复是日常生活中非常重要的一部分,对于维护我们的健康和生活质量具有重要意义。本文将向您介绍眼底护理与康复的重要性、方法以及如何预防眼底疾病,使您在生活中更好地守护自己的甜蜜。

### 一、眼底护理的重要性

眼底是眼睛内部结构的一部分,包括视网膜、血管、晶状体等。眼底疾病通常是指视网膜、视神经和玻璃体等组织的病变,这些疾病可能影响视力甚至导致失明。因此,做好眼底护理有助于预防和减缓眼底疾病的发生和发展,保护您的视觉健康。

### 二、生活中的甜蜜守护者

1.保持健康的生活方式:健康的生活方

式对眼底健康至关重要。均衡的饮食、适量的运动、充足的睡眠和避免过度疲劳都有助于维护眼底健康。

2.定期检查:定期进行眼底检查有助于及时发现眼底疾病,并采取相应的治疗措施。

3.合理用眼:长时间用眼会增加眼睛的压力,可能导致眼底血管破裂或阻塞。因此,合理用眼,如每隔一段时间休息一下眼睛,可以减轻眼睛的压力。

4.保持眼部卫生:保持眼部清洁和卫生是维护眼底健康的重要一环。避免眼部感染和炎症的发生,有助于保护眼底健康。

5.坚持健康饮食:摄入富含维生素C、E、B族维生素和叶黄素等营养素的食物有助于

保护眼底健康。这些营养素在蔬菜、水果、坚果和鱼类中含量丰富。

### 三、常见眼底疾病的预防

1.糖尿病视网膜病变:糖尿病患者应定期进行眼底检查,控制血糖水平,避免过度疲劳,以预防糖尿病视网膜病变的发生。

2.老年黄斑变性:这是一种与年龄有关的眼底疾病。通过定期检查和避免过度暴露于阳光下,可以降低患病风险。

3.高度近视眼底病变:对于高度近视患者,应避免剧烈运动和长时间用眼,定期进行眼底检查,以预防眼底病变的发生。

### 四、康复训练与护理技巧

1.视力康复训练:通过视觉训练和眼球运动训练,有助于改善视力,减轻眼部疲劳。

2.热敷:热敷有助于促进眼部血液循环,缓解眼部疲劳和不适。可以使用热毛巾或热敷眼罩。

3.适当按摩:适当的眼部按摩有助于缓解眼部疲劳和改善血液循环。可以尝试一些简单的按摩技巧。

4.充足的睡眠:充足的睡眠对于维护眼底健康至关重要。保持规律的作息时间,确保每天获得足够的睡眠时间。

总之,眼底护理与康复是生活中非常重要的一部分。通过保持健康的生活方式、定期检查、合理用眼、保持眼部卫生、坚持健康饮食和进行适当的康复训练与护理技巧,我们可以更好地守护自己的甜蜜。

(作者单位:四川省成都爱尔眼科医院)

## 西药师的角色与职责

□ 田春香

随着现代医学的不断发展,西药师在医疗体系中的作用越来越重要。作为专业的医疗人员,西药师承担着守护患者用药安全的职责,他们通过提供专业的药学服务,帮助患者正确使用药物,减少不良反应的发生,提高治疗效果。本文将介绍西药师的角色与职责,以及如何寻求他们的帮助。

### 一、西药师的角色与职责

#### 1.提供专业的药学服务

西药师是专业从事药学工作的医疗人员,他们具备丰富的药学知识和技能,能够为患者提供专业的药学服务。在诊断和治疗过程中,西药师会根据患者的病情和用药需求,为患者选择合适的药物,制定合理的用药方

案,并监督患者正确使用药物。

#### 2.减少药物不良反应的发生

西药师在用药过程中,会关注药物的不良反应,并根据患者的具体情况,提出合理的用药建议。他们还会向患者解释药物的性质、作用和使用方法,帮助患者了解药物的副作用和注意事项,从而减少药物不良反应的发生。

#### 3.提高治疗效果

西药师在用药过程中,会关注药物的治疗效果,并根据患者的具体情况,调整用药方案。他们还会向患者介绍药物的疗效和疗程,帮助患者了解药物的疗效和疗程之间的关系,从而更好地控制病情,提高治疗效果。

### 二、如何寻求西药师的帮助

#### 1.了解西药师的工作范围

首先,你需要了解西药师的工作范围和职责。在选择寻求西药师帮助时,你需要了解他们是否能够满足你的需求。一般来说,医院、诊所和药店等医疗机构都配备有西药师,你可以根据自己的需要选择合适的机构寻求帮助。

#### 2.主动寻求西药师的帮助

当你需要用药指导或咨询时,可以主动寻求西药师的帮助。你可以前往医院、诊所或药店咨询西药师,向他们咨询有关药物的使用方法、副作用和注意事项等问题。同时,你也可以通过电话或网络咨询的方式寻求帮助。

### 3.信任和尊重西药师的意见

当你寻求西药师的帮助时,你需要信任和尊重他们的意见和建议。他们作为专业的医疗人员,拥有丰富的药学知识和经验,能够为你提供专业的建议和指导。你需要认真听取他们的意见和建议,并按照他们的指导正确使用药物。

总之,西药师在医疗体系中扮演着重要的角色,他们通过提供专业的药学服务,帮助患者正确使用药物,减少不良反应的发生,提高治疗效果。作为患者,你需要了解西药师的工作范围和职责,主动寻求他们的帮助,并信任和尊重他们的意见和建议。只有这样,才能更好地维护自己的健康和安全。

(作者单位:河北省故城县中医院)

## 孕期检查的重要性及常见项目

□ 王伟

在孕育新生命的激动人心的过程中,孕期检查起着至关重要的作用。它不仅能帮助准妈妈监控自身健康状况,更能确保胎儿在母体内的正常发育。本文将详细阐述孕期检查的重要性,以及一些常见的检查项目。

### 一、孕期检查的重要性

1.健康监测:孕期检查提供了准妈妈们了解自身健康状况的机会。通过定期检查,医生可以及时发现并处理任何可能影响准妈妈和胎儿健康的潜在问题。

2.早期发现异常:孕期检查提供了早期发现异常状况的机会,如妊娠并发症、胎儿发育异常等。早期发现有助于医生制定更有效的治疗方案。

3.指导营养和活动:医生可以根据检查

结果,为每位准妈妈提供个性化的营养和活动建议。这些建议有助于维持母体健康,并确保胎儿的正常发育。

### 二、常见项目

1.体重监测:孕期体重监测是孕期检查中的重要项目。医生会定期评估准妈妈的体重增长是否正常,以预防妊娠期糖尿病和巨大儿的发生。

2.血压监测:定期测量血压有助于及早发现妊娠高血压等并发症。这种并发症可能对准妈妈和胎儿的健康造成威胁。

3.尿液检查:尿液检查用于检测潜在的尿路感染、糖尿病等问题。这些问题的早期发现和适当治疗,对母体和胎儿的健康至关重要。

4.超声检查:超声检查是孕期检查中最重要的项目之一。它能帮助医生评估胎儿的生长发育情况,如胎位、大小、心率等。这种检查是无创的,准妈妈们无需担心。

5.血液检查:血液检查用于检测潜在的感染、贫血、肝功能等。这些问题的早期发现和适当治疗,有助于确保母体和胎儿的健康。

6.胎心监护:定期的胎心监护有助于监测胎儿的心跳情况,评估胎儿的健康状况。如有异常,医生会及时采取措施,确保胎儿的安全。

7.特殊疾病筛查:根据遗传史和家族病史,医生可能会建议进行某些特殊疾病的筛查,如唐氏综合征等。这些筛查有助于早期发现潜在问题,为治疗提供依据。

### 三、注意事项

1.按时就诊:准妈妈们应按照医生的建议,按时进行孕期检查。如有特殊情况,应及时告知医生。

2.准备事项:在每次就诊前,准妈妈们应准备好相关资料,如之前的检查结果、家族病史等。这样有助于医生更好地了解情况,制定治疗方案。

3.保持良好状态:在孕期检查前,准妈妈们应保持良好作息和饮食习惯,以提供最佳的检查状态。

总之,孕期检查对于准妈妈和胎儿的健康至关重要。通过定期的孕期检查,准妈妈们可以及时了解自己的健康状况,并获得个性化的建议和指导。

(作者单位:迁安燕山医院)