

A

模仿网红养生睡姿 女子半夜韧带拉伤疼醒



网红养生睡姿 AI生成图片

近日,无锡的吴女士(化姓)凌晨4点突然被疼醒,起身发现左侧髌关节剧烈疼痛,不能下蹲也无法正常行走。家人连忙将其送至医院检查后发现,吴女士是因为模仿网红养生睡姿,导致髌关节部位韧带拉伤。

夜里疼醒,无法下地正常走路

“夜里被疼醒,感觉左侧髌关节特别痛,而且无法下地正常走路了。”吴女士描述,最近白天并没有进行过剧烈运动,也没有走很多路,自行使用了一些涂抹的药膏后也没有缓解,突发的疼痛让盖在身上的棉被都成了“负担”,“就连被子压在身上都觉得很疼。”

在无锡市惠山区中医医院骨伤科,医生对吴女士进行了检查,拍片显示髌关节没有明显骨显异常。接诊医生王志伟详细了解吴女士的日常生活习惯及睡姿后认为,患者是由于长时间的不恰当睡姿导致的髌关节部位韧带和肌腱拉伤。

“我平时喜欢盘腿坐沙发,有的时候睡觉太沉了,醒来会发现自己也是盘腿睡着了。”吴女士表示,最近太过于疲劳,感觉可能是身体比较虚,在网上浏览到网红养生睡姿的帖子后,便模仿了一下,即双腿打开,膝关节向外,脚心向内,类似于“青蛙腿”,网上说这样的睡姿可以补气血、疏通血脉。但她尝试后,双腿会有发麻的感觉。

日常生活中要保护好髌关节

“因为不恰当的睡姿导致的髌关节部位拉伤还是比较少见的,一般这种拉伤多出现在过度运动后。”王志伟医生介绍,人在睡着后一段时间会不由自主翻身,“我们人体在睡觉的时候压迫了一个部位两个小时以上的话,我们肌体会产生一种反射让你翻身,就是让被压迫的部位减压。但是白天过于疲惫的情况下,可能睡眠太沉就没有这个自主翻身动作了,再加上患者是‘青蛙腿’睡姿,这个动作会让髌部的肌肉、韧带和关节囊保持一直紧张的状态,从而有可能造成拉伤。”

医生介绍,“青蛙腿”睡姿多见于婴儿,由于婴儿在胎儿时期是处在一个狭小的空间内,为了适应这样的环境,胎儿会尽量收起双腿,缩小下肢所占用的空间,这样的睡姿在生长发育一段时间后会自然消失。“而且婴儿是两三个小时就会要起来喝奶,婴儿也在喝奶期间换了姿势,所以婴儿这样的睡姿一般不会导致髌部受伤。”

使用膏药后,吴女士的髌关节疼痛逐渐缓解,但走路还未完全恢复正常。“这是身体受伤后,开启了应激保护状态。拉伤后还有一些肿胀可能,需要多加注意再给予一段时间的恢复期。”

医生表示,髌部是人体连接躯干与下肢的核心关节,由髌骨与股骨头构成,作为下肢动力源承担坐立、行走等功能。髌关节骨折被称为“人生最后一次骨折”,主要因为其多发于高龄、骨质疏松的老年人群,且骨折后并发症如肺部感染、静脉血栓、褥疮等发生率高,可能导致患者长期卧床、身体机能急剧下降,甚至危及生命。

“我们在日常生活中一定要注意保护好我们的髌关节,不要做剧烈的运动,更不能长时间保持不恰当的体位来伤害我们的髌关节。要保持适当的体重,不要给髌关节带来过多的负担。同时要注意禁止滥用激素类药物(长期使用激素药物有股骨头坏死风险)。”王志伟医生表示。

现代快报/现代+记者 朱鲸润 严君臣



扫码看视频



睡好觉 是个技术活

B 晨起眼皮肿的人 劝你排查一下这4种病

你有没有过这样的经历?早上照镜子发现眼皮肿了,眼泡鼓鼓的,甚至还有点发胀、发痒……
这到底是没睡好,还是身体发出的健康警报?

3个习惯让眼皮肿起来

通常生理性眼皮肿胀可在起床后1小时左右自行消退。如果偶尔发生,且没有其他不适,可先从以下几个生活习惯中找找原因。

睡前饮水过多

晚上临睡前如果摄入大量水分,身体来不及代谢排出,就容易积聚在眼周疏松的组织中,形成浮肿。尤其随着年龄增长,眼部皮肤松弛,眶脂脂肪移位,就容易出现睡前饮水次日清晨水肿的情况。

吃得太咸

高盐饮食会导致体内钠离子积聚,引发体液潴留,眼部皮肤薄、组织疏松,更容易出现浮肿。前一天吃得过咸或经常吃加工食品、腌制品等,均可能引发此种情况。

枕头太低

夜间睡觉时枕头过低,或是睡眠时间过长、过长,都可能影响面部血液循环和体液分布,导致晨起眼皮肿胀,这种肿胀一般会在起床后1小时左右自行消失。

警惕4种疾病信号

如果晨起眼皮肿胀的情况出现较多,或长时间无法自行消退,就要警惕可能与下面这些疾病有关。

疾病一:眼睑炎症

结膜炎、角膜炎等眼部感染或炎症,都可能引起眼皮肿胀,通常会伴有红、肿、热、痛等典型症状,比较容易识别。

疾病二:慢性肾脏疾病

肾脏是人体重要器官之一,负责过滤血液中的废物和多余水分,维持体内的水、电解质和酸碱平衡,并分泌一些重要的激素。

晚上睡不好,水分就会蓄积,导致早起眼皮、双脚、双腿浮肿,还可能出现乏力等表现。如果水肿的部位首先出现在眼部,需要注意是否存在肾性疾病,肾炎性水肿和肾病性水肿需要区分:

肾炎性水肿首先表现在组织结构疏松部位的水肿(如眼睑),以后会发展为全身水肿,属于下行性水肿。

肾病性水肿首先表现为足部水肿,以后发展为全身水肿,属于上行性水肿。

这类水肿多为凹陷性,即按压后留下小坑,慢慢才能恢复,常伴有尿量减少、泡沫尿、血压升高等表现。

疾病三:心脏病

心功能不全导致的水肿,通常从身体低垂部位开始,心源性水肿具有晨轻暮重的特点,即白天活动后逐渐加重,至傍晚最为明显。站立或行走时,水肿多见于双下肢、足踝部。

平卧时,水肿则易集中在骶尾部、臀部,也可能出现在面部、眼睑。

疾病四:甲状腺功能异常

若眼皮肿胀从早到晚持续存在,程度没有明显变化,伴面色苍白虚肿、表情淡漠、精神不振、怕冷、乏力等症状,要警惕甲状腺功能减退的可能。

据央广网

C

“止鼾神器”五花八门 真有神效?

睡觉打呼噜是不少人的困扰,如今在电商平台上搜索“止鼾”,会看到各式各样的“止鼾神器”。有的像鼻环一样号称夹在鼻子里就能快速止鼾,有的在鼻子上插个“小电风扇”往里送气,还有的号称贴一副膏药就能达到止鼾效果,甚至有号称通过“低频脉冲”,一机断呼噜,不用药也可以睡好觉。那么,这些五花八门的“神器”真有这么神吗?其号称的功效是否属实呢?

号称“电动止鼾”,却无注册资质

浙江的姚先生长期打鼾,他尝试从网上购买了一款“电动止鼾神器”,用过之后,反而因产品刺鼻的气味让他的睡眠质量变得更差了。

姚先生说:“它就是用个塑料套插到鼻孔里面去,电动开关打开,然后有个风扇,有风进来。用了两个晚上没有效果。异味很重,在呼吸道里很不舒服。”

这款产品的包装上写着适用于“呼吸不畅、睡眠呼吸暂停综合征患者”等字样,唯独少了“医疗器械”注册资质。姚先生认为该产品涉嫌违规。

姚先生说:“没有生产地址、没有电话,我查了一下相关资料,止鼾器是纳入二类医疗器械产品,需要经过相关许可才能生产,它这个都不具备。”

广东的王先生也购买了同款商品,非但没能止鼾,平日常鼻子里也开始不舒服。王先生说:“先前是轻微的,现在加剧了,打呼噜的声音特别大。先前是没有鼻炎,用完之后就感觉一直有鼻涕。”

止鼾器被明确划分为第二类医疗器械

国家药品监督管理局发布的《医疗器械分类目录》明确,以达到改善打鼾状况或扩张鼻孔的止鼾器、通气鼻贴等产品被明确划分为第二类医疗器械。

第二类医疗器械指的是具有中度风险,需要严格控制管理以保证其安全、有效的医疗器械。

《中华人民共和国广告法》第十七条也明确规定,除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

生产商称产品宣传只是个噱头

没有“医疗器械”注册资质的“电动止鼾器”,按照相关法规要求,不能宣传其具有止鼾功能,那么其在各大电商平台上,为何被大张旗鼓地宣传为“止鼾神器”呢?

某电动止鼾器生产商负责人彭经理说:“我们是源头厂家,反正产品平台能上架就行了。我们不管这些东西(广告),别人刚开始说这是属于医疗器械,上不了,后来也不知道怎么解决掉的。”

在主流电商平台搜索“止鼾器”,不少产品都是无医疗器械注册证号的产品。比如平台上的一款“止鼾神器”——“优诺康”,号称安全、舒适、无害,专治打鼾,还有使用者现身说法。

在电商平台页面,一款产品的补贴价为16.8元,评价10万+,首页冒用了山西一款“液体止鼾器”的医疗器械注册证号,与产品完全不同,而在规格参数页面生产许可证“无”,生产企业“无”,医疗器械类别又成了“非器械”。这样的“三无”鼻夹在所谓的“医护问答”板块还配有医护人员对产品的介绍——“反馈有作用,可以缓解症状”“针对打鼾有很好的帮助”等。

店家“智能商城”北京店在售产品只有一件“止鼾神器”,券后价129元,店铺月销2万件,号称植入了智能芯片,佩戴2—4周打鼾情况减轻90%。商品首页写着“当晚止鼾,可断根,不复发”。记者电话联系生产商余女士,她承认,产品就是个噱头。

据央视新闻客户端



视觉中国供图