

# 缓解筋膜粘连可用热敷

本报记者 王瑞芳

市民张先生前段时间感觉身体老是发沉、浑身酸痛，于是在朋友的建议下去按摩。按摩一次后身体顿觉舒畅，就想如果连着天天去做也许效果更好。没想到却因过度按摩导致筋膜粘连，需要诊疗。

按摩竟会导致筋膜粘连？如何避免筋膜粘连？出现筋膜粘连又该如何缓解呢？



是人体自我修复的一种机制。另一种则是不良姿势导致日久月累的慢性损伤，比如经常久坐或者经常低头玩手机、玩电脑等。慢性的损伤会导致在筋膜处产生慢性的炎症反应，从而出现筋膜粘连。

“其实不用过于担心由于按摩导致筋膜粘连。专业的按摩师受过相应的训练，他们的力度、时间等都会控制得非常好，而且会根据每个病人对按摩的耐受程度，进行适当的调整，只要选择正规的按摩场所即可。”李先云说。

## 出现筋膜粘连可用热敷缓解

如何判断自己出现了筋膜粘连？李先云表示，筋膜粘连的症状以疼痛为主，如果感到某个部位疼痛，最好回忆一下在疼痛之前有没有受过创伤或者有没有长时间的不良姿势，如果有这些行为，很有可能是出现了筋膜粘连。若怀疑自己出现筋膜粘连，建议及时就医。

由于筋膜粘连是炎症反应导致的，

因此想要缓解筋膜粘连，首先就要减轻炎症反应，最简单的方式就是热敷。通过热敷可以促进局部的血液循环，带走炎症介质。热敷的方法有很多，可以用热水袋、热毛巾，也可以使用光学设备，比如红外线烤灯。除了热敷，针灸、拔火罐等中医方法对缓解筋膜粘连也是行之有效的。除了被动治疗外，主动的康复动作也很重要，可以在医生的指导下进行运动锻炼。

## 预防筋膜粘连别久坐

日常生活中，我们很难避免一些意外碰撞的发生，但我们可以预防慢性损伤导致的筋膜粘连。李先云告诉记者，日常生活中，慢性损伤最容易出现在颈椎及腰背部。颈椎如果出现筋膜粘连，主要表现为颈部肌肉僵硬等，而腰背部出现筋膜粘连则表现为腰背疼痛、腰背使不上劲儿等。

想要避免慢性损伤导致的筋膜粘连，首先要杜绝久坐、经常低头玩手机等不良姿势，此外，多让筋膜活动，促进血液循环，增强筋膜的韧性。

## 科学按摩不会导致筋膜粘连

筋膜是裹在肌肉外边的一层非常坚韧的组织，大同新建康医院骨科主任李先云介绍，筋膜就像是给肌肉“穿”的一层衣服，对关节、肌肉等运动组织有

约束和保护作用。

李先云表示，很多原因都会导致筋膜粘连，总体上可以分为两种。一种是急性损伤，比如物体的碰撞、车祸中汽车的碰撞等。外界的力量对筋膜产生冲击后，筋膜为了修复创伤就会产生炎症反应，这种炎症反应就会导致筋膜粘连。换句话说，筋膜粘连也

## 坐多长时间算久坐？标准超过你的想象

久坐伤身的道理，人人都懂，坐多长时间算久坐？久坐有哪些危害？如果不得不久坐，该怎么最大限度降低伤害呢？一起来看看吧！

### 坐多长时间算久坐

在清醒状态下长时间坐着、斜躺着或者躺着的低能量消耗行为，都属于久坐行为。

大同五洲心血管病医院张民成大表示，随着各个领域对于代谢研究的不断推进，坐着的时间单次超过30分钟，身体代谢其实已经出现轻微改变了。所以，有人认为坐30分钟以上就可能对人体健康产生影响。

### 坐的时间越长疾病风险更大

2022年《柳叶刀》子刊发表的一项研究发现，与每天久坐不动时间不超2小时的人相比，每天久坐不动时间超过6小时的人患12种慢性病的风险增加26.7%，包括缺血性心脏病、糖尿病、抑郁、偏头痛、痛风等等。建议条件允许的情况下，最好30~40分钟就应该起身活动一下。如果不能起来活动的话，在座椅上可以做一些拉伸的工间操。

5分钟的休息时间，听听音

乐，做做工间操，对眼睛也是一个很好的保护。

### 3个改变降低久坐伤害

一些不良的习惯和姿势会加重伤害，在增加运动的同时，还应做到3个细节：

#### 改掉跷二郎腿的习惯

这种无意识的举动会带来一系列问题，比如膝盖损伤、脊柱侧弯、骨盆倾斜、高低肩等，应努力改掉。

#### 在椅背上放一个腰枕

这样做可以使椅背上产生一定的凸起，维持腰椎正常的生理弯曲度，减少久坐对腰部的伤害。

#### 避免只坐一半椅子

有的人习惯只坐椅子的一半，背部斜靠椅背，腰部悬空，这样对腰伤害很大。坐下时应将臀部靠近椅背，并用靠垫支撑腰部，使腰保持S曲线。

总之要时刻提醒自己，尽量不要静坐超过50分钟，哪怕起来接个水、去趟厕所也可以。

如果不能不得不久坐，久坐之后就要加强运动，最好达到中等运动强度，将久坐伤害降到最低。

(珍珍)



## 提升心理韧性 成为逆境中的“不倒翁”

随着生活和工作节奏的加快，压力时常造访我们的生活，有些人会不堪重负，一蹶不振，暴露出诸多生理和心理问题，诸如头疼、失眠、记忆力下降、焦虑、抑郁……然而有些人却会像“不倒翁”一样坚韧，不仅没有被逆境击倒，反而触底反弹，展现出惊人的潜能。而这种“不倒翁”能力源自于我们的“心理韧性”。

### 什么是心理韧性

国内积极心理学带头人、清华大学的彭凯平教授认为：“心理韧性就是从逆境、矛盾、失败甚至积极事件中恢复常态的能力。”心理韧性就像一把保护伞，使我们在面临逆境、创伤、悲剧、威胁、艰辛及其他生活重压下能够良好适应并且可以从挫折中获得个人成长。

如果把心理韧性比喻成一个皮球，那么拥有较高心理韧性的人遇到挫折就会像一个充满气的皮球摔到地上，球会高高弹起；而心理韧性较低的人遇到挫折就像干瘪的皮球触地，弹跳无力一蹶不振。

### 心理韧性的三大要素

心理韧性的三大要素为：效能感、归属感、乐观感。这三要素影响着个人面对危机的心理状态和行为选择，它们相互影响、彼此支持，共同支撑起我们的生命。在压力下，像一个软垫托住我们“软着陆”。

1.效能感 即“我能”。我们每一个人适应生活中各种压力的能力和技巧，包括解决问题的能力、人际技巧、目标的订立与执行力、情绪处理的能力，是心理韧性的力量之源。

2.归属感 即“我有”。在压力面前，我们每一个人的力量都是有限的，当我们感到无助时，我们需要学会“求助”，寻找环境中的资源，包括积极的关系、支持的力量、参与的机会，是心理韧性的有力支撑。

3.乐观感 即“我是”。乐观

感确定了我们生命的方向始终是向上、向前的。乐观感包括对挫折的正确理解和对未来充满期盼。即使我们经历了低谷、险境，但是只要有乐观感，生活的方向一定是积极向上的。

### 如何提升心理韧性

保持灵活性和乐观感，并为变化做好准备。我们生活的环境是瞬息万变的，“事事顺意”往往很难实现，事情的发展受各种因素的影响往往会出乎我们的预料。有志者事一定成吗？不一定。任何一件事都有多种发展可能，接纳事物发展的不确定性，保持思维的灵活性，并且积极应对，扔掉“应该”“必须”“从不”这些想法，顺其自然才能在压力和困境来临时保持平和的心态。

建立成长性思维。挫折和压力本身并不是财富，但是对困境事件的思考和学习可以使挫折变成财富。具有成长性思维的人认为错误和失败在所难免，所以不应执着于事情的结果，也不在意与他人的比较，而应关注于“经历”的过程带给自己的成长，即使是“苦难”的“经历”也可以通过总结思考使之变成成长的经验。所以拥有成长性思维的人的心理韧性更强，更愿意尝试新事物，也更敢于直面和克服挫折，越是在困境里做的也就越好。

聚焦优势，保持自信。当我们遭遇挫折和压力时，挫败感常常来势汹汹，这时我们该怎么办呢？聚焦优势，保持自信、积极改变。每个人都有自己与生俱来的天赋和能力，找到你的优势，发挥你的优势可以让你更自信，遇到困难就无所畏惧。聚焦优势才能看到挫折和绝境背后的生机。保持自信可以让你在困境中更有力量。

(市六医院)



## 市五医院普外科诊疗技术又上新台阶

本报讯(记者 王瑞芳) 腹腔镜微创手术，老百姓已经熟知，如胆囊切除、阑尾切除等手术，但是腹腔镜下十二指肠切除术，在普通外科手术领域中是难度大、涉及脏器多、病情复杂、手术时间长的手术，只有在省级三甲医院才能开展这种先进的医疗技术。近日，大同市第五人民医院普外科一病区在薛文龙主任的带领下，独立完成一例腹腔镜下十二指肠切除术。

薛文龙是大同市普外科学科带头人，现任大同市第五人民医院普外科主任。擅长胃肠外科、腹腔镜手术、达芬

奇机器人手术。

术前，在薛文龙的主持下，全科医师及护士进行了认真讨论，研究具体手术方案，将术中、术后可能出现的紧急情况及并发症做好了充分预案，权衡利弊，为患者制定了详细的治疗方案，从用药、术前辅助检查、患者各项指标进行评估，经过反复论证，在和家属、麻醉科沟通后，最终决定施行微创手术。此项目手术方式为胰十二指肠切除术，这是普外科最大、最复杂的手术，手术需切除多个脏器(胆道、胆囊、部分胃、十二指肠全段、部分空肠、胰头)，进行多处吻合(胃肠吻合、胆肠吻合、胰肠吻

合)，可以说手术创伤特别大。

据悉，该患者于日前进行了腹腔镜下胰十二指肠切除术。在3个小时的手术过程中，薛文龙主任及其团队沉着应对，密切配合，精准操作，手术过程顺利，目前患者病情稳定。

该手术的成功实施，实现了市五医院在胆道、胰腺疾病治疗方面的新突破，标志着该院普外科诊疗技术又迈上新台阶，在同级医院中处于领先水平。该院普外科分有6个亚专业：肝胆胰专科；胃肠专科；甲状腺、乳腺专科；血管外科；肛肠专科；疝与腹壁外科。目前，设置床位

200张，分5个病区。医师60人，其中主任医师11名，副主任医师10名，其中硕士研究生学历9名。每年收治各类病人约9000人次，开展手术超过7000例次。

大同市第五人民医院普外科是大同地区山西省省级临床重点专科。经过几代外科人近50年的发展，如今，普外科技术雄厚、设备先进、服务规范、人才结构合理，成为门诊、病房、手术、教学和科研齐全的整体体系，主持承担多项省、市级科研课题和学术会议，该科室被医院确立为重点打造的品牌科室。

## 房颤易形成血栓 治疗要趁早

正常人的心脏跳动最初是从心脏的“司令部”，即窦房结发出指令，形成自发节律规律的搏动，使心跳维持在60~100次/分，再通过心脏正常的电传导系统，维持心房到心室的次序收缩，从而保证心脏正常的泵血功能。这种正常的心脏收缩节律称为窦性心律。房颤为心房颤动，是心房内心肌细胞出现快速而紊乱的电活动，心房率约350~600次/分，从而抑制正常的窦性心律，使心房失去有效的收缩功能。

房颤患者栓塞发生率是正常人的5~17倍，卒中风险较健康人增加5倍，心力衰竭发生率较健康人增加3倍，死亡率增加2倍。因此，房颤是一种发病率日益增高、致残率高、死亡率高的疾病，需要引起大家的高度关注。

房颤如果不能及早发现、及时治疗，可能会出现认知功能下降、痴呆、心力衰竭甚至卒中中等严重的并发症，严重威胁患者的健康和生命。因此，早发现、早诊断、早治疗对房颤患

者来说至关重要。房颤的临床诊断包括听诊可及心跳快慢不一、心音强弱不等、脉搏可及细弱、不齐。发病时心电图可见心房颤动波，心律绝对不规则，频率350~600次/分。

房颤一经诊断，应积极改正不健康的生活习惯，对于多次发作的房颤患者，积极纠正诱发因素并及时予以药物治疗。对于经抗心律失常药物治疗，房颤控制不理想的患者，应采取导管消融治疗根治房颤。导管消融是一种不需要开刀的内科微创手术，通常在2~3个小时内完成，治疗创口如棉签大小，安全性高，创伤小，术后并发症发生率极低。通常，阵发性房颤患者导管消融单次手术成功率高达90%以上，持续性房颤患者单次手术成功率达70%以上。

房颤射频消融术的注意事项：手术全程为局麻手术，创伤小、时间短、成功率高，术后患者需平躺4~6小时，一般术后观察一天，术后第二天就可以出院，住院时间较短。术后1个月内应注意避免过硬、过热、辛辣刺激的食物；术后1周内避免剧烈运动；术后1周内可以淋浴，应注意避免搓揉穿刺部位。

摘自《大河健康报》

房颤发作时，患者可出现心悸、乏力、气短、胸部不适、大汗、眩晕等症状。同时，房颤可显著增加患者认知功能障碍及老年痴呆的发生率。房颤进行性发展可引起心脏扩大，导致心功能下降甚至心力衰竭。除此之外，房颤的最大危害是易形成血栓，近1/5的卒中患者都归因于房颤形成的血栓。

