

健康驿站
jiankang yizhan

转脖子出“咔咔声”? 立刻停止!

在办公室坐久了,脖子又酸又僵,你是不是也会下意识地转转脖子?只听见“咔咔”几声脆响,那一瞬间,感觉脖子好像快了一点。

这种看似解压的“转转脖子”动作,可能是危险的“自杀式”行为。它不仅可能让颈椎病雪上加霜,严重时甚至可能引发中风或瘫痪。

脖子为什么会“咔咔”响

当然,并非所有的颈部“咔咔”声都意味着颈椎存在严重病变。该现象在医学上称为“关节弹响”,其成因可分为生理性与病理性两类。

生理性弹响:我们的脖子由7节椎骨组成,椎骨之间通过椎间盘和小关节连接,就像一个精密的机械轴承,里面充满了润滑的关节液。大多数情况下,清脆、单一且转完一次后短时间内不会再响的声音,其实是关节液中的气体在关节腔压力改变时瞬间释放、形成气泡又破裂的声音。

这种响声通常不连续,在颈椎本身健康的前提下,一般不构成危害。若弹响仅偶尔出现且没有任何不适,一般无需过度担忧。

病理性弹响:如果发出的声音沉闷、频繁,呈摩擦样或沙沙作响,甚至伴随着酸胀、疼痛、手麻、头晕等症状,则需要警惕。这种声音往往不是单纯的气泡破裂,



资料图

而可能是不光滑的关节面、增生的骨赘(骨刺)之间发生摩擦,或者是松弛的韧带、肌腱滑过骨性突起所致。关键鉴别点在于是否频繁出现、伴有疼痛、僵硬、手麻或头晕等症状。

为什么劝你别乱转脖子

我们的颈部布满了重要的血管,包括椎动脉和颈动脉。突然用力扭转脖子,容易损伤椎体内部的椎动脉,导致其内膜撕裂,形成动脉夹层。夹层处会形成血

栓,血栓脱落堵塞脑血管,引发中风(脑梗死)。

此外,如果血管壁上已存在不稳定的动脉粥样硬化斑块(多见于老年人或“三高”人群),剧烈扭头也可能牵拉血管,导致斑块破裂脱落,堵塞脑血管。

脊髓或神经根压迫风险:颈椎中间的脊髓,是中枢神经系统的重要组成部分。如果本身患有椎间盘突出或骨质增生(骨刺),椎管往往已经发生不同程度的狭窄。

这时用力转动颈部,可能使原本已经狭窄的椎管进一步压迫脊髓或神经根,轻

则引起上肢麻木、下肢踩棉花感,重则可能导致截瘫。

加速颈椎退行性变:转脖子后获得的短暂轻松感,来源于肌肉的瞬间拉伸与局部压力的暂时释放。

反复的、不规范的剧烈转动会加速颈椎小关节的磨损,加重韧带松弛,使颈椎变得越来越不稳定。原本只是肌肉劳损,有可能因此转变成真正的颈椎病。

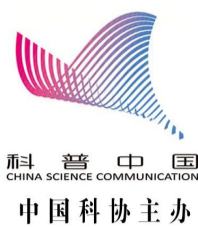
科学的颈椎放松方法

靠墙“对抗训练”:身体靠墙直立,或者坐在椅子上背挺直。双手交叉抱住后脑勺,头使劲向后仰,同时双手向前拉,形成持续对抗。这种静力对抗既不会损伤关节,又能有效强化颈部后侧的肌肉力量。

毛巾辅助恢复:将毛巾卷成卷,放在颈椎后方。双手分别拉住毛巾两端向前施力,同时颈部缓慢向后仰伸。毛巾可以为颈椎提供支撑,在安全范围内恢复颈椎生理曲度。

做“米”字操要注意:“米”字操作为颈椎保健方法曾广泛流传,但任何颈部活动都应以“无痛、缓慢、不诱发头晕”为原则。如果已经有明确诊断的颈椎病(尤其是脊髓型或椎动脉型),严重骨质增生或眩晕病史,应避免自行做任何颈部操,建议在医生指导下进行。

张京



科普中国APP

身边科学
shenbian kexue

肥胖会在免疫细胞内留下“持久印记”

英国伯明翰大学一项历时10年的研究表明,肥胖会在免疫系统的关键细胞上留下“记忆”,即使成功减肥多年后,人们仍可能面临因肥胖引发的疾病风险。

此次发现,一种名为辅助T细胞(也称CD4淋巴细胞)的免疫细胞,竟能“记住”曾经的肥胖状态。这种记忆源自“DNA甲基化”过程,肥胖仿佛在细胞DNA上贴了标签。

团队从4类人群中采集了免疫细胞样本,包括接受减肥注射的肥胖患者、患有罕见遗传病“Alstrom综合征”的患者及其健康对照组、参与为期10周运动干预的志愿者,以及接受髌骨或膝关节置换手术的骨关节炎患者。

此外,他们还分析了高脂饮食喂养的小鼠模型细胞,以及健康人捐献的血液,以深入探索肥胖导致免疫功能紊乱的内在机制。

结果显示,短期减重未必能立刻降低与肥胖相关疾病(如2型糖尿病)的风险。相反,只有持续维持健康体重,才可能让“肥胖记忆”慢慢消退。这个过程或许需要5-10年。

团队也发现了加速这一进程的可能性。例如,重新利用SGLT2抑制剂这类药物,它们在减轻炎症、促进清除肥胖引发的衰老免疫细胞方面,已展现出潜力。

团队进一步锁定肥胖“记忆”影响辅助T细胞的两条关键通路:自噬(细胞自我清理废物的过程)和免疫衰老(免疫系统随年龄增长的退化)。基于这一发现,未来有望开发出靶向疗法,恢复被DNA标签抑制的正常免疫功能。

刘霞

健康释疑
jiankang shiyi

服药后尿液变色? 这些情况要警惕



资料图

在诊室里,医生们经常遇到因服药后尿液变色而惊慌失措的患者。有人看到自己的尿液变成亮黄色,就以为肝脏出了问题;有人发现尿液呈红褐色,就怀疑自己得了肾病。其实在多数情况下,这种变色只是药物排泄过程中的正常现象。了解其中的科学原理,能帮助我们避免不必要的恐慌。

五颜六色的尿液“警示灯”

不同药物会导致尿液呈现不同颜色,了解其中的关联,可以帮助我们判断尿液变色

是否与用药有关。以下是一些常见的尿液颜色变化及其相关药物。

1.亮黄色至橙黄色
这是最常见的药物性尿液变色。维生素B2是最典型的代表,复合维生素B制剂、黄连素等也会产生类似效果。这种变色无害,患者适当增加饮水量,可稀释颜色。

2.橙红色至红棕色
这类变色最易引起恐慌。抗结核药物利福平及其同类药物会使尿液变为橙红色,甚至能让汗液和泪液也变色。常用于牙周炎和妇科感染的甲硝唑,可使尿液呈深红色或红棕色。糖尿病神经病变治疗药依帕司他,可能导致尿液呈红褐色。

3.蓝绿色
蓝绿色尿液虽然少见但令人吃惊。抗抑郁药阿米替林可使尿液呈蓝绿色。利尿剂氢氯噻嗪会使尿液产生淡蓝色荧光。用于治疗高铁血红蛋白症的亚甲蓝和麻醉药丙泊酚,也可能导致绿色尿。

4.暗褐色至黑色
这类变色需要特别警惕。抗帕金森药物左旋多巴和降压药甲基多巴的代谢产物

在空气中氧化后,可使尿液变暗。高价铁制剂和抗疟药奎宁也可能导致尿液变黑。化疗药物如甲氨蝶呤可能损伤肾脏,导致血红蛋白尿,呈酱油色。磺胺类药物易引发过敏反应,导致溶血,血红蛋白从破损红细胞释放,使尿液呈浓茶色。

值得注意的是,同一种药物在不同酸碱度的尿液中可能呈现不同颜色。如华法林在碱性尿中呈橙红色,在酸性尿中颜色可能消失;大黄在酸性尿中呈黄色,在碱性尿中呈红色。

需要高度警惕的几种情况

虽然大多数药物性尿液变色是无害的,但某些情况确实需要及时就医。以下信号提示尿液颜色改变可能是疾病的征兆。

停药后2-3天颜色未恢复正常。若尿液颜色持续异常,应排除病理性因素。

尿液变色伴随身体不适。如出现尿频、尿急、尿痛、腰痛、发热等症状,可能提示泌尿系统感染或损伤。特别是使用非甾体抗炎药、氨基糖苷类抗生素、万古霉素、环磷酰

胺等具有肾毒性的药物时,血尿可能是肾脏损伤的信号。

尿液呈浓茶色或酱油色。这可能是身体发出的严重警告,提示肌肉严重损伤(横纹肌溶解)或红细胞大量破坏(溶血)。在用药方面,尤其需警惕他汀类降脂药与某些肝药酶抑制剂(如大环内酯类抗生素、唑类抗真菌药)联用,这可能增加肌肉损伤和横纹肌溶解的风险。此外,这种颜色的尿液也可能与肝脏或胆道疾病导致的胆红素排泄异常有关。

尿液混浊或有沉淀物。药物性变色通常不影响尿液透明度。如果尿液混浊或出现絮状物,可能提示泌尿系统感染或结晶尿。

红色尿中混有血丝或血块。虽然利福平等药物可使尿液均匀变红,但真正的血尿常呈现不均匀的红色,静置后可能有红色沉淀。

特别提醒服用华法林的患者,该药既可使尿液变红(药物代谢产物所致),也可能引起血尿(抗凝过度的表现)。发现红色尿时,要谨慎辨别是药物染色还是出血,不能仅凭颜色就擅自停药。

武智聪

健康热评
jiankang reping

汇聚起促进全民健康的强大合力

爱国卫生运动要聚焦人民健康,面向基层,提升针对性、丰富形式,努力实现“人人参与,共建共享”,为推进健康中国建设、助力中国式现代化注入强大动力。

治理城乡环境卫生、组织体重管理活动、创新健康科普宣传、开展慢性病综合防治……今年4月是全国第三十八个爱国卫生月,主题为“共建健康城镇 共筑健康防线”,各地广泛发动基层干部和群众,开展多种形式的爱国卫生运动,大力倡导文明健康绿色环保生活方式,进一步优化城乡人居环境,提升全民健康水平。

爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的伟大创举和成功实践。70多年来,通过爱国卫生运动,我国在较短的时间内彻底消灭了天花等传染病,有效控制了寄生虫病、烈性传染病和地方病,改善了城乡环境卫生面貌,保障了人民生命健康。数据显示,我国居民人均预期寿命从新中国成立前的大约35

岁,增加到现在的79.25岁,居民主要健康指标跃居中高收入国家前列,社会文明程度不断进步。

当前和今后一个时期,爱国卫生运动面临新的课题和挑战。一方面,随着生活水平的提升,人们对健康有新的期待和更高要求;另一方面,随着工业化、新型城镇化、信息化发展,人们的生产生活方式发生改变,影响健康的因素更加多元复杂,比如不合理膳食、缺乏运动、超重肥胖等,糖尿病、高血压、高血脂等慢性病发病率持续上升。

这对爱国卫生运动提出了更高要求。要聚焦重大健康问题和薄弱环节,广泛发动全社会力量参与爱国卫生运动,汇聚起促进全民健康的强大合力,形成“人人参与,共建共享”的良好局面。

提升爱国卫生运动的针对性。爱国卫生运动的内容非常丰富。考虑到当前我国居民健康的主要影响因素,除了常规的城

乡环境治理、传染病防控,爱国卫生运动应更加注重改善居民不健康的生活方式,即通过健康管理、健康科普等方式提升居民健康素养,帮助人们养成健康的生活方式。例如,今年的爱国卫生月期间,宁夏银川市聚焦健康服务优化、居民健康素养提升,通过健全“防治康养”一体化服务体系,举行健康科普、惠民义诊等活动,着力解决群众关心的健康突出问题。

推动爱国卫生运动向基层倾斜。爱国卫生运动能否取得良好成效关键在于能否影响到更多人群。目前,我国爱国卫生组织体系持续完善,各级爱国卫生运动委员会职能不断健全,村(居)民委员会公共卫生委员会覆盖率超过98%。要发挥好这个优势,推动爱国卫生运动与基层治理有机结合,更多深入社区、乡村。同时,充分发动群众参与,大力倡导“每个人是自己健康第一责任人”的理念,从自身做起、从小事抓起,让群众享受到爱国卫生运动带

来的健康红利。

丰富爱国卫生运动的形式。要聚焦群众需求,围绕体重管理、慢病管理、健康饮食、心理健康等群众关心的话题,举办多种形式的活动。浙江台州市在今年的爱国卫生月现场活动中设置“健康集市”,包含“防病享安康”“守护心希望”“掌握新生活”等多个主题板块,吸引了许多居民参加。居民可以边逛边学健康知识、掌握实用技能。

人民健康是社会主义现代化的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。“十五五”规划纲要提出,“实施健康优先发展战略,健全健康促进政策制度体系,提升爱国卫生运动成效”。下一步,爱国卫生运动要聚焦人民健康,面向基层,提升针对性、丰富形式,努力实现“人人参与,共建共享”,为推进健康中国建设、助力中国式现代化注入强大动力。

申少铁

过敏是因为免疫力差?

春暖花开,本是踏青好时节,很多人却持续“涕泪横流”——喷嚏不停、眼睛痒、皮肤干痒……春季过敏,难道是免疫力太差了?如何保持免疫系统的最佳状态?

过敏是免疫力弱吗

过敏并非完全是免疫力低下的表现,而是免疫系统出现功能紊乱,发生了识别错误与反应过度的“乱攻击”。这类人群的免疫系统本就过度敏感,会将花粉、尘螨、食物蛋白等对人体无害的物质误判为具有威胁的有害物质,进而发起猛烈的免疫攻击,最终引发一系列过敏症状。

免疫力也不是“越强越好”

免疫力就像身体的“防御部队”,任务是识别并清除病菌、病毒等。

免疫力低下,如同哨兵“睡过头”,外敌入侵毫无反应,容易反复感冒、感染。

免疫力强可以理解为免疫系统功能均衡、有效,具体表现为:一年感冒少于4次,病程短、症状轻,通常3-7天可自愈;伤口愈合快,不易发炎症;精力稳定,不易疲劳;很少出现口腔溃疡、口角炎;换季时不易生病。但免疫力并非“越强越好”,过于强的时候,会出现一些攻击自身的过激倾向。情况严重时,它会攻击自身关节、皮肤、肾脏,诱发类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等自身免疫病。

如何将免疫“调回平衡态”

均衡饮食:保证鱼、肉、蛋、奶、豆等优质蛋白的摄入,多吃新鲜蔬果补充维生素。

适度运动:快走、慢跑、游泳、瑜伽等温和运动,能促进免疫细胞循环巡逻;避免剧烈透支运动,防止短期免疫力下降。

规律作息:免疫细胞的修复与增殖多在睡眠时段进行,熬夜会打乱节奏。每晚7-8小时睡眠,是性价比最高的免疫守护方法。

戒烟少酒:提倡不吸烟,吸烟者最好尽早戒烟;不喝或少喝酒(成人每日酒精摄入量不超过15克),不酗酒。

稳定情绪:压力、焦虑会通过内分泌干扰免疫,保持平和心态,就是给免疫系统“稳指令”。

需要提醒的是,若出现一年多次呼吸道感染、反复严重口腔溃疡、小伤口久不愈合、深部皮肤脓肿(皮下组织深层或器官内部的局限性脓液聚集)、长期乏力等情况,多是免疫力低下的信号,建议尽快就医检查。

总之,让免疫回归平衡,才是抵御过敏、守护健康的最好“防护服”。

方红娟



视觉中国