

动不动就落枕,是颈椎有问题?



生活中不少人都有这样的感受,工作了一天回到家想好好睡一觉——结果第二天早上起来落枕了,头只能偏向一侧,一动就疼,太难受了!明明睡觉前还好好的,怎么第二天就落枕了呢?而且还有人经常落枕,甚至影响到日常生活。可能有人会问,经常落枕是不是说明颈椎出了问题?听听医生怎么说。

事实上,落枕≠颈椎病!落枕和

颈椎病是两码事儿!

落枕,学名叫颈部肌肉痉挛,是急性的颈部软组织损伤。这就像我们跑步腿抽筋一样,落枕就像是脖子的肌肉抽筋了,这种情况多是由于睡觉姿势不好或长期低头办公或学习、颈部受凉等引起。

一般情况下,落枕的状态是暂时的,多数情况休息3~7天可自行缓解。

如果动不动就落枕,还带有肩膀疼、脖子疼,或者落枕的症状久久不能缓解,这个时候可能就不仅仅是小小的落枕问题了。

这种情况有可能是长期的慢

性退变造成了颈部肌肉的痉挛,比如肌肉筋膜炎产生颈部疼痛。这就说明您的颈部肌肉长期得不到充分的休息和放松。比如经常在办公、学习时采用不良姿势,总爱长时间低头玩手机等,这些都会造成或加速颈部肌肉退变。

如果您经常出现这样的颈部疼痛,建议去医院拍片检查。届时,就很可能查出颈椎曲度特别直,或者出现后弓的异常。这样的颈椎曲度丢失很常见,而这时就不是真正的落枕了,而是颈椎病的一个早期表现。

总结一下,如果偶尔姿势不正

确引发落枕并不是颈椎病。但是需要注意,不想再次落枕,平时生活中就要保持正常的姿势,减少低头时间,做一些颈部肌肉锻炼,选择高度适宜的枕头,注重颈部保暖等,这些措施都能很好地保护我们的颈椎。

不过,如果经常性落枕、脖子疼痛就说明颈椎健康告急,已经处在亚健康状态,至于最终会不会发展成颈椎病,就看今后怎么做了!如果从此刻就开始保护颈椎,在这个阶段坚持做到少低头、做颈部锻炼和保养,就能极大地避免颈椎病的出现。

(据《北京青年报》)

牙齿变“黑”不一定是蛀牙

孩子天天刷牙,牙齿上还有黑色的东西,刷也刷不掉,很不美观。这个时候,宝妈就要当心了。天津市妇女儿童保健中心五官保健科关小菊医生表示,龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况,要及时带孩子去看口腔医生。

关小菊说,龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素,有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑,牙齿没有刷干净、高频率地进食含糖食物、饮料,都是牙齿发生龋病的危险因素。长了龋齿要早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙,如果龋洞很深则需要做根管治疗,

如果龋齿已经到了无法挽救的地步,就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着的部位也常常是宝宝平时刷牙不到位的地方,例如牙面靠近牙龈的部位或者牙缝处,这些地方清洁不佳,色素就很快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能,但是非常影响牙齿美观,进而影响宝宝正常社交,甚至心理健康。如果色素沉着比较多,日常刷牙已经不能改善,建议带宝宝去医院做牙齿清洁。需要提醒家长的是,孩子8岁以前需要爸爸妈妈

帮助小朋友刷牙,即使是宝宝自己刷牙,也需要爸爸妈妈检查,有必要的话再次帮刷。

关小菊说,很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆,孩子小牙齿上“一个小黑/黄点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质,严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以,判断是否为龋齿时,可以用牙签在黑/黄色点上轻轻的“画画”,如果滑动自如没有阻力,就代表牙齿表面光滑,可能就不是龋齿。反之,如果表面坑坑洼洼,不能自如滑动,多半就是龋齿。当然,这只是在家里粗



略的判断方法,爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题,一定要尽早到医院找牙医确认。

(据《天津日报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

呼和浩特市文化旅游广电“十四五”发展规划环境影响评价第二次公众参与公示

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接: <https://pan.baidu.com/s/1iul3Py7pAHuL7u4viP7fQ?pwd=wfrf>; 提取码: wfrf; 查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接: http://www.mee.gov.cn/xsgk2018/xsgk/xsgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2023年8月29日~2023年9月11日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位及通讯地址:呼和浩特市文化旅游广电局(呼和浩特市玉泉区蒙西文化广场南楼),联系人及电话(邮箱):任彦(13848193520);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(北京市丰台区马家堡路180号7层802),联系人及电话/邮箱:史工(010-83715155/2545807504@qq.com)。

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限公司食品经营许可证正、副本丢失,

食品经营许可证号

JY11508028052778,声明作废。

声明人:杨洋

声明

遗失声明

●和林格尔县贰拾家子老菜馆

92150123MA0NLY2Q0Y)遗失

公章一枚,声明作废●达拉特旗

金利金商贸有限责任公司的开

户许可证遗失,核准号

J2052000802001,账号

1505016876360000300,开户银

行:中国建设银行达拉特旗支行,

声明作废●不慎将内蒙古德升医药有

限