



动不动就落枕,是颈椎有问题?

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

声 明

杨洋,身份证号码15210419XXXXXX2814,本人身份信息因泄露被不法分子盗用在本人不知情的情况下绑定为内蒙古永凌汽车销售有限公司(统一社会信用代码91150105MA13NC0N8X)投资人,该公司和我不存在任何关系,凡以本人身份信息产生任何利益损害均与本人无关,本人有权依法追究其法律责任,特此声明。

声明人:杨洋

遗失声明

内蒙古向日葵协会不慎遗失2019年11月4日领取的社会团体法人登记证书正本,统一社会信用代码51150000MJY456148F,声明作废。(内蒙古向日葵协会2023年8月30日)

注销公告

包头设计师协会(统一社会信用代码51150200MJ22883185)于2023年8月29日决议注销,经查无任何债权债务纠纷。特此公告。联系人:曹建伟,联系电话:13284712937

遗失声明

和林格尔县貳拾家子老菜馆(统一社会信用代码92150123MA0NLY2Q0Y)遗失公章一枚,声明作废。达拉特旗金利全商贸有限责任公司的开户许可证遗失,核准号J205200802001,账号15050168763600000300,开户银行:中国建设银行达拉特旗支行,声明作废。●不慎将内蒙古电力(集团)有限责任公司呼和浩特供电分公司开始内蒙古智通物业服务有限责任公司的增值税专用发票丢失,代码1500231130,发票编号01872198,金额6222.08元,特此声明。●母亲:郑美仁,父亲:张建茂遗失新生儿张意轩出生医学证明,出生证编号M150079568,出生日期2012年10月8日,出生医院:察右后旗妇幼保健院,声明作废

遗失声明

●乌海市新利坤土石方工程有限公司财务专用章遗失,编号1503020074869,声明作废。●武川县荣晶洗浴宾馆(统一社会信用代码92150125MA0NC0PJ8Y)遗失公章一枚,声明作废。●内蒙古荣高商贸有限公司不慎遗失银行开户许可证密码纸,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特分行,账号047101012000001937,核准号J1910006208602,特此声明。●赵拉弟持有的由内蒙古巨东房地产开发有限公司为赵拉弟出具的购买碧水蓝山小区41号楼3单元603室房屋的购房款票据原件1份,金额119799元及购房合同1份,合同编号为BSRQ-0L481,房本费用收据1张,编号0342232,金额602元,物业装修保证金收据1张,编号6355016,金额3000元不慎丢失,现声明作废。●多丙岩遗失网络预约出租车从业资格证件,证件号150105196905306512,声明作废。●钟健美,性别:女,遗失出生医学证明,编号M150086587,声明作废

遗失声明

●土左旗顺达出租汽车公司-李晨《道路运输经营许可证》副本遗失,内蒙古交运管许可呼市字150100001099号,声明作废。●母亲:徐晓宇,父亲:潘力明,儿子:潘浩,《出生医学证明》(编号Q150059774)于2016年10月6日11时03分在通辽市奈曼旗人民医院出生,现其《出生医学证明》丢失,特此声明作废。●奈曼旗青年商会遗失内蒙古银行股份有限公司通辽奈曼支行开户许可证,核准号J1997000410801,账号125601201090005623,声明作废。●内蒙古自治区群众文化学会遗失社会团体法人代表证书正副本,统一社会信用代码51150000502697004C,声明作废。●呼和浩特市赛罕区医疗保险服务中心的银行专用存款账户开户许可证遗失,核准号J1910003175006,账号1819103901601200005000,开户银行:金农农村银行榆林分理处,声明作废。●鄂尔多斯市顺富商贸有限公司(91150624MA0PQQW52)法定代表人斯仁的手章丢失,声明作废。●鄂尔多斯市东能劳务服务有限公司(91150625MAC4M5D41L)的公章、财务章、法人章丢失,声明作废

遗失声明

●赛罕区徐昌玲日用品经销部遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0PCURN72,声明作废。●慧慧遗失护士执业证,证号201715003073,声明作废。●郅玮遗失金润华府B区4号楼1单元1802房屋的网签合同,声明作废。●呼和浩特市荣联物业服务有限责任公司遗失银行开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910007994902,开户行:中国工商银行呼和浩特如意开发区支行,账号:623271062000030798,声明作废。●父亲:牛满园,母亲:刘大青遗失新生儿牛靛出生医学证明,出生证编号F150312094,出生医院:格爾旗中心医院,出生日期2006年4月24日,声明作废。●凌晨欣出生医学证明遗失,性别:女,编号T150029047,声明作废。●玉泉区李亚萍食品经销部遗失食品经营许可证副本,编号JY11501040608487,声明作废。●内蒙古医科大学黄蕾(学号2021040927)遗失学生证,声明作废

遗失声明

●本人张仲仁将盖有内蒙古天玺房地产开发有限责任公司财务专用章的一枚收据丢失,房号为4号楼1单元1405号,收据编号0129937,金额为10982元,现声明作废。●玉泉区王文凤粮油副食经销部,账号0602001009200122005,不慎丢失人核发的开户许可证和密码单,声明作废。●李珍珍遗失执业医师资格证书,编号199815110150104530208057,发证日期2003年4月30日,声明作废。●内蒙古社会组织总会遗失账户查询密码纸,核准号J1910012883704,基本账户账号:149246187871,开户银行:中国银行呼和浩特市新城支行,特此声明。●武川县个体杨生亮遗失蒙AR399挂(黄)道路运输证,证号150125006915,声明作废。●内蒙古向日葵协会不慎遗失社会团体法人代表证书正本,统一社会信用代码51150000MJY456148F,声明作废