

久坐缺水不规律 年轻人易患肾结石

肾结石近年来多发于年轻人，由于年轻人长期伏案工作，体内处于缺水状态，加上不良的饮食和作息习惯，导致了肾结石急性发作。据介绍，如果不及时治疗，容易导致血尿、尿路感染、肾萎缩、肾功能衰竭和尿毒症等。



齐鲁晚报

今日潍坊

C08

2014年5月5日 星期一
编辑：马媛媛
美编 组版：刘杨

改变生活方式 预防“青年病”

本报记者 马媛媛

五四青年节，近年来频现的“过劳死”引起网友的激烈讨论。这个节日，似乎在集中力量提醒大家关于对职业与健康的思考。也许我们不能改变社会的竞争，也许我们也很难改变自己对高薪的渴求，但是我们可以让显得有限的休息时间更为有效！不同意吗？那看看你平时的休息时间是怎样的吧：约朋友去KTV唱到尽兴，回到家差不多是凌晨3点；睡觉睡到中午，说是要把欠缺的睡眠一次性补回来；在家以工作已经很累了为由，什么事都不做，瘫在沙发里连正在拖地的妈妈喊你抬一下脚也懒得动一下……



重睡眠 白天补睡眠 那是白补

很多年轻人都有休息日大睡特睡的习惯，想到第二天可以睡懒觉，晚上就使劲玩：看体育节目；到KTV去唱个天翻地覆；到夜场去喝个痛快淋漓；在电脑前噼里啪啦敲打着骂那个坏了你好事的游戏新手；看了8集连续剧还抱怨怎么不把30集都压缩在一张碟片上害得你还要起身来换碟……

“年轻人一定要重视健康管理，可用中医养生观念来调整自己的身体状况。”专家介绍，临床上有很多工作繁忙的年轻人，身心疲劳，处于亚

健康状态，除了工作方面的原因，其自身的生活方式也很有问题。专家表示，那种晚上狂耍而白天补睡眠的方式大错特错，白天补睡眠根本补不回夜晚睡眠带给身体的好处。

从亥时开始（21点）到寅时结束（5点），是人体细胞休养生息、推陈出新的时间，也是人处于地球旋转到背向太阳的一面，阴主静，要有充足的休息，才会有良好的身体状态。尤其是子时到寅时，即23点至5点这几个小时，胆、肝、肺得以滋养，阳气得

到潜藏，人一定要睡觉。专家介绍，晚上11点前入睡，如果做好了这一点，驱除疲劳就有了基础。如果反其道而行之，大白天来补睡眠，表面看可能睡足了小时数，实际上并没有达到夜晚睡眠的效果，补了也白补。

有人问，那要是加班加到那么晚怎么办？记住一个原则：宁可第二天早点起来工作，也要在晚上11点前上床睡觉。起居有常、按时作息，这是会休息的第一要素！

勤运动 让身体快乐运转起来

某天看电视节目，节目介绍一群跳街舞的青年，看他们手舞足蹈仿佛全身每一个部位都在快乐运转，不由得感慨：他们的身体可真快乐！

没错，身体快乐！身体需要快乐，但也许一年下来，你的身体也没有几次那种酣畅，难得跑一下、难得跳一下、难得弯一下腰，难得侧一下身。工

作的时候坐着，动动手指敲打键盘；回到家躺着，想要让疲惫身体得到放松。躺着的确是舒服，可它和快乐相比一定有区别。如果你还不动起来，身体会逐渐忘记运动的快乐！

并不是叫你一定要去跳街舞，只是希望你动起来，带给身体运动的快乐。你可以去健身房，在教练的指导下

展开身体的锻炼，你也可以到户外去，爬山、游泳、散步、打太极……即使你不大想出门，在家里也可以做做家务，比如为家具换个摆放方式，把冬天穿过的毛衣、羽绒服洗了，擦擦抽油烟机，整理整理书柜……这虽然也是一种劳动，但起码可以让你平时动不着的地方动一下，让你的身体运转起来。

常查体 发现问题不能拖

“一些处于亚健康状态的年轻人并没有什么器质性的病变，检查不出什么具体的毛病来，他们只是有一些功能性的失调，比如睡眠不好、心慌、抵抗力下降、易感冒等等，我们可以用药物、饮食以及一些中医疗法来调整；但是还有一部分年轻人，他

们已经出现了器质性病变，例如心脑血管方面的疾病等。”专家指出，猝死往往和血压、心脑疾病有关，而年轻人往往仗着自己年轻，觉得什么都扛得住，从而忽略身体疾病。

疾病可不分你是年轻人还是老年人，一旦被查出疾病，一定要及时就

医。专家认为，体检非常重要，很多单位也为员工提供了体检福利，但是体检过后，发现问题一定要立即着手解决，不要拖，千万不要以为年轻什么都扛得住。

手腕过劳，当心“腕管综合征”

本报记者 马媛媛 通讯员 苗广锋

记者从解放军第89医院腕关节门诊了解到，近日，接诊了多名手指麻木、手腕疼痛的患者，不少患者已经错过了治疗的最佳时机。赵志钢主任提醒市民，如果感觉手指麻木或手腕疼痛，很可能是腕管综合征，要及早就诊，以免加重病情。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任介绍，就好比经常锻炼会长出肌肉一样，过度运动手腕，其韧带组织就会相应地增厚。如果韧带组织超过了应有的厚度，就会卡压到管内肌腱，引起肿胀，使腕管内神经受到损伤或压迫，导致神经传导被阻断，从而造成手掌的感觉与运动发生障碍。

“手指麻木无力、疼痛就是压迫正中神经后的明显表现，而甩手能一定程度上加速血液流通，所以会缓解症状。”赵志钢主任介绍。

而手指麻胀也是腕管综合征的一大信号。位于掌侧的正中神经受到卡压，从而造成手指感觉异常。但具体是哪种疾病，还需要患者到医院检查，再根据检查结果来看是哪一处的神经出了问题，并进行诊断。

解放军第89医院手外二科赵志钢主任介绍，腕管综合征看似小病，但越早治疗越易根治，延误治疗不仅错失治疗良机，严重者甚至有可能发展成永久性活动不便。不少人将腕管综合征归咎于肌肉劳累或劳损，认为休息便能缓解，其实不然，长期置之不理，会导致肌肉的萎缩，病症可能会越来越严重。赵志钢主任表示，腕管

综合征最常见的症状包括手掌、手指、手腕、前臂和手肘僵直、酸痛或不适，手部时常感觉到刺痛、麻木、冷，握力和手部各部位协同工作能力降低，夜间疼痛往往会更加厉害，疼痛往往迁延到胳膊、上背、肩部和脖子，出现这些症状应及时到医院检查。

赵志钢主任介绍，治疗腕管综合征最有效的办法就是腕关节镜手术。腕关节镜是一种微创技术，在数字高清摄像监视系统下，应用史塞克2.7mm小关节镜进入关节腔，手术创面只有2-3个0.3cm切口，通过图像系统把图像传到电视监视屏幕上，在电视监视下进行诊断和治疗。手术创伤小，免除了开放手术的痛苦，不破坏腕关节的解剖结构，效果好，恢复快，术后2-3天即可出院。



本报5月4日讯(记者 马媛媛)近日，潍坊市妇幼保健院组织本院医务人员，走进潍城区天之骄子幼儿园，为孩子们进行了免费口腔体检及义诊活动，活动中，共发现龋齿342颗。

4月29日早上，医务人员带着各种检查专用器械，来到幼儿园，分成三个小组分别为小朋友们进行检查。一个上午共检查137人，其中发现需要牙齿矫正的儿童12人，牙齿正常的儿童51人，共发现龋齿342颗。并且发放各种宣传材料260余份，同时将检查结果第一时间反馈给家长，对有异常情况的儿童，建议家长带孩子到医院做相应的检查治疗。

现场，医务人员还耐心解答了幼儿园老师们提出的相关问题，并指导她们教孩子做好日常口腔保健，通过发放宣传手册指导家长如何监督儿童养成良好的口腔卫生习惯，教孩子使用正确的刷牙方法。

爱心服务社会，切实为民办实事办好事，多年来，市妇幼保健院多次组织医务人员走进幼儿园进行义诊，从各个方面促进儿童健康成长。本次口腔义诊活动，旨在普及口腔保健知识，增强群众口腔保健意识，动员社会和家庭都来关注儿童口腔健康，及早发现儿童龋齿等口腔问题。想要自己的孩子有一口坚固、洁白而漂亮的牙齿，必须从儿童时期开始关注。