

常常低头玩手机、从早到晚使用电脑、睡觉时枕头过高……现代人工作生活中的一些场景和习惯,容易让颈椎承受较大压力,导致颈椎前倾,严重时还会引发颈椎曲度变直。



## 胰岛素抵抗有六大表现

在防治糖尿病的过程中,胰岛素抵抗是一个绕不开的重要话题。相比于胰岛素缺乏,胰岛素抵抗目前被认为是多数2型糖尿病发病的始发因素,且其出现可以远早于糖尿病诊断。研究显示,在糖尿病诊断前的10~15年可能就已经出现这种生理变化。因此,了解胰岛素抵抗的表现,对于早期干预和预防糖尿病具有重要意义。

胰岛素可以降低血糖,而当机体对胰岛素的反应性减弱、胰岛素敏感性降低,需要分泌更多的胰岛素才能降低血糖,就会产生胰岛素抵抗。数据显示,在2型糖尿病患者中,有超过80%的患者有不同程度的胰岛素抵抗。大部分2型糖尿病患者发病是胰岛素抵抗,伴胰岛素分泌不足,随着病情的进展,才逐渐转变为胰岛素分泌不足。胰岛素抵抗影响着全身各个方面,以下六种异常症状或疾病可以作为预警信号。

**腹型肥胖** 腹部脂肪堆积会导致脂肪细胞分泌大量炎症因子和游离脂肪酸,干扰胰岛素信号传导,从而引发胰岛素抵抗;反过来,胰岛素抵抗也会导致身体处于高胰岛素水平,促进脂肪合成,造成腹部脂肪的堆积。因此,腹型肥胖既是胰岛素抵抗发生的重要因素,也是一个重要的外在表现。日常可通过腰围估测,男性腰围大于90厘米,女性超过85厘米,就需警惕。

**黑棘皮病** 颈部、腋下、腹股沟、肘窝、膝盖后侧等皮肤皱褶处出现深色、粗糙、增厚的斑块,触摸时有天鹅绒般的质感,医学上称为黑棘皮病,这也是胰岛素抵抗的重要信号之一。

**空腹胰岛素水平高** 血液检测中胰岛素水平的升高是诊断胰岛素抵抗最重要的临床指标。空腹胰岛素正常范围在5~20微单位/毫升,在未外源补充的情况下,如果该指标升高,就提示可能存在胰岛素抵抗。此外,还可以在医生的指导下,通过计算胰岛素抵抗指数、口服葡萄糖耐量试验等更专业的方式进行判定。

**血脂异常** 高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)被称为“好胆固醇”,能将血管壁的胆固醇转运到肝脏进行代谢。研究显示,“好胆固醇”水平低的人群发生胰岛素抵抗的比例,比该指标正常人群高30%~40%。一般来说,男性“好胆固醇”低于1毫摩尔/升,女性低于1.3毫摩尔/升,就要引起重视。此外,高甘油三酯血症与胰岛素抵抗也有着千丝万缕的联系。当甘油三酯超过1.7毫摩尔/升时,需要警惕胰岛素抵抗的发生。

**高血压** 胰岛素抵抗可能常与高血压相伴而生,多种病理生理机制互为恶性因果,因此有高血压的患者需要警惕胰岛素抵抗。

**多囊卵巢综合征** 胰岛素抵抗与女性多囊卵巢综合征密切相关,因此如果女性出现月经紊乱、不孕、多毛(尤其是上唇、下颌、下腹正中线等部位出现类似男性的毛发分布特征)、痤疮等表现时,需要到内分泌科就诊进行评估。

除了上述六个表现外,部分胰岛素抵抗的患者还可能表现出乏力、嗜睡、思维迟缓等不典型表现,大家需加以重视,早发现、早治疗胰岛素抵抗,以减少对于血糖的伤害。

(来源:《生命时报》)

# 一招教你缓解颈椎前倾

### 什么是颈椎前倾和颈椎曲度变直?

颈椎前倾、颈椎曲度变直是什么意思?有什么办法能够缓解“低头族”的不适?广东省广州医科大学附属第五医院脊柱外科主治医师张东升介绍,颈椎前倾又称“头前倾”,是指头部相对于胸椎和肩部向前偏移的体态问题。具体表现为头部相对于身体的中轴线向前突出,呈现出一种头部前倾的姿态,常伴有圆肩等表现。当颈椎前倾等不良姿势持续的时间较长,或将导致颈椎原本的生理曲度减小或消失,出现颈椎曲度变直。

“长期颈椎前倾会导致颈部后方肌肉疲劳,加速曲度变直。曲度变直后,又可能加重前倾体态,形成恶性循环。”张东升说。

容易引发颈椎前倾的常见原因有如下方面:长期低头玩手机,眼睛盯着屏幕,头部重量会使颈椎承受较大压力;长时间使用电脑,身体前倾、头颈部前伸看屏幕;长期伏案学习、工作,头过度向前倾;睡觉时枕头过高、睡姿不良;平时缺乏锻炼,颈部肌

肉太过薄弱等。

### 颈椎前倾和颈椎曲度变直有哪些症状?

张东升表示,二者的一部分症状非常类似,包括:颈肩部局部的酸痛不适、颈肩僵硬、上斜方肌代偿性肥大、“富贵包”加重,还可能会出现头痛头晕的感觉。“当颈椎曲度变直发生时,通常意味着我们的关节、椎间盘、肌肉、韧带、筋膜等结构发生了一系列改变,可能伴有颈部深层疼痛、活动受限,严重的甚至会有肢体麻木、乏力等颈椎病的症状。”张东升说。

判断是否出现颈椎前倾,有两个简易办法。一是自然站立或坐直,从侧面看,如果耳垂明显位于肩峰的前方,可能存在颈椎前倾;二是背靠墙,若后脑勺无法自然触墙且耳垂明显前移,也可能存在颈椎前倾。是否出现颈椎曲度变直,则需要去医院拍片确认。通过颈椎X线侧位片,可以准确地观察到颈椎的形态、曲度以及椎体的位置等,是确诊颈椎曲度变直的主要方法。

### 如何缓解颈椎前倾或颈椎曲度变直?

“有一个‘小妙招’,可以随时随地练起来。”张东升介绍,面对墙壁,站在离墙一臂距离的位置,然后踮起脚尖,用手肘撑墙,将双手放于后颈部交叉,胸口尽量贴近墙壁,头往后仰,以这样的姿势坚持30秒。每天坚持锻炼,一段时间后可以看到明显效果。

此外,还有一些运动康复的好办法。例如,进行颈部伸展运动,缓慢地将头向前后左右4个方向拉伸,每个方向保持5到10秒,重复多次;进行颈部旋转运动,缓慢地将头左右旋转,缓解颈部肌肉紧张;进行靠墙站立、头手对抗等简单的功能锻炼;培养可增强颈背肌群的运动爱好,比如游泳、羽毛球等。

工作及生活习惯,也需要格外关注。工作时,应将电脑屏幕调至与视线水平的位置,避免长时间低头,且要定时起身活动,进行颈部放松。生活中,人们应当选择合适的枕头、床垫,枕头高度以自己的一拳高为宜,确保睡眠时颈椎也处于正常生理曲度。

(来源:《人民日报》)

## 夏季常吹空调 小心眼睛得“空调病”

炎炎夏日,办公室、写字楼里空调开得足足的,舒服是舒服了,可不少上班族开始觉得眼睛不对劲了,干干的、容易累,甚至刺痛,仿佛眼睛里进了沙子。对此,衡水复明眼科医院专家提醒:眼睛也会得“空调病”。

### 为啥空调房会让眼睛“受伤”?

导致眼睛“空调病”,主要有两大原因:

**空调房太干燥:**空调制冷时会强力抽走空气中的水分,让房间变得特别干燥,人在空调房待的时间长了,会导致角膜湿润不足。

**看屏幕忘了眨眼:**我们盯着电脑、手机时,常常会下意识地减少眨眼的次数。眨眼本是均匀涂抹泪液、滋润角膜的关键动作。现在,眨得少加上空气干燥,眼睛当然要“抗议”了。干涩、疲劳、异物感,甚至刺痛便接踵而至。

### 对付眼睛“空调病”,试试这几招

调节空气的湿度和温度:在空调

房里放个加湿器,或者简单放盆清水,尽量让室内湿度保持在40%~60%这个舒适的范围。空调温度调到26℃左右比较合适,冷风别对着脸吹。

**养成护眼好习惯:**记住“20-20-20”法则:看近处(电脑、手机)20分钟后,就抬起头,看看至少6米(约20英尺)外的东西,看够20秒以上,让眼睛放松一下。

**有意识多眨眼:**提醒自己多眨眨眼,帮助泪液滋润眼球。

**调好屏幕亮度:**电脑屏幕别太亮也别太暗,光线刺眼也会让眼睛不舒服。

**科学使用润眼液:**如果眼睛干得厉害,可以在医生指导下用点不含防腐剂的人工泪液暂时缓解一下。但要记住,这只是临时帮手,不能根治问题,也别用得太过频繁。

**热敷或冷敷缓解:**热敷,用温热的湿毛巾敷眼睛10分钟左右,有助于疏通睑板腺,促进油脂分泌,让泪膜更

稳定;冷敷,当眼睛觉得又干又紧、很疲劳的时候,冷敷能快速舒服一点。

衡水复明眼科医院提示广大患者,若眼睛干涩同时伴随红肿、异常畏光或视力模糊,务必及时就医检查,医生提供的睑板腺按摩、强脉冲光等专业治疗手段,能有效改善泪液分泌质量,从根源上减轻干眼困扰。另外,日常可多摄入富含维生素A(如胡萝卜、深绿叶菜)及Omega-3脂肪酸(如深海鱼、坚果)的食物,为眼睛健康添砖加瓦。

预防眼睛“空调病”,功夫在平时。多一分细心呵护,就能让双眼在盛夏依然清澈明亮。

(贺明昭 王亚米)

衡水复明眼科医院

系列科普

地址:衡水市永兴路与育才街交叉口(西南角) 电话:0318-2690158

衡医广(2025)第04-10-25号

