每年200万人因长时间坐着死亡

健康

浣滆

鍙戝皧浜庸細2009/01/29 16:19

颈椎病、腰肌劳损、下肢静脉栓塞、肥胖、便秘、痔疮……这么多种病症竟都可能是因长年久坐不动引发的。这可不是危言耸听，世卫组织发布的一份报告指出：每年有200多万人因长时间坐着不动而死亡。报告还预计，到2020年全球将有70%的疾病是因坐得太久、缺乏运动引起的。

专家解释说，坐着不动虽不是致病的直接原因，但坐姿不正确、坐着的时间太长，往往可以诱发和加剧不少病症。因此，建议在工作中需要成日久坐的人群，在新的一年里好好盘点一下自己的健康资产。若身体出现上述疑似病症，应尽快找专业医生评估一下自己的“伤势 ”和“伤情”，并根据自己的工作和生活环境，结合年龄因素，制订一套切实可行的个性化“投资方案”，加强对肩、颈、腰、腿等各个最易出毛病的“薄弱环节” 的保养。

典型人群：司机，包括售票员、银行柜台、窗口单位办事员在内的各类前台工作人员，网络编辑，“网虫”等

最易流失的健康资产：颈椎腰椎、直肠、下肢和腹部脏器等

案例

年轻网编“坐坏” 颈椎腰肌

26岁的张平(化名)自小是个电脑迷，前年毕业后当上网络编辑，更加名正言顺地成天“粘”在桌前、“挂”在网上。

每天工作之余，一回到家里也是马上打开电脑上网，周末休息经常是通宵上网“灌水”、聊天或者打游戏，根本“腾不出时间锻炼身体”。

算下来，他每天在电脑桌前的时间足有十来个小时，玩到精彩时尿急了也憋着。半年前，他开始经常感到头晕、腰痛、脖子硬，排尿时有痛感。休息后，各种症状就有所缓解，但在电脑桌前一坐久，马上又不舒服了。

后来，他上医院一检查，竟发现颈椎和腰肌都严重劳损，还有轻微的膀胱炎。

专家评估

日日坐定定，周身“顶唔顺”

“问题就出在久坐上！”医生了解完张平的工作和生活习惯后劝告他：即使是为了工作，也不能再在电脑桌前久坐，更不能为了玩电子游戏经常憋尿。

另外，选一张稳一点的电脑椅子，最好不要用带轮子、能随便移动、平衡性差的那一种，消除久坐时身体的紧张状态，适当调整一下电脑屏幕的角度，不要让颈部过于前倾。

除了这些细节之外，最重要的是运动，每坐一两个小时，最好起身做一下全身的放松运动，上班若时间不允许，也要适当甩甩头、扭扭腰，有空多打打羽毛球，这项运动中仰头接球和后倾挥拍等动作对纠正肩颈部的肌群劳损有很好的辅助作用。

“虽然久坐不是各种疾病的直接原因，但这种习惯会潜移默化地改变我们的健康状况，导致身体出现各种亚健康症状。不过，由于它的危害性比较隐蔽，往往易被忽视。”广州中医药大学第一附属医院黄枫教授分析说，在“久坐一族”中，较易出现的不良身体症状有以下几类：

颈椎腰椎病：肩颈部和腰部的肌群容易因长时间保持一个姿势而绷紧并变得僵硬，并影响到椎动脉对头部的供血，引起头晕。久坐时，人体的重量会较集中地压在腰骶部，这种压力分布的不均衡易引起腰背肌肉劳损并疼痛，长期如此甚至可致椎间盘组织弹性减退和脊柱骨质增生。

便秘和痔疮：久坐时，肠胃蠕动减慢，除了消化液分泌相对减少影响消化外，还会引起和加剧腹胀和便秘等消化系统病症；同样，久坐容易导致直肠附近的静脉丛长期充血，引发或加重痔疮病症。

下肢静脉曲张：久坐会使人的下肢肌肉收缩减少，肌肉活动性一下降，血管的收缩力也跟着下降，血液的流速变慢甚至不畅，可引发下肢静脉曲张，腿上可见不同程度的静脉突起，弯弯曲曲像蚯蚓一样；严重的还会形成下肢深静脉血栓。

肥胖：久坐不动，新陈代谢自然放缓，身体消耗的能量也较少，多余的热量囤积在体内容易转化为脂肪，长年累月会使人越来越胖。最易觉察到的是腰围变粗了，或索性“长肚子”，体重明显增加。

其他：长年久坐，腹部压力高，除了腰受不了外，位于腹部的脏器也会因气血运行不畅而受影响。如：女性可因长时间盆腔静脉回流受阻导致盆腔炎、附件炎；男性可引发膀胱炎、前列腺炎等泌尿系统病，长期憋尿的男性患此类病的危险性更大。

投资建议

护好肩颈腰腿各“薄弱环节”

黄枫提醒说，“久坐一族”若发现有不同程度的疑似症状，说明自己已有不同程度的“坐伤”。他建议在新的一年里尽早找个专业医生全面评估一下自己的“伤势”和“伤情”，并根据自己的工作和生活环境，结合年龄因素，制订一套切实可行的个性化“投资方案”，加强对肩、颈、腰、腿等各个最容易出毛病的“薄弱环节”的保养。

这有以下几大要点提供参考：

换张合适椅子：不良的坐姿有很大一部分是因坐椅不合适引起的。现在很多办公椅都带有滑轮，稳定性不够，使人坐上去后身体肌肉处于相当紧张的状态。建议选用那种四平八稳、坐上去能使人很放松的椅子。另外，经常用电脑的人要调整好屏幕与椅子之间的高度差，眼睛盯着屏幕时，头部要避免长期前俯，尽量放松肩颈肌群；腰背也当尽量挺直，减少对腰部和腹部的压力。

长途和出租车司机开车时可使整个脊椎的生理弯曲充分依附在坐椅或靠垫上，具体可视个人需要调节好坐椅高度，并选择合适的颈枕和腰垫。

见缝插针多动：若每天因为工作的原因不能避免久坐，可以做一些原地的运动，如类似踩缝纫机踏板的小幅度腿部运动。有条件的可适当把腿抬高，并不时用手拍拍腿部或做简单的按摩。如果条件许可，建议在桌前坐一两个小时左右就应起身动一动，摇摇头，伸伸懒腰，松弛一下脊柱，以改善下肢循环，舒缓膝、腿、腰部的僵硬。午睡别趴着，睡不着也尽量找个地方平躺着歇会儿。

司机可在等红灯时“摇头晃脑”耸耸肩；遇到路况不好时，车速不要过快，以免因汽车的剧烈颠簸而对腰椎造成大的伤害。

锻炼肩颈腰肌群：做做俯卧撑也都可以锻炼到肩带肌群和颈带肌群，使这两大平时因伏案比较容易绷紧的肌群得到有效的放松。当然，女性做俯卧撑比较吃力，更适合哑铃锻炼。而哑铃重量的选择自然因人而异，因不是为练力量故无需太重。每天可适当做几组挺举和扩胸的动作，简简单单就能达到上述两大肌群的锻炼目的。

另外还可俯卧着，手脚往后伸，做“飞燕式”背伸以缓解腰背肌群。有时间有场地的还可以每周打两三次羽毛球，或双手叉腰练习倒走，但必须坚持做才有效果。

吃粗纤维防便秘：便秘危害大，可因体内毒素积聚引起各种毛病。一般来说，肥胖的人便秘多因日常摄入的粗纤维不足，建议平时多吃些番薯、玉米等粗纤维含量高的食物。

黄枫教授还建议司机“内急”莫强忍，尽管开车上厕所是个问题，但不要因此减少喝水量，且无论什么原因，一定不要养成长期憋尿的坏习惯。他建议开车1~2小时后应停下来动一动，喝点水并解决“内急”问题。