



守护“第二生命线” 冬季护脊指南来了

“一到冬天，腰背就僵硬得像铁板，动一下都疼。”家住奎文区的王先生的烦恼，也是许多老年人在寒冬中的共同感受。潍坊市益都中心医院脊柱创伤骨科副主任医师王善涛指出，脊柱被视为人体的“第二生命线”，冬季科学养护格外重要。

□本报记者 常方方

为什么冬季脊柱更容易出问题

王善涛解释，老年人冬季脊柱问题多发，往往是“内因”与“外因”共同影响的结果。寒冷天气会使脊柱周围的血管收缩，肌肉和韧带供血不足，容易引起痉挛和僵硬，加速椎间盘的退行性变化。

老年人冬季应如何保护脊柱

分层保暖，重点保护颈腰。脊柱最怕冷的部位主要是颈椎和腰椎。建议老年人佩戴加绒护颈，选择能够覆盖后颈和肩部的款式；腰部可穿着护腰马甲，或在座椅上放置温度控制在40℃左右的加热护腰。睡前用约40℃的热水袋热敷颈部和腰部20分钟，同时配合用热水泡脚（水位超过膝踝），有助于间接促进脊柱区域的血液循环。

防滑防跌，做好安全防护。跌倒是引发脊柱骨折的首要原因。在家中应在浴室、门口等易滑区域铺设防滑垫，收整好地面的电线和杂物，夜间保留小夜灯照明；外出时穿防滑鞋，小步慢行，双手不要插在口袋中，必要时借用手杖。如果不慎摔倒后出现剧烈腰痛，切勿随意移动伤者，应立即拨打急救电话。

科学补充营养，强健骨骼。骨骼健康离不开钙与维

生素D的协同作用。老年人每日建议摄入800毫克-1200毫克钙，可通过牛奶、豆腐、西兰花等食物补充；每周进行2次-3次、每次15分钟-20分钟的日照，有助于身体合成维生素D，促进钙质吸收。同时，每日按每公斤体重摄入1.0克-1.5克优质蛋白，如鱼肉、瘦肉等，有助于维持腰背部肌肉力量，预防肌少症加重脊柱负担。

适度运动，激活脊柱周围肌群。脊柱需要适量活动，适度锻炼是对它最好的保护。老年人宜选择低冲击运动，如每日快走30分钟，有助于保持脊柱节律性活动；练习太极拳、八段锦可增强核心肌群的稳定性；在家也可以尝试桥式运动——平躺屈膝，慢慢抬起臀部，每组10次，每日3组，能有效锻炼腰背肌肉。注意避免跳跃、快速扭转等高风险动作，运动前务必做好热身。

脊柱的健康状况直接影响老年人的生活质量，从日常穿衣、饮食运动，到居家安全与定期检查，全方位的科学护理才能帮助老年人平稳度过寒冬，真正守护好这条宝贵的“第二生命线”。

日常脊柱护理存在哪些误解

一些老年人对脊柱护理存在误解：比如睡软床虽然感觉舒适，却不利于脊柱保持正常曲度，应选用中等偏硬床垫，仰卧时在膝下垫个枕头以维持生理弧度；需要久坐时，最好每40分钟起身活动5分钟，并在腰后放置靠垫以减轻压力；如果出现持续腰痛、身高缩短超过2厘米等情况，不要忍耐，应及时进行骨密度及脊柱相关检查。

总而言之，防寒保暖、预防跌倒、科学补钙、合理运动，是冬季脊柱保护的四大关键。



绝经不是 妇科健康的“终点站”

□本报记者 常方方

有人以为，绝经后就不得妇科病了，事实真的如此吗？潍坊市人民医院妇科一区主任王希波表示，绝经后妇科健康不但不能忽视，反而进入了新的关键期。

为什么绝经后仍然需要定期做妇科检查？首先，这是一个必须破除的“误区”：很多人认为绝经后就不会得妇科病，其实恰恰相反，随着年龄增长，身体出现某些妇科问题的风险反而增高了。原因主要在于卵巢功能衰退后，雌激素水平显著下降，这带来了三方面的健康挑战。

局部防御变弱：雌激素减少会使阴道内的环境改变，导致有益菌减少，容易引发反复的老年性阴道炎，带来干涩、瘙痒等问题。

病毒感染风险未降：如高危型HPV（人乳头瘤病毒）的持续感染是宫颈癌的主要病因，其影响不因绝经而消失。

恶性肿瘤风险上升：肿瘤的发生常与基因突变积累、长期炎症刺激等因素有关，这些影响长期存在；细胞修复能力随年龄增长而下降，免疫系统的监视功能也可能减弱；以子宫内膜癌、卵巢癌为例，大多数病例正是在绝经后女性中被诊断出来的。

因此，绝经不是妇科健康的“终点站”，而是健康管理进入新阶段的“提醒点”。通过科学的定期筛查和良好的生活习惯，完全可以有效预防疾病，享受健康、安心的晚年生活。



HPV持续阳性该如何应对

□本报记者 常方方

HPV持续阳性，许多人会感到焦虑。潍坊市人民医院妇科一区主任王希波表示，HPV持续阳性不等同于宫颈癌，它是一个需要您重视并采取科学、积极行动的“健康提醒”。

王希波称，“持续阳性”通常指高危型HPV感染持续超过一年。这提示免疫系统未能在这段时间内将病毒清除，需要更密切的关注和干预。绝大多数HPV感染（包括高危型）是一过性的，会在1年-2年内被人体自身免疫系统清除。只有小部分持续感染，才可能经过数年甚至数十年，发展为宫颈癌前病变，进而有可能发展为宫颈癌。

那么，除了等待和复查，我们还能主动做些什么？

当检测到持续阳性时，单纯“等待”转阴可能会增加焦虑。主动管理生活方式和整体健康，是帮助身体清除病毒的根本，这被称为“强化自身免疫力”。

规律作息：熬夜会打乱身体的生物钟，影响

免疫系统的正常运转。每天保证充足的睡眠，有助于维持免疫力的稳定。

均衡饮食：合理搭配饮食，摄入各类营养物质，为免疫系统提供充足的“弹药”。

适当锻炼：运动是增强免疫力的有效方式。选择适合自己的运动方式，如散步、瑜伽、慢跑等，促进血液循环，提升免疫力。

保持乐观心态：长期处于焦虑、抑郁等不良情绪中，会削弱免疫力。保持乐观积极的心态，有助于免疫系统更好地发挥作用。

定期进行宫颈癌筛查，如宫颈细胞学检查和HPV检测，能够早期发现癌前病变。一旦发现异常，及时进行进一步检查和积极治疗，就可以将宫颈癌扼杀在萌芽状态，大大降低宫颈癌的发病风险。

面对HPV持续阳性，无需过度恐慌，但也绝不能掉以轻心。通过保持良好生活习惯、积极寻求合适的治疗方法以及定期筛查，一定能够有效应对HPV感染，守护好自己的健康。

