

颈椎病 盯上年轻人

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“脖子好酸啊！”无论是办公室还是学校，常能听到一些年轻人这样自言自语。过去多发于中老年人的颈椎病，近年来在年轻人中也逐渐多起来，颈椎病呈现出年轻化趋势，甚至十几岁的中学生颈椎都出了问题。

河科大二附院骨科主任孙帅表示，随着工作方式和生活习惯的改变，人们长时间低头伏案的机会增加，导致颈椎病发病率不断攀升。颈椎病重在预防，平时一定要注意生活细节，正确的站姿、坐姿、走姿都可以起到很好的预防作用。

伏案姿势不当惹上颈椎病

家住涧西区的李女士今年28岁。因为工作关系，她每天有将近6个小时是在电脑前度过的。最近她感到颈部有些发硬、肩背部酸胀，开始以为是工作劳累所致，也就没有太在意。后来她的病情越来越重，胳膊也变得越来越没劲儿，有时还有麻木感，她到医院检查发现患上了颈椎膨出。

孙帅说，颈椎病是一种常见病，又叫颈椎综合征，是一种以退行性病变为基础的病种。颈椎发生病变时，增生的骨刺会刺激或压迫邻近的椎动脉及颈部交感神经，引起各种各样的症状。长期使用电脑的人发病率较高，且以年轻人多为多。



孙帅指出，人的颈椎有一个正常的生理曲度，不当的头颈姿势会使颈椎因长期扭曲而失去应有的生理曲度，成为强直状态。如果任其发展，颈椎会进一步扭曲造成颈椎病。使用电脑姿势不当导致颈椎过度疲劳，就会引发各种病症，如头颈、肩臂及胸前区疼痛等。

预防颈椎病要多活动颈部

“颈椎病是一种后天性的疾病，应该以预防为主。”孙帅表示，平时多活动颈部，加强颈部的功能锻炼对预防颈椎病很重要。

首先，无论是写字还是使用电脑，都要挺胸抬头。用电脑时注意把座椅调整到合适的高度，让显示屏与双眼等高。长时间坐办公室的人最好每隔一小时起身活动一下，做做颈部“米字操”，促进颈椎部位的血液循环。

其次，不要躺着看书、看电视，每天抽出时间进行颈肩部肌肉的锻炼。

最后，要注意颈部的保暖，尤其是现在，不要让“倒春寒”引发肌肉的收缩和痉挛加重颈部不适。枕头高度的选择也很重要，应选用高度适中且柔软的枕头，使枕头与颈部高度处在同一水平线上。

剩男剩女健康多隐忧

□记者 朱娜 通讯员 王俊

近日，首份中国城市剩男剩女健康状况调查报告出炉。除了人们以往关注的心理健康，剩男剩女的身体健康也不容忽视。

剩女错过最佳生育期

首份中国城市剩男剩女健康调查中被调查者27岁~35岁居多，占总人数的90.2%，男女比例基本持平。调查显示，有30%的剩女错过了最佳生育时期，不仅对女性身心健康不利，而且对下一代健康构成威胁。我市大龄未婚女青年是否也存在同样的情况，在临床上常见的疾病都有哪些？

河南科技大学第一附属医院妇科医生熊丽丽介绍，我市大龄未婚女青年最突出的问题，就是错过最佳生育时期。女性最佳生育年龄在25岁~30岁，而很多女性在此年龄段还没有结婚，有的甚至还没有合适的对象，也就无从谈起生育问题。很多大龄女性认为，既然已经错过了最佳生育年龄，那就再晚两年生育。女性生育太晚，容易不孕，即使怀孕后也比年轻女性容易流产。

同时，35岁以上的高龄产妇，容易发生胎儿异常、畸形等情况。如高龄产妇易发生葡萄胎，女性发生葡萄胎后，需要两年后才能再次生育。为了自己的身体和下一代的健康，建议女性不要太晚生育，尽量在30岁以前生育孩子。

勿因害羞而延误病情



市妇女儿童医疗保健中心脑康复科协办 电话：63296919

还有一些大龄女青年虽然没有结婚，但是有性生活。发生意外怀孕时，有的女性选择到医院或诊所做人工流产手术，因为担心别人知道，也不敢向单位请假，只好硬着头皮上班。

熊丽丽说，人工流产对人体有一定伤害，若得不到充分休息，对身体的危害会更大。如宫腔体容易产生炎症，造成宫腔粘连，导致不孕症的发生。女性如果多次流产，易发生输卵管黏膜炎或周围炎，进而导致异位妊娠比例升高。大龄未婚女性如果发

生意外怀孕，要到正规的医院做人工流产手术，最好能在术后休息几天，还要注意用一些药物以防止出现炎症。

在采访中我们了解到，还有一些大龄女性出现阴道瘙痒、白带异常等症状，由于怕麻烦就不到医院检查，自己随意到药店购买药物使用。在没有查清病因的情况下随意用药，可能会延误病情。

有性生活一年以上的大龄女青年，最好每半年做一次宫颈检查，包括TCT检查、HPV化

验。起初可以每半年做一次筛查，连续检查二三次后，如果检查结果都是正常的，可以每2年或3年做一次筛查。

内分泌紊乱不可轻视

据了解，临床上大龄女性因内分泌紊乱引发的妇科疾病也不少。

女性长期精神压力过大，会影响下丘脑垂体卵巢性腺轴的功能，最直接的后果就是月经紊乱、月经量少、闭经等；有的女性则是出于保持身材的目的，过分控制饮食，造成神经性厌食症。长此以往，不仅影响消化系统的功能，也会对内分泌产生影响。内分泌疾病不能置之不理，要先寻找疾病的根源，再有针对性地治疗。在药物治疗的同时，患者也要注意放松心情。

烟酒不解剩男愁

调查中出现，多数剩男都有抽烟、喝酒的习惯。因为加班、上网、打游戏等原因，而导致睡眠严重不足，再加上饮食不合理、精神紧张等因素，男性最容易出现肥胖、高血压、脂肪肝。这些病也是我们所说的生活方式病。

需要提醒的是，有些大龄男性遇到工作上的难题，或生活中的烦恼时，喜欢用烟酒来麻醉自己。烟酒并不能解决难题和烦恼，只会给身体健康带来危害。只要注意饮食，改变现有的不健康的生活方式，高血压、肥胖、脂肪肝就可以避免。

当心结核病卷土重来

□记者 朱娜 通讯员 路书斋

2011年3月24日，是第16个世界防治结核病日，我国的宣传主题是：遏制结核，共享健康。专家提醒市民，增强体质、注意保持个人卫生是预防结核病的有效方法。

结核病蠢蠢欲动

有人认为结核病已经离我们远去，现在很少有人患结核病。事实并非如此，专家提醒大家：结核病有卷土重来的趋势。

市中心医院感染科副主任王灵菊介绍，上世纪80年代末到90年代初，结核病控制得很好，几乎快淡出人们的视线。近10余年，结核病开始蠢蠢欲动，有死灰复燃之势。

为什么生活条件和医疗水平在不断提高，而患结核病的人数不降反升呢？王灵菊说，主要原因有以下几个：

人们的收入大幅提高，人际交往、外出活动等也随之变得频繁。外出活动的增多，直接导致了感染结核病的概率加大。

我国已经迈入人口老龄化社会，老年人不断增多。老年人

极易患慢性肺病，当慢性肺病反复发作时会引发结核病。

我国的糖尿病患者也在增多，而糖尿病最易伴发结核病。

艾滋病患者的免疫力遭到破坏，结核病菌容易侵入人体，导致其患上结核病。

增强体质是根本

结核病是经呼吸道传播的慢性传染疾病，主要发生在肺部。结核病发病季节不明显，各个年龄段的患者都有，但相对来说老年人较多，主要因为老年人的体质普遍较弱，抵抗力和免疫力低下。

王灵菊说，普通人群中60%的人可能感染过结核病菌，但并没有发病，只有极少数的人会发病，说到底还是因为他们体质较弱，抵抗力和免疫力低下。市民增加体育锻炼、增强体质才是预防结核病菌的根本。另外，结核病是通过呼吸道传播的慢性传染疾病，只要切断其传播途径，就可有效预防结核病。市民要注意保持个人卫生，外出回家要洗手，必要时出门要戴口罩。室内

要保持通风，每天的开窗时间不能少于2小时。尽量不要接触结核病人，以免感染。

王灵菊提醒市民，如果出现咳嗽、发热症状持续半个月，并且服用感冒药、止咳药没有效果的患者，要及时到医院就诊，以免耽误病情。患者出现咯血、胸闷时，也要引起警惕，有可能是结核病的信号，尽早就医就诊。

首次治疗很重要

即使感染了结核病菌，患者也不要惊慌，结核病是可防可治的。

王灵菊说，结核病的疗程为6个月~12个月。一些结核病患者在首次治疗时，往往不能坚持至疗程结束，中途看到症状有所缓解，便随意中断药物，也不再到医院复诊、检查。这样做不仅得不到彻底有效治疗，而且使病情复发的概率增大。结核病患者病情复发后，有一定的耐药性，治疗起来有些困难。她建议结核病患者首次治疗时，一定要遵医嘱服药，坚持按疗程治疗。

