



教师节 健康锦囊送教师

护好颈椎 上下畅通

□ 记者 杨寒冰

“静静的深夜群星在闪耀,老师的房间彻夜明亮。每当我轻轻走过您窗前,明亮的灯光照耀我心房……”《每当我走过老师窗前》这首歌,不仅唱出了学生对教师的尊敬,也唱出了教师平时工作的艰辛。

在第27个教师节到来之际,《生命周刊》推出系列稿件,将教师的常见病进行归纳总结,并请市中心医院理疗科主管医师薛占平、耳鼻喉科主任范崇盛、呼吸内科主任郑有光,市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任靳丽珍,市第一中医院医生高治云为教师送上健康锦囊,送去节日的祝福。

●教师常见病:颈椎病、肩周炎、腰椎病、下肢静脉曲张、慢性咽炎、声带小结、过敏性鼻炎、失眠。

●颈椎病:长期伏案工作,颈椎受累。

市中心医院理疗科主管医师薛占平分析,教师经常伏案写教案、批改作业和试卷,低头时间过长,导致颈部肌肉负担过重、肌肉劳损,颈部神经受到压迫发生水肿,压迫颈部血管,使局部血液循环不畅,易发生颈椎病。

症状:脖子僵硬、酸痛,头晕、头疼,一侧胳膊出现酸麻肿痛等,重症患者会突然晕倒。

预防:薛占平说,颈部是连接大脑和身体的重要器官,颈椎有病,会使大脑供血受到影响,教师是脑力劳动者,平时用脑很多,所以,颈椎有病会严重影响教师的工作。教师平时可多做下列运动:

颈部运动。头向前倾10次,向后仰10次,向左倾10次,向右倾10次,然后以脖子为圆心,顺时针画圈3次,逆时针画圈3次,动作一定要缓慢,严重头晕的患者,不宜做画圈运动。

工作时,每半小时要起身,转转头颈,或头部后仰“数数星星”,或抬头挺胸站一会儿,抬头挺胸这个动作虽小,但可以很快减轻脖子的负担。

盐布袋很管用。缝制一个装有大盐粒的长布袋。每晚睡觉前,将盐布袋放进微波炉里加热几分钟,睡觉时枕在脖子下面,以感觉温热为宜,可以有效缓解颈部不适。

多放风筝、多游泳。低头或前倾太久,都会造成颈部疼痛。放风筝、游泳都是不错

的缓解脖子压力的方法。

久坐戴好护颈枕。舒适又有支撑力的护颈枕,能让久坐的人摆正姿势,使身体保持正确的曲线。但护颈枕只有辅助作用,不能作为治疗手段。

要注意睡觉姿势,平躺最佳。侧卧或趴着睡,把胳膊压在头下,都会增加颈椎的负担。枕头要窄一些,能搁在脖子下面,以一个拳头高度为宜。睡觉时,头颈微后仰,以保证颈椎的轻微弧度。

除了自我预防保健外,薛占平建议教师,最好能请专业人士进行按摩,不过,颈椎环枢关节错位的患者,不易接受按摩治疗。所以,有颈部不适的教师,最好能到医院拍片,以确诊自己属于哪种类型的颈椎病。

末端部位 不容忽视

□ 记者 杨寒冰

●下肢静脉曲张:久坐、久站易导致下肢静脉曲张,对于教师来说,久坐、久站是常有之事,于是,下肢静脉曲张也经常“盯”上教师。

症状:患者下肢静脉呈蚯蚓状,腿部肿胀皮肤发紫,有酸胀感,有时会有痒痒感、疼痛感、小腿麻木,晚上症状加重,足踝有水肿。患者早上腿部皮肤有色素沉着,颜色发暗,有伤口时不易愈合。

预防:为了预防静脉曲张,患者尽量不

要长时间站立或者久坐,每隔1小时,应起身活动一下,尽可能减少静脉受压,多喝水,常吃含纤维素高的食物,防止便秘。

如果已经出现静脉曲张的症状,患者休息时应抬高双腿,或者在医生的指导下包扎弹性绷带或穿弹力袜,以减少静脉回流。

养成每日穿弹力袜运动腿部1小时的习惯,如散步、快走、骑车、跑步等,减轻静脉淤血。保持弹力袜的清洁,并注意其弹

性功能是否改变,当弹力袜失去弹性时,应立即更换。

护理:患者应每日平躺3次至5次,将腿抬高,高出心脏,以促进腿部静脉血液循环。

患者要保持正常体重,身体过胖会增加腿部静脉负担。

患者不可使用40°C以上的水长时间泡脚,不可做增加下肢静脉压力的力量型运动。

肩部无疾 我一身轻松

□ 记者 杨寒冰

●肩周炎:教师经常要书写板书,由于写板书时需要抬高手臂,积劳成疾,容易引起肩部旋转肌腱炎。

症状:患者胳膊上举困难,很难超过头顶,严重时甚至无法完成梳头等动作。肩关节附件肌肉酸痛困痛,严重时,躺在床上也非常难受,无法入睡。

预防:有空时多做扩胸运动,每次50下;也可做抡臂运动,以肩膀为圆心,挥转胳膊,前后各30圈。

跳绳对肩周炎有显著疗效,如果场地或环境受限的话,患者可以做跳跃挥臂的假跳绳运动,一样可以收到好的效果。

薛占平说,从临床来看,治疗肩周炎效果最明显、最直接的方法是“爬墙”运动。做法如下:距离墙壁50厘米处站立,两臂伸平,手掌贴墙,然后双手交替,向上爬行。或者两臂高举,手搭门框,做肩部弹压运动,每次50下,也可单手扶墙,做单侧弹压。

学做贵族 减少腰痛

□ 记者 杨寒冰

●腰椎病:教师讲课时站立时间长,课下坐的时间也长,身体缺乏锻炼,腰部负重时间过久,容易受伤,腰椎间盘突出、腰椎小关节错位、腰部肌肉劳损等疾病很容易缠上教师。

症状:当腰部出现问题后,患者活动受限,不能弯腰、不能直腰,严重时会出现腿麻、腿疼等症状。

预防:不要长久保持一个姿势,以减轻腰部负担。课间时,教师最好能和学生一起做广播体操。

腰部保健操:熟睡后,腰椎间盘因为吸收水分膨胀而压迫神经,这是晨起腰痛加重的原因。患者

起床后可做两三分钟的腰部运动,如转腰运动,可使椎间盘受到挤压,挤出多余的水分,从而减轻疼痛。

贵族式姿势 贵族讲究姿势端正、仪态优雅,坐立时都要腰背挺直,走路时要挺胸抬头。患者如果坐立行都能保持贵族式姿势,对腰椎会有帮助。你平时也可以多做以下练习:

坐姿 坐在有靠背的木椅上,髋部、膝部弯屈90度,腰椎和靠背之间尽可能靠紧,不留空隙。

站姿 腰背部紧贴墙壁直立,以腰椎和墙之间伸不进手为原则,然后逐渐屈髋屈膝下蹲。

走姿 头上顶一本书,保持腰椎垂直迈步前进,尽量不要让头上的书掉下来;两手各平举一较轻物品,腰椎保持正直,迈步前进。

保持身体柔韧性 身体柔韧,腰部损伤的概率就可减少。练习瑜伽、太极拳等都可以增强身体的柔韧性,缓解腰部肌肉紧张,使腰部肌肉发达,血液循环加快,有效保护腰椎。

