

拇指一族

当心患上“手机病”

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

手机,早已成了人们生活的“标配”,用手机玩游戏、看电子书、浏览网页、聊QQ、收发邮件等,走在哪里都可以看到低着头玩手机的人。如果您也是拇指一族,在享受手机带来的乐趣时,可要当心手机带来的健康危害。

很多人因为玩手机患上了“短信脖”、近视眼、腱鞘炎和手机强迫症,这和现在人们的工作方式和生活习惯有很大关系。“手机病”重在预防,注意生活细节、有节制地使用手机和电子产品、加强锻炼等都可以起到很好的预防作用。

头颈姿势不当引发“短信脖”

“脖子好酸啊,扭头都疼!”郭先生是个数码达人,一有空就拿着手机上网玩游戏。前几天,他早上起床时发现头动弹不得,而且还有阵阵针刺般的疼痛,到医院一检查,医生告诉他得了颈椎病,长期低头玩手机是患上此病的“元凶”。

“因为玩手机引发脖颈酸痛,进而患上颈椎病的人越来越多,且以年轻人为主。”河科大二附院骨科主任孙帅介绍,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。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,增生的骨刺会刺激或压迫邻近的椎动脉及颈部交感神经,很容易导致椎动脉供血不足和颈椎过度疲劳,从而引起各种各样的症状。

平时多活动颈部,避免长时间保持同样姿势,加强颈部的功能锻炼,都能很好地预防颈椎病。孙帅指出,防治颈椎病一定要改变不良的生活方式,如玩手机时要注意使用时间,并勤做颈部“米字操”,不要躺着看书、看电视,要多参加户外活动等。



534 医院耳鼻喉诊疗中心协办 电话:65180599

别总盯着屏幕看

手机屏幕字体较小,需要使用者低着头、目不转睛地盯着看,时间长了容易造成眼部疲劳,诱发近视、干眼症等眼疾。河科大二附院眼科主任李淑萍说,现在的年轻人几乎成天抱着手机不放,很多人坐公交车或吃饭时还不停地上网、“织围脖”,这会让眼睛睫状肌一直处于紧张状态,“时间久了,眼睛‘闹意见’是早晚的事。”

李淑萍提醒,平时要养成良好的用眼习惯,不要长时间盯着手机屏幕看,使用30分钟左右要让眼睛休息一下,可以通过闭眼休息几分钟或是眺望远方来缓解眼部疲劳,让眼部肌肉得到放松。另外,在乘车或是运动过程中尽量不要使用手机,以避免对眼睛造成更大的伤害。

当心手机强迫症找上门

“不管在哪,我经常会感觉自己的手机在响,但很多时候根本就没有短信或来电。”蒋先生说,手机已经成为他生活的一部分,要是哪天不小心把手机落在家里,感觉就像少了什么似的,一整天都坐立不安。

河科大一附院心理门诊主治医师、国家二级心理咨询师李曦表示,频繁使用手机很容易让人产生依赖心理,有的人还会出现手机幻听等现象,这主要与压力过大所带来的焦虑有关。

有效化解压力是解决问题的关键。

□ 记者 崔宏远
通讯员 胡灿灿

“小中风”是短暂性脑缺血发作的俗称,是发生脑梗死,也就是俗称的中风的前兆,应尽快到医院救治,中风患者发病后3小时内抢救的最佳时机,是挽救生命、减少并发症的关键。



李曦建议,在工作之余要学会休息,不妨做一些减压活动,如慢跑、做瑜伽等,让焦虑情绪得以缓解。李曦同时提醒,如果出现较严重的幻听、失眠等症状要引起重视,及早到医院或是专业精神卫生机构就诊,以免影响正常的生活和工作。

拇指一族别让手太忙

拇指一族过于频繁使用手机会患上腱鞘炎,严重影响手指健康和日常生活。

刘女士自从买了智能手机就爱不释手,每天机不离身,按个不停。最近,她感觉右手大拇指关节酸痛,后来手指竟伸不直了。经医生诊断,刘女士患上了腱鞘炎,系长期频繁使用手机所致。

孙帅介绍,人的手指肌腱上

有两层腱鞘包绕,具有固定、保护和润滑肌腱的作用。当手指弯曲或伸直时,肌腱便会与腱鞘相摩擦,长期过度摩擦会发生肌腱和腱鞘的损伤性炎症,造成手指疼痛和屈伸指困难,严重者还可能发展成永久性活动不便。

孙帅提醒,在使用手机时不妨双手交替发短信,以防止单手拇指过度劳累,出现手指酸痛症状时要注意休息,病情严重时要及时到医院就医。

防中风 发病后3小时是个槛

气温骤降 脑血管病多发

曹女士是社区的文艺骨干,热爱运动,身体一直不错。前几天,她正在家里吃午饭,突然感到眼前一黑,右侧上下肢麻木、流口水、话也说不出来了。十几分钟后,这些症状全消失了,曹女士以为是近段时间劳累所致,也就没当回事。谁知过了不到一个小时又发作了,幸好家人及时将她送到了医院,才有惊无险。

“病人如果晚来15分钟,就有生命危险了。”洛钢医院(洛阳脑血管病医院)业务副院长、副主任医师刘捷表示,短暂性脑缺血是指发作性神经功能障碍,主要症状有反复发作的短暂性失语、肢体麻木、眩晕或短暂性失明等,有30%的患者很快会发生脑梗死,只有及时进行血管疏通,才能将危害降到最低,取得最佳治疗效果。

近来的气温较低,老年人的血管功能下降,由此引发的脑出血、脑梗死等疾病也在逐渐增多,尤其是住院的中风患者占到了一半以上。刘捷指出,有上述症状的患者一定要及时去医院诊治,防患于未然。

判断中风有办法 及时抢救很重要

家中如果有人疑似中风,在其有知觉的情况下,可以用简单的方法判断。刘捷介绍,可以让患者试着微笑,如果患者嘴角出现明

显歪斜则说明不正常;还可以与患者对话或是让其重复简单的语句,如果患者说话含糊不清则有可能是中风。

发现中风病人,正确的急救和护理很重要。刘捷指出,在拨打120急救电话时,可简单询问医生处理方法并在救护车到来之前依法而行。要让中风患者保持平静,尽量不要搬动患者,并想办法缓解其紧张情绪。如果患者出现昏迷,最好使患者侧卧且头部稍后仰,以防止呼吸道阻塞造成窒息。

积极预防和早诊断是关键

中风的死亡率很高,平时应增强预防意识,做到早发现、早治疗。

刘捷建议,要积极控制和治疗高血压、高血脂、动脉粥样硬化等原发病,这些原发病是很多脑血管疾病的病理基础,如75%的中风病人都有高血压疾病。所以,一定要养成良好的生活习惯,积极控制“三高”,从源头预防中风的发生。

要养成定期体检的习惯,尤其是老年人和慢性病患者等高危人群,平时要多喝水,以降低血液的黏稠度,缓解脑血管疾病的发生。平时要留意天气变化,注意保暖。此外,保持心情舒畅,注意饮食,进行适当的体育锻炼,并学会控制情绪,这些都可以有效预防中风。

刘捷特别指出,目前治疗中风较好的办法是采取颈动脉灌注疗法,通过将药物直接注射至颈动脉提高治疗效果。

健康视点
534 医院
耳鼻喉中心
电话:65180599
QQ:1425530050
网址:534ebh.com