

久坐办公室当心颈椎病

高邮市中医医院 骨科 主任中医师 石庆培

行政人员、科技人员日复一日对着电脑,从早到晚伏案工作,加上不良姿势,重复单调的动作,时间一长难免腰酸背痛、脖子发硬,很多人在不知不觉中患上了颈椎病。

一、坐姿不当引发颈椎病

很多工作人员一般在办公室工作7-8小时,而且大多数时间是坐在办公桌前度过的。但是,很多工作人员在办公室坐着时习惯于驼着背、弯着腰,加上长时间低头伏案,或抬头对着电脑,使颈椎长时间处于屈位或某些特定体位,不仅使颈椎间盘内的压力增高,也使颈部肌肉长期处于非协调受力状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳损,再加上扭转、侧屈过度,更进一步导致损伤,所以极易诱发颈椎病。由于缺乏运动而导致颈肌慢性劳损,成为办公室人员得颈椎病的重要原因。

正确的坐姿实际上应尽量拉近与工作台的距离,将桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态,专业设计人员可调整工作台倾斜10-30度。坐时腰部挺直,双肩后展,并尽量避免头颈部过度前倾或后仰,臀部要充分接触椅面,习惯头部偏左或偏右写作的工作人员应注意纠“偏”。工作间隙应经常做做提肩动作,每隔5-10分钟应抬头后仰休息片刻。

二、切勿自己擅自治疗

颈椎病又称颈椎综合症,是一种骨骼的退行性病理改变。有些白领在出现头痛、头晕、颈部或颈肩部疼痛麻木等颈椎病症状后,很担心自己得了颈椎病,究竟颈椎病是怎样诊断的呢?专家指出,颈椎病的临床表现十分复杂,它的主要症状是头、颈酸痛,活动受限,严重者伴有恶心呕吐,当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛、视力模糊等,所以医生一般靠临床症状、体征检查,并结合颈椎影像学资料,三者相互印证才能确立诊断。即便临床出现颈椎病的症状,也不一定就是得了颈椎病,如同样有眩晕症状的耳源性眩晕,同样是颈肩上部痛的肩周炎,风湿性关节炎等。所以,那些怀疑自己有颈椎病的工作人员,应该及时到正规医院的骨科就诊检查,以便确诊治疗,切勿自己随意诊断,擅自采用各种方法治疗。

三、两小时和办公桌“分手”一次

要改变不良的工作习惯,加强颈椎、腰间肌肉



的锻炼。如工作半小时左右,抬起头并向四周轻轻活动颈部,切忌超过2小时的持续低头工作;每天坚持做1-2次头颈部运动,包括前屈、后伸、左右旋转运动,这样可以预防颈椎间隙变窄及生理曲度的变直;电脑跟眼睛要保持适当距离;看电脑屏幕时不要仰视,最好平视,稍微俯视是可以的,但尽量别仰视。最好的防治颈椎病的方法是注意颈后部肌肉锻炼,不妨每隔2小时,离开办公桌一会儿,自然站立,双手交叉放在颈部,双手往前使幼儿,颈部往后使幼儿,每3-5秒为1次。

四、中医药治疗颈椎病有特点

1. 中药外治法:有行气散瘀、温经散寒、舒筋活络或清热解暑等不同作用的中药制成不同的剂型,应用在颈椎病患者有关部位。颈椎病中药外治的常用治法有腾药、敷贴药、喷药等。
2. 推拿和正骨手法:具有调整内脏功能、平衡阴阳、促进气血生成、活血祛瘀、促进组织代谢、解除肌肉紧张、理筋复位的作用。基本手法有摩法、揉法、点法、按法与扳法。特别强调的是,推拿必须到医院由专业医务人员。
3. 针灸疗法:包括针法与灸法。针法就是用精制的金属针刺入人体的一定部位中,用适当的手法进行刺激,而灸法则是用艾条或艾炷点燃后熏烤穴位进行刺激,通过刺激来达到调整人体经络脏腑气血的功能,防治疾病的目的。
4. 牵引治疗:颈椎牵引是治疗颈椎病常用且有效的方法。颈椎牵引有助于解除颈部肌肉痉挛,使肌肉放松,缓解疼痛;改善或恢复颈椎的正常生理弯曲。

作者简介:

石庆培,主任中医师。高邮市有突出贡献的青年专家,江苏省中医学学会骨科专业委员会常务委员,扬州市中医学学会骨科专业委员会副主任委员,扬州市医学会医疗事故鉴定专家库骨科组成员,高邮市社保局工伤鉴定组及高邮市残联伤残鉴定组成员。1982年毕业于南京中医药大学,师承省著名骨伤名医许钊才,曾赴扬州苏北医院、省人民医院、上海中山医院进修深造,擅长中西医结合治疗骨折、脱位、伤筋及颈椎病、腰突症和各种关节疼痛等,先后在全国多家杂志发表论文40余篇。其中《腰突症的中西医结合研究》分别获高邮市和扬州市科技进步奖二等奖和三等奖、《许氏伤科消肿八法》获高邮市科技进步奖二等奖、《组合式外固定支架治疗胫骨骨髓缺损》获扬州市卫生局新技术引进奖二等奖。

七种伤口不能用创可贴

高邮市中医医院 外科 副主任医师 刘广宝

如今,小小的创可贴被许多人当成了“万金油”,不管大伤小伤,伤口是深是浅,全部一贴了之。殊不知,有些伤口使用创可贴只会加重感染,贻误病情。

创可贴主要由苯扎氯铵、弹性织物、胶黏剂、无纺吸收垫和PE隔离膜构成,其与伤口接触的表面有透气纤维,伸展性好,有止血、广谱杀菌的作用,并且不黏连伤口,可以减少感染的机会。因此,皮肤受到外伤,出现流血的小伤口时,创可贴的确能起到止血、护创的作用。但是,创可贴只适用于创伤较为表浅,伤口齐整、干净,出血不多又不需要缝合的小伤口,如遇到以下情况则不能使用。

小而深的伤口。小而深的伤口贴创可贴,不利于伤口内的分泌物和脓液排出。容易使细菌生长繁殖,引发或加重感染,尤其容易感染破伤风杆菌等厌氧菌。

伤口有异物。伤口内有异物时,不能马上贴创可贴,而是应到医院清创或取出异物后再包扎处理。有些伤口



污染较重,甚至已经发生感染,就更不能使用创可贴来覆盖创面,否则将会引发或加重感染。

被铁钉扎伤。如果是被铁钉、刀片误伤手指、脚趾,尤其是铁钉、刀片上面有铁锈时,不能用创可贴简单包扎了事。一定要先清洁,然后保持伤口暴露,以防感染,并且尽快到医院注射破伤风疫苗。

动物抓伤咬伤。被动物抓伤和咬伤的伤口,如果用了创可贴,会导致病菌在伤口内蓄积或扩散。所以,无论是被家里的宠物还是外面的小动物咬伤或抓伤,都应先用肥皂水多冲洗几次,然后用碘伏消毒,让伤口暴露,并到医院注射狂犬疫苗。

对胶布过敏者。有胶布过敏史的人在临床上并不少见,具体表现为贴胶布处皮肤瘙痒、发红,起很多小水泡。因此,有创可贴或胶布过敏史的人,应该选择其他止血方法,或者选择专门防过敏的胶布。

烫伤。烫伤后出现的皮肤破溃、流水均不能用创可贴,否则分泌物会促发感染。

各种皮肤疖肿。创可贴不利于脓液的吸收和引流,反而有利于细菌的生长繁殖,因此,疖肿不能使用创可贴。

一般而言,如果只是轻微的表皮擦伤,大可不必使用创可贴,只要涂碘酒或酒精消毒,就能预防感染。即便是需要使用创可贴的伤口,也不要一贴了事,需要注意使用前先清理伤口,并用碘伏消毒;包扎不能太紧,以免伤口不透气导致创面感染加重;创可贴被水浸湿后要立即更换,否则容易渗水,造成伤口感染;至少每天更换一次,由于胶布不透气,粘贴过久,会使皮肤毛孔长时间阻塞,容易引起局部皮肤透气不良,导致不适。如发现伤口有发热、疼痛难忍、肿胀加重等症状,可能是创面感染,应立即去正规医院治疗。

作者简介:

刘广宝,副主任医师,毕业于扬州医学院临床医学系,曾在南京鼓楼医院、上海瑞金医院进修深造,能独立开展普外科常见病及多发伤诊治及胃肝脾胆、乳房、甲状腺等微创手术。在省级以上医学杂志发表学术论文10余篇。

医讯:

- 江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于8月18日来我院义诊、手术。
- 省肿瘤医院郭仁宏教授,每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。

饮茶与中医养生

高邮市中医医院 内科 主任中医师 丁国培



吸收了。所以食用蛋类、乳制品、豆制品等高蛋白食物后,不宜立即饮茶。

大病初愈后也不宜大量饮茶,每次进餐前后1小时内要避免饮茶,晚、夜间一般不宜饮茶,可能影响睡眠。

2、发热和服药病人

茶叶所含的茶酸能升高体温,并能降低解热药的作用。茶叶中的鞣质能使酶

制剂失去活性,使碳酸氢钠分解失效。所含咖啡因能减弱镇静剂作用。

3、进补时不宜饮茶

茶叶中含有大量鞣酸,它能与补药所含有的生物碱等结合,产生不被人体吸收的沉淀物,因而影响药物吸收,降低补药的功效,许多补药都含有生物碱,如人参、党参、肉苁蓉等,因此服用补药时不宜同时喝茶,更不能以茶代水,送服补药。对于素有喝茶习惯而又需进补的人,必须在服用补益药物2-3小时以后方能喝茶,这样既不影响进补,又不改平时的习惯。

4、妇女在特殊时期不宜喝浓茶

妇女在经期、孕期和哺乳期要忌饮浓茶。因浓茶中的咖啡碱含量较高,刺激神经和心血管,使人兴奋,基础代谢加快,容易产生经痛、经期延长和经血过多,同时,浓茶所产生的鞣酸在肠道与食物中铁结合会发生沉淀,使铁的吸收障碍,引起缺铁性贫血。孕期、哺乳期饮浓茶,引起婴幼儿兴奋,哭闹和肠痉挛,还可抑制乳汁分泌,使乳汁减少。

作者简介:

丁国培,主任中医师,扬州市中医学学会理事、市医学会中医专业委员会副主任委员。毕业于南京中医学院中医系,曾师随赵养生、童和高等老中医侍诊。并到上海中医药大学附属龙华医院师从徐嵩年、陈以平等教授进修中医肾病,深得真传。从事中医工作几十年,在内科疑难杂症临床方面颇有建树。对急、慢性肾小球疾病以及系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病诊治研究颇有见长,愈病日众。此外,对急、慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性肝炎、肝硬化腹水、慢性胃病,慢性腹泻等方面治疗效果显著。先后在省级以上医学杂志发表论文10余篇,其中撰写的《略论肾小球疾病从脾论治》、《辨治治疗小儿紫癜性肾炎31例》、《外感咳嗽辨治析微》等文章先后获奖,主编《中医预防保健常识》,并参与《中医诊疗学》中草药章节编写。

才能有效保证胸腺发育,正常分化T淋巴细胞,促进细胞免疫功能。

4、促进伤口和创伤的愈合:补锌剂最早被应用于临床就是用来治疗皮肤病。

5、影响维生素A的代谢和正常视觉:锌在临床上表现为对眼睛有益,就是因为锌有促进维生素A吸收的作用。维生素A的吸收离不开锌。维生素A平时储存在肝脏中,当人体需要时,将维生素A输送到血液中,这个过程是靠锌来完成“动员”工作的。

6、维持男性正常的生精功能:锌元素大量存在于男性睾丸中,参与精子的整个生成、成熟和获能的过程。男性一旦缺锌,就会导致精子数量减少、活力下降、精液液化不良,最终导致男性不育。缺锌还会导致青少年没有第二性征出现、不能正常生长发育。

作者简介:

陈真堂,主治医师,曾在全国知名的专科医院——上海儿童医学中心进修学习,对儿科的常见病,多发病,危急重病有着丰富经验,尤其对儿科的呼吸、消化等疾病有研究。

“当家度日七件事,柴米油盐酱醋茶。”这句话说明茶在我国人民生活必不可少。然而人们只知道饮茶很有乐趣,且对人体健康有益,但不知道茶可以治病,亦可以养生保健。

茶叶具有清头目、除烦渴、化痰消食、利尿解毒的功能。中医常用茶叶作药引,如川芎茶调散,菊花茶调散等方剂,即是治疗头目昏痛的良方。有的中医用浓茶作为调剂治疗外科各种浅表溃疡。茶中的茶多酚还有防止脂肪积累的作用,加上咖啡碱的促进脂肪分解以及芳香油溶解脂肪的作用,饮茶可达到减肥美容的效果。唐《本草拾遗》中称“诸药为各病之药,茶为万病之药”,几乎神化了茶的药用价值。

茶叶具有养生作用,知道的人不多。时令若茶从春天发至霜降前,按不同季节采茶,不同制作工艺,可分为红、绿、白、黑、黄茶等五大种类,截取时令变化的偏性,以茶之偏性以纠正人身心之偏,使之平衡,达到延龄益寿的目的。不同制作工艺,以茶的颜色也可将茶分中医理论中的“五行”。绿茶色青,五行属木,代表茶有龙井、毛尖、毛峰、碧螺春等,具有生长、生发、条达、舒畅的性质,有助于精微物质输布于周身,使精神的物质基础心(脑)得到滋养,人才能保持旺盛的精力。不过绿茶茶性偏凉,脾胃虚寒的人,尤其是经常性大便溏烂是不宜多喝的。红茶色红,五行属火,代表茶有川红、滇红、祁红等,品行温和,具有温热向上的性质,特别适宜秋冬季节饮用。冬天,天寒地冻,万物蛰伏,寒邪袭人,人体生理功能减退,阳气渐弱。红茶甘温,可养人体阳气,生热暖腹,温补脾胃,增强人体的抗寒能力,还可助于消化油腻。但若体质强壮,容易上火的人易出现口干、口舌生疮,还是暂不宜喝红茶为好。黄茶色黄,五行属土,代表茶有霍山雪芽、君山银针等,具有生化、承载、受纳的性质,其性清凉,可提神助消化,化痰止咳,清热解暑。白茶色白,五行属金,代表茶有银针白毫、白牡丹等,具有沉降、肃杀、收敛的特性,能清热气、性质与绿茶相似,脾胃虚寒的人也不宜饮用。黑茶色黑,五行属水,代表茶有普洱茶、乌龙茶、湖南黑茶等,具有滋润下行,寒凉闭藏的性质,每逢吃过后,吃得过饱,用它消滞最好不过,黑茶有消滞生津及清理肠道的作用,性质较温和,适宜于饭后饮用,老少合宜。

哪些人不宜饮茶呢?

1、营养不良的人和婴幼儿

茶叶会影响人体对铁、蛋白质物质的吸收,茶中的鞣质与蛋白质合成鞣酸蛋白质后,胃肠道就不能

浅谈锌元素之一

高邮中医医院 儿科 主治医师 陈真堂

锌是人体必需的微量元素之一,在人体生长发育过程中起着极其重要的作用,常被人们誉为“生命之花”和“智力之源”。为此我们探讨一些锌元素的相关知识:

生理功能:

1、促进人体的生长发育:处于生长发育期的儿童、青少年如果缺锌,会导致发育不良,肠道菌群失调。缺乏严重时,将会导致“侏儒症”和智力发育不良。

2、维持人体正常食欲:缺锌会导致味觉下降,出现厌食、偏食甚至异食、肠道菌群失调。智力方面,人类大脑中的海马体,其重量约占整个脑重量的1/80左右,而其中锌含量为大脑总含锌量的1/6。海马体是人类高级神经活动的核团,是学习语言、接受和存储信息的逻辑部件。

3、增强人体免疫力:锌元素是免疫器官胸腺发育的营养素,只有锌量充足



高邮市中医医院

CHANG HOSPITAL OF CHINA

总第171期
2013年第17期

健康之友

www.84910120.com

主持人:夏在祥 特约编辑:陈进