

新型节日病：

# 微信抢红包

## 易引发腰颈椎病

玩手机不要长时间保持一个姿势

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

节后上班,“你摇(抢)到多少红包?”成了许多同事见面时说的第一句话。

李林是海南的一名实习医生。“今年春节和父母一起过的,大年三十晚上,妈妈在厨房忙活,平常很少上网的爸爸竟和我一起坐在电视机前摇红包,差不多两个小时,摇出三毛六分钱,很兴奋。”李林说,“但是,几天下来,就开始觉得脖子和手腕有轻微不适。”

“过年时,只要电视屏幕上出现开抢标志,一大帮同学齐刷刷地摇手机,场面壮观,十分开心。”海口职员

谢婉芸说,“随后还上朋友圈戳红包,几乎玩了通宵,脖子觉得有些僵,浑身不舒服。”

187医院急诊科主治医生邓国星称,春节连续七天玩手机,或上网或抢红包出现颈痛、腰痛、手发麻的患者,大都没有引起足够重视。

187医院普外科主治医生洪良春表示,长时间低头,易导致颈椎生理曲度发生改变,出现颈椎病。颈椎病患者初期表现为颈肩部的肌肉酸痛麻木无力,但如果不起重视,及时控制,及时治疗,病情加重会出现头晕、头痛、恶心、呕吐、肩膀疼痛等

症状。

如何避免腰颈椎病呢?洪良春介绍,玩手机时,不要长时间保持一个姿势,不要等到身体发出不适指令时才换姿势,每隔一个小时必须站起来走动走动,以放松的姿态活动活动双肩、颈部、腰部等。

躺着玩手机时,最好平躺,不要选择过于柔软的床垫,以保持身体正常的生理弯曲,也不要枕着胳膊玩,以免加重颈椎负担。发现腰椎长期不适,特别是在放松后还是严重不适的,一定要及时到正规医院做相应检查,以防病情进一步恶化。



# 孩子寒假疯玩

## 烧烫伤率居高不下

医生提醒:烧烫伤后应及时送医治疗

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

近日,记者从解放军第187医院了解到,仅3月3日上午,该院烧伤科住院的80名病人中,烫伤患者达52人,90%为1至3岁幼儿;烧伤患者22人,85%为6至13岁少年。

春节期间,解放军第187医院接收的烫伤孩子大都是打翻热水瓶、热汤等物,而烧伤则大多为捡到未及时爆开的鞭炮,或是点鞭炮时烧着口袋里装的鞭炮。

海口市民刘女士有2个孩子:两岁的乐乐(化名)和5岁的天天(化名)。春节期间,因为儿子实在太淘气,刘女士批评儿子时没留神,乐乐抓翻热水瓶烫伤了手臂。由于家庭收入低,刘女士用“土办法”给孩子涂了自家的食用油,但是病情没有缓解反而加重,不得不住院治疗。由于错过了最佳治疗时间,孩子将留下难以磨灭的伤疤,影响美观,令刘女士懊恼不已。

定安县的张女士6岁的儿子,在过年期间放鞭炮时,点燃了裤兜里的鞭炮,导致其腿部被烧伤。

烧烫伤分为三个级别,简单来说可以这样区分:1级烧烫伤会出现皮肤红肿,但不会破皮;2级烧烫伤会迅速出现水泡,一些还会破皮;3级烧烫伤皮肤除了上述两种,会露出真皮组织,甚至是肌腱、骨骼。

187医院烧伤科主治医生李鸿明认为,对待3岁以下较小的孩子,家长应该投入更多的关注;3岁以上的孩子,家长应引导他们明白什么东西是危险的,不能去触碰,如电源插孔、热汤锅、开水、鞭炮、火等。一旦发生烧烫伤事件,家长应以最快速度送到就近医院治疗,不要自行处理,以免加重病情。

# 长假中,多名患儿气管卡异物

## 孩子吃东西时,不要逗笑或打骂他们

本报讯(记者马珂 通讯员肖侨旁)记者近日从海南省妇幼保健院了解到,节日期间医院十分忙碌,光是气管卡进异物的患儿就收治了近10例。

香香(化名)今年1岁零两个月,刚刚做过气管异物取出手术,正在熟睡。香香的妈妈告诉记者,大年初六上午,孩子的爸爸吃花生时,孩子伸手也要吃,想着孩子也已经长牙了,就掰了四分之一颗花生给他。孩子吃花生后,咯咯地笑了起来,随后就发生了呛咳,咳出一些花生碎渣。家人看孩子没有其他异状,便没太在意。下午时,妈妈发现孩子呼吸时发出呼呼哧哧的声音,便决定带孩子去医院看看。医生怀疑孩子气管呛入异物。仔细检查后,医生判断仍有花生碎块呛入了气管,必须手术取出。

脓肿等疾病,重者造成气管堵塞而窒息死亡。

张胜吉告诉家长,气管异物的急救方法是:如果是3岁以下的孩子,救护人应该马上把孩子抱起来,一只手捏住孩子颞骨两侧,手臂贴着孩子的前胸,另一只手托住孩子后颈部,让其脸朝下,趴在救护人膝盖上。在孩子背上拍1-5次,并观察孩子是否将异物吐出。

较大儿童及成人的气管进异物时,抢救者站在病人背后,用两手臂环绕病人的腰部,然后一手握拳,将拳头的拇指一侧放在病人胸廓下河脐上的腹部;再用另一手抓住拳头、快速向上重击压迫病人的腹部。重复以上手法直到异物排出。

成人气管进异物用于自救时,可稍稍弯下腰去,靠在一固定的水平物体上,以物体边缘压迫上腹部,快速向上冲击。重复,直到异物排出。

医生提醒家长,孩子吃东西时,不要逗笑或打骂,不要让孩子将果核、硬币、纽扣等东西含在嘴里玩。如果发现孩子含着这些东西,要让孩子自己吐出,千万不要用手强行挖取。孩子服药时,不要捏着鼻子强行硬灌,以防药片呛入气管。幼儿吃瓜果时,也要先将核和籽挖去。

追病人的腹部。重复以上手法直到异物排出。

成人气管进异物用于自救时,可稍稍弯下腰去,靠在一固定的水平物体上,以物体边缘压迫上腹部,快速向上冲击。重复,直到异物排出。

医生提醒家长,孩子吃东西时,不要逗笑或打骂,不要让孩子将果核、硬币、纽扣等东西含在嘴里玩。如果发现孩子含着这些东西,要让孩子自己吐出,千万不要用手强行挖取。孩子服药时,不要捏着鼻子强行硬灌,以防药片呛入气管。幼儿吃瓜果时,也要先将核和籽挖去。



# 节日期间易发多种皮肤病

## 机体免疫力下降易导致带状疱疹

■ 本报记者 侯赛

春节过后,海口不少大医院皮肤科门诊量比以往大大增多。海口市人民医院皮肤科主任王泉江告诉记者,春节期间人员流动频繁,很多人的生活规律常被打破,辛辣、油腻食物进食较多,从而诱发或导致多种皮肤病。

“不少人在美酒佳肴下肚后,突然感到身体局部或浑身发痒,皮肤上出现了小丘疹、红斑、水疱。”王泉江提醒,此时千万不能用手去抓患处,应该尽早就到医院就诊。

饮酒易诱发或加重皮肤病

王泉江表示,春节假日期间,一些人纵情欢娱,长时间搓麻将、上网、看电视,甚至通宵达旦,使体力过度消耗,人体生物钟被扰乱,影响各系统、器官的正常生理功能,导致机体免疫力下降,容易引起带状疱疹发生。

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒感染所引起的一种疾病,初次感染此病毒表现为水痘,水痘消退后病毒继续潜伏于人体内,当机体免疫力下降时再次“发威”,沿神经支配的皮肤区出现带状

排列的成簇疱疹,伴随神经痛。

“平时应加强体育锻炼,增强体质,注意劳逸结合,是防止带状疱疹的有效方法。”王泉江表示,节日期间尤其要注意生活起居有规律,最好不要熬夜。

此外,节假日往往少不了美酒佳肴。酒精会引起有些皮肤病患者的皮肤损害加重,甚至带来较为严重后果。王泉江告诉记者,许多银屑病(牛皮癣)、湿疹、异位性皮炎、脂溢性皮炎、痤疮等患者,在大量饮酒后会导致原本已经痊愈的皮疹突然发作,或原来很轻微的皮疹突然加剧。患有上述皮肤病的患者,在节日期间应该尽可能不饮酒或少饮酒,避免辛辣食品。

过敏源导致过敏性皮肤病

春天多风天气,空气中漂浮着各种花粉颗粒、尘埃、尘螨、真菌等,过敏体质的人很容易诱发变态反应。一些家庭喜欢用鲜花烘托节日气氛,在获得美感与愉悦的同时,也可能引起过敏反应。节日期间,菜肴总少不了鱼、虾、蟹、海鲜等,而此类食物易引发过敏反应或导致原有皮肤病加重。

防范过敏性皮肤病,首先应尽量避

免接触过敏源,有过敏史者不要或少到野外活动,不要在室内养花,并注意个人防护,必要时可戴上口罩以防止花粉侵害。过敏体质者或某些皮肤病患者应注意控制饮食,避免进食易致敏的食品。一旦发生过敏,要及时就医,在医生的指导下使用抗过敏药物,切忌搔抓和热水烫洗刺激。

染发剂可能导致染发皮炎

不少人节前赶着到发廊染发,但现在市场上很多染发剂普遍含有强致敏物质“对苯二胺”,而且还含有其他复杂的化学成分,如选择或使用不当,就会引起皮肤过敏,导致染发皮炎的发生。

什么是染发皮炎呢?王泉江解释称,染发皮炎是接触性皮炎的一种,染发后头部、面部、四肢等处出现皮肤红肿、起疹、发痒的症状,严重者甚至会引发过敏性休克、危及生命。

为防止染发皮炎的发生,医生建议市民,每次染发前两三天,先选耳根后方的一小撮头发做过敏测试,如出现异常,可选择其他品牌重新试验,仍有过敏就应放弃染发。

科技医卫

## 两类艾滋病病毒

### 被证实源自大猩猩

一个国际研究小组近日说,在4类已知的1型艾滋病病毒中,除了两类此前已知源自黑猩猩外,另两类病毒的“源头”是喀麦隆的大猩猩。

艾滋病病毒分为1型和2型,1型又分为M、N、O和P四个亚型,目前全球流行的是亚型M,感染超过4000万人。亚型N和P只在喀麦隆有个别病例,亚型O主要在中非和西非流行,感染者约10万人。此前的研究已显示,亚型M和N源自喀麦隆不同地区的黑猩猩群体,但亚型O和P的源头一直未能确定。2型艾滋病只局限于西非地区。

法国、美国和英国的研究人员当天在美国《国家科学院学报》上报告说,他们分析了来自喀麦隆、加蓬、刚果(金)及乌干达的低地大猩猩和山地大猩猩的排泄物样本,在喀麦隆的4个西部低地大猩猩群体中检测到了猴免疫缺陷病毒,这种病毒被认为可转变成1型艾滋病病毒。

研究人员对这些猴免疫缺陷病毒进行了基因组测序,结果显示它们存在“高度的遗传多样性”,其中两群大猩猩的猴免疫缺陷病毒与人类艾滋病病毒亚型O和P“惊人的相似”,表明这两个病毒亚型源自喀麦隆大猩猩。

负责这项研究的法国蒙彼利埃大学专家马丁·佩特斯在一份声明中说,了解疾病“源头”对于评估未来可能出现的人类感染风险至关重要。“很显然,黑猩猩和大猩猩身上都潜藏着病毒,它们有可能跨越物种传染给人,有潜力造成疾病大流行”。(据新华社电)

## 改良版实验小鼠

### 助力埃博拉研究

埃博拉出血热疫情去年在西非迅速蔓延,而当时的科学界对埃博拉病毒的“作案”手法所知甚少。为了深入研究其病理,德国科学家最近利用生物技术培育了改良版小鼠,在实验中它能模拟人类感染埃博拉病毒及发病的过程。

德国汉堡海因里希·佩特研究所的科学家2日报告说,为详细了解感染埃博拉病毒的症状、病程发展并研发治疗手段,研究人员首先要有合适的实验动物。但目前常用的实验小鼠对天然埃博拉病毒不敏感,只有人工改造后的埃博拉病毒才能让其感染,这不利于逼真地模拟病程。

这家研究所最近成功将人体造血干细胞植入实验小鼠体内,由此培育出的小鼠能感染天然埃博拉病毒,并表现出类似人体感染埃博拉病毒后出现的病毒血症、细胞受损、大出血和高死亡率等特征。

研究人员称,这种新型小鼠将为埃博拉出血热研究和疫情防控提供很大便利。这一研究成果日前发表在美国《病毒学杂志》上。(据新华社电)

## 浙江放宽医师

### 多点执业准入条件

《浙江省医师多点执业实施办法》将于3月1日起正式实施。医师只需具有执业医师资格或主治医师及以上医学专业技术资格,就可分别在浙江的基层医疗机构和前述之外的医疗机构开展多点执业。多点执业准入条件相比之前进一步放宽。

所谓医师多点执业是指符合条件的执业医师在指定行政区划内两个及以上医疗机构依法展开诊疗活动的行为。浙江省卫生计生委医政处处长王桢表示,希望通过多点执业,进一步调动广大医务人员的潜力和积极性,促进医疗人才资源进一步向基层医疗机构流动。

新出台的《办法》明确规定,只需具有执业医师资格,即可在浙江省本省范围内申请开展多点执业;而在基层医疗机构之外的医疗机构,只需具备主治医师及以上医学专业技术资格的医师,即可申请多点执业。而浙江省在2011年12月出台的试行办法中则明确规定,只有具有副高以上专业技术资格的医师才具备申请多点执业资格。

据统计,浙江省目前共有执业医师12.5万人,其中具备主治医师以上技术职称的占到58.5%,具备副高以上职称的约占22.9%。(据新华社电)



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822 投稿邮箱:hnbjzkz@qq.com

海口187医院

口腔科

品质生活,从“齿”开始!

www.hainan187.com

亲 微信我

QQ: 800025008

咨询热线 0898 66669187

全国免费咨询热线 4000889187