

## 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,“随后还上朋友圈截红包,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,但如果引起重视,及时控制,及时治疗,病情加重会出现在头晕、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。发现腰颈椎长期不适,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;而烧伤则大多为捡拾到未及时爆开的鞭炮,或是点鞭炮时烧着口袋装的鞭炮。

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。由于孩子

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,如电源插座、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。

### 烧烫伤的具体处理方法

#### 1级2级烧烫伤

首先,烧伤在肢体部位可尽快用缓慢流动的冷水冲洗患处10—20分钟,物理降温,以隔断热力对皮肤的进一步伤害。如果烧烫伤处覆盖有衣物,应在水中小心去除患处衣物,避免伤到皮肤。然后,用干净的纱布或毛巾包住患处,避免感染,并尽快就医处理。但如果是在眼睛等脆弱部位则不宜采用此法,必须以最快的速度就医。

#### 3级烧烫伤

由于伤口已达真皮层,极易感染,所以不宜自行处理,而应立即就医清创治疗,如果真的离医院较远,可自行适量涂抹烧伤膏后及时到医院做相应治疗。

特别提醒,烧烫伤都不宜涂抹酱油、醋、酒、牙膏等所谓的烧烫伤“偏方”,更不宜短时间内喝大量水,以免发生水肿现象。



## 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 通讯员肖侨芳)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哧呼哧的声音,便决定带孩子去医院看看。医生怀疑孩子气管卡异物。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。

“气管异物是儿童常见的一种急症,必须引起关注。”省保健院儿科副主任医师张胜吉提醒,人的呼吸道是由鼻、口腔、咽喉、气管、支气管组成的。在咽喉处,也就是气管和食道的交叉路口,有一个扁平如树叶状的活动盖板,医学上称之为“会厌软骨”。人在呼吸时会厌软骨开放,让气体进出气管。进食时会厌软骨关闭,盖住喉口,以防食物误入气管,造成窒息。儿童吞咽功能和咽喉保护性反射不健全,会厌软骨的敏感度差,牙齿发育不健全,咀嚼不完善,如果在哭闹、嬉笑时或躺在床上吃圆滑的东西,如花生米、糖块、蚕豆、瓜子等,极易使食物落入气管而闯下大祸。轻者造成气管炎、肺炎、肺不张、肺

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,一只手捏住孩子颧骨两侧,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、荤腥食物进食较多,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,应该尽早到医院就诊。

#### 饮酒易诱发或加重皮肤病

王泉江表示,春节期间,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,从而引起带状疱疹发生。

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒感染引起的一种疾病,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损加重,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,而此类食物较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,严重者甚至会引起过敏性休克,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。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822

投稿邮箱:hnrbjkzq@qq.com