

近年来,颈椎病呈年轻化、低龄化的趋势,发病率逐年上升

长期伏案 小心颈椎病找上你!



■ 本报记者 侯赛 通讯员 李行

久坐人群易患颈椎病

禹志军表示,久坐办公的职业颈椎病的发病率特别高,高达85%,在电脑前久坐易造成颈后部的肌肉、韧带劳损,椎管的内外平衡紊乱,椎间盘受力不均,从而加速发病。

临床上,男性颈椎病患者比女性多,其主要原因是男性从事久坐办公的职业人数较女性多。据统计,100例中男女患者的比例为1.27:1,41~70岁患者为66%,其发

病史多为慢性发病,少数有颈椎病史。

大量统计材料表明,久坐办公的职业颈椎病的发病率特别高,如程序员、制图员、作家、银行出纳员、证券操纵员等长期使用电脑工作的人员,在电脑前久坐电脑椅造成颈后部肌肉韧带组织的劳损外,在屈颈状态下,椎间盘的内压也大大高于正常体位,甚至可超过一倍以上,不正确的坐姿更容易导致颈椎病的发生。

眩晕耳鸣、视觉障碍是常见表现

禹志军告诉记者,对于久坐办公的人来说,颈椎病的发生不外乎内因与外因。内因是颈椎的退行性改变(尤其是年龄因素)、颈椎的先天性畸形、发育性椎管狭窄、人体代谢因素(钙、磷代谢和激素代谢失调者)。其中,随着年龄的增长,颈椎的椎间盘、关节囊以及韧带相继发生退行性病理改变成为首要因素。

而外因是不适当的工作姿势所造成的超过人体正常活动范围、长时间保持同一姿势而引起的各种肌肉、韧带损伤,即通常所说的慢性劳损;此外,头颈部外伤、咽喉部炎症以及外感

风寒湿痹等,都是颈椎病发生和复发的重要因素。

眩晕耳鸣是颈椎病的常见症状。患者因为颈部的伸展或旋转而改变体位诱发眩晕症状,一般持续时间较短,数秒至数分钟即消失,发病时病人可有轻度失神及运动失调,表现为行走不稳或斜向一方。部分病人有恶心感,急性发病时病人不能抬头,少数病人有复视、眼颤、耳鸣及耳聋等症状。

另外,由于颈椎病引起椎—基底动脉系痉挛,继发大脑枕叶视觉中枢缺血性病变,少数病人可出现视力减退或视野缺损,严重者甚至可以引起失明现象。

预防颈椎病需避免高枕

不良睡眠体位、工作姿势不当、不适当的体育锻炼等是颈椎病的常见原因。预防颈椎病可以从以下几方面着手:

首先,避免高枕,一般成年人卧床休息时,颈部最好垫高约5~15厘米,过高的枕头会使颈部被迫弯曲,如同低头姿势。睡觉时颈部应枕在枕头上,不能悬空,使头部保持略后仰。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉时,不要躺着看书,也不要长时间将双手放在头上。

其次,避免长时间低头,如伏案办公、使用电脑、玩麻将等,应每隔20~30分钟左右进行颈部放松运动,最好每隔1小时能站起来活动一下,伸伸腰、扩扩胸、踢踢腿、看看窗外远处景物,呼吸一下新鲜空气。

第三,避免和减少颈部损伤,如避免抬重物、不要紧急刹车等。

最后,避免做颈部过伸、过屈活动,在患病期间,应避免做某些导致颈椎过度活动的动作,如擦高处的门窗。脊髓型颈椎病患者,在洗脸、刷牙、饮水、写字时,要避免颈部过伸过屈活动。

生活百科

长时间戴隐形眼镜 易得角膜炎

逾六成的隐形眼镜族常有眼睛乾涩、泛红等症。事实上,隐形眼镜并非所有人都适合。专家指出,患有角膜炎、结膜炎、虹膜炎、青光眼等的人,就不适合配戴;如果眼睛敏感、泪水分泌不足,或是眼皮特别紧的人,亦不适合。因此,戴隐形眼镜之前,最好先找专业眼科医师确认。

隐形眼镜每天的佩戴时间,建议不要超过8小时;如果长期每日配戴隐形眼镜,或配戴的时间过长,容易引起细胞坏死,久而久之便形成多种并发症,例如眼睛敏感、乾眼症、角膜炎、结膜炎、角膜损伤、角膜水肿、角膜溃疡、角膜血管增生等。

由于眼睛所产生的问题并不是立即性的危险,多数人都不在意,但周边细胞肥大及角膜血管增生现象(血丝),在严重时甚至会导致失明,不可不慎。

现在气温逐渐升高,隐形眼镜族长时间待在乾燥的冷气房又面对电脑萤幕,很容易造成眼睛乾涩,如果长期眼球乾燥却置之不理,就会导致角膜缺氧、血管增生,严重恐导致角膜水肿、溃疡,甚至影响视力。只要眼睛出现乾涩、发红症状,就应停止配戴隐形眼镜,且尽快就医治疗。

戴隐形眼镜的族群,平日更应注意眼睛的保护。专家表示,隐形眼镜的配戴时间越短越好,或者与眼镜交替使用,并且定期到眼科检查追踪眼睛的健康情况,防止配戴隐形眼镜造成的伤害,并延缓老化速度。

此外,为了避免提早出现白内障等问题,眼睛也要注意防晒。民众可以戴太阳眼镜,或者选择抗紫外线的隐形眼镜,兼顾调整视力与防晒功能。(桑玖)

孕期吃鱼宝宝更健康

吃鱼对胎宝宝的发育非常有利,尤其是脑神经系,因为鱼类中含有丰富的营养,还有多种微量元素,这些都是胎宝宝发育的必需物质,特别是神经系统,另外,鱼中所含的不饱和脂肪酸可以防止血栓的形成,还能扩张血管,方便准妈妈给胎宝宝运输充足的营养物质,促进胎宝宝的发育,不仅如此,还能有效的预防妊娠高血压综合征的发生,总之,孕妇吃鱼好处多多,可怎么吃也是有讲究的。

孕妇吃鱼注意事项

1. 要多吃深海鱼类,如鲑鱼,鲭鱼,鲨鱼等。
 2. 烹调的方式最好是蒸或炖,以最大限度保留鱼的营养。
 3. 准妈妈如果对鱼类过敏,切不可勉强吃鱼,免得造成身体的不适。
 4. 孕妇吃鱼的时候最好不要吃鱼油,因为鱼油会对凝血功能造成影响,如果准妈妈摄入过多可能会增加出血概率。
 5. 少吃罐头鱼,因为大多数罐头鱼的水银含量严重超标,一旦被胎宝宝吸收,就会严重影响到胎宝宝脑部神经的发育。
- 有些准妈妈偏好吃咸鱼,怀孕时最好不要吃,因为咸鱼中有很强的致癌物质,有可能会使胎宝宝出生后患癌。(小桑)

春季过敏 吃点蜂蜜红枣

进入春季,又到了皮肤过敏的高发季节。皮肤科专家提醒,敏感性皮肤的人,尤其是年轻的女性,春季应尽量避免接触和吸入花粉,回家后可将落在脸上的花粉、灰尘用清水洗去,减少发病的几率。同时要保持生活规律,睡眠充足,心情舒畅。常吃蜂蜜、红枣可起到抗过敏的作用。蜂蜜含有一定的花粉颗粒,常喝会对花粉过敏产生一定的抵抗能力;同时蜂蜜中含有微量的蜂毒,而蜂毒在临床上常被用于治疗支气管哮喘等过敏性疾病,可有效预防过敏,所以不妨每天吃一些蜂蜜。红枣含有大量抗过敏物质——环磷酸腺苷,可阻止过敏反应的发生。凡有过敏症状的人可以经常服用红枣。方法是:每次取红枣10枚,水煎服,生吃都可,每日3次。但要注意水煎时需将红枣掰开,不宜加糖。(健时)

选用降糖药需掌握三原则

药物降糖一直是糖友降糖的主要方式。针对用药人群,医生给大家介绍了降糖药物使用的基本原则。

原则一:

降血糖时千万别忽视药物引起的低血糖,严重的低血糖可能会危及生命。低血糖有可能诱发心率失常、心肌梗塞、脑卒中等,对老年人及从事某些特殊职业的人,如驾驶、高空作业来说尤其危险。血糖的显著波动还会损伤血管、加速动脉硬化等,增加心脑血管疾病的发生率及死亡率。

原则二:

对长期使用胰岛素注射的患者,尤其是对本身就伴有肥胖或超重的2型糖尿病患者来说,体重增加也是一大困扰。众所周知,体重增加会增加心脑血管病风险,但很多人大概还不太清楚的是,体重增加会引发或进一步加重胰岛素抵抗,直接影响血糖控制的效果。

原则三:

关注肿瘤高危人群。由于糖尿病患者本身机体免疫力和抵抗力较正常人偏低,这类人群患某些癌症的几率可能相对高一些。专家建议,已经患有癌症的糖尿病患者,或有乳腺癌家族史的女性糖尿病患者,应该在向医生咨询后选择适宜的胰岛素药物以避免癌症的威胁。(小桑)

季节变换 提防老年人鼻出血

■ 本报记者 马珂

近日,海南昼夜温差大、天气干燥,很多老年人出现了鼻出血症状,记者近日走访解放军第187医院,该院耳鼻咽喉科近期接诊了多位鼻出血患者,其中以60岁以上患者居多。

六旬患者刘大妈近日起夜时感觉鼻子有液体流出,便随手拿纸擦了擦,但是约30分钟后感觉鼻子很不舒服。开灯后,她发现枕头被鲜血染红了一大块,脸上都是血迹。原来是鼻子流血了。按照常规止血方法,她赶紧仰起头,但五分钟后鼻血并未停止,出血量反而越来越大,还引发了阵阵咳嗽、咯血。

在187医院,医生给老人实施了鼻腔填塞止血并给予降压治疗。询问病史得知,刘大妈患高血压病多年,近来未按时吃药,导致血压升高。近来,刘大妈休息不好,喝水少,有点便秘,上厕所时稍一用力,鼻腔就出血了。两天后,刘大妈血压恢复平稳,该院耳鼻喉科医生给她进行了鼻出血射频消融手术,手术中发现其左侧鼻腔后鼻孔区粘膜破裂,有活动性出血。经一周住院治疗,大妈痊愈出院。

187医院耳鼻咽喉科副主任医师张建波表示,出血是耳鼻咽喉科常见的急诊症状,可由鼻部疾病引起,也可由全身疾病所致。出血量多少不一,轻者仅为涕中带血,重者可引起失血性休克,反复鼻腔出血可导致贫血。像刘大妈这样的老年人鼻腔出血,常常与高血压和动脉硬化有关,出血部位多见于鼻腔后部,位于下鼻甲后端附近的鼻咽静脉丛及鼻中隔后部的动脉。此部位出血一般较为凶猛,不易止血,出血常迅速流入咽部,从口中吐出。

老年人鼻黏膜功能退化,容易出现鼻黏膜干燥,严重可导致干燥性鼻炎、萎缩性鼻炎等,在天气干燥、凉爽的季节,容易导致血管破裂出血。高血压和动脉硬化是中老年人鼻出血的重要原因,血管硬化是其病理基础。血压增高,特别是在便秘、用力

过猛或情绪激动时,可使鼻血管破裂,造成鼻出血。另外,打喷嚏、用力咳嗽、猛力的经鼻呼吸或鼻腔按摩,也是鼻出血反复和难以控制的因素。肺气肿、肺源性心脏病等疾病,会导致上腔静脉高压,这些患者的鼻腔及鼻咽静脉常怒张淤血,当患者剧烈咳嗽或其他诱因,血管则可破裂出血,出血部位多位于后鼻孔处的鼻咽静脉丛分布区。

专家提醒

老年人发生鼻出血后要冷静,不要恐惧,避免血压升高,加重出血。同时,要让老人取坐位或半坐位,避免平卧导致血液流入咽腔,要将血液吐出,尽量避免咽下,以免刺激胃黏膜引起呕吐。家人要掌握老人身体情况及日常用药情况,比如是否有高血压、糖尿病、冠心病等疾病,是否按时吃药,是否长期服用抗凝药等情况,在医生询问病情时给予准确回答,以便医生准确判断病情,让患者得到有效治疗。

预防鼻腔出血 措施

①

保持房间安静、清洁,温度要适宜。室内保持空气清新,适当开窗通风换气。

②

老人活动时动作要慢,勿用力擤鼻,需对症下药。

③

饮食要进一些易消化软食,多吃水果蔬菜,忌辛辣刺激饮食,并保持大便通畅。

④

老年性鼻出血患者多伴有高血压、冠心病、支气管炎,应定期针对病因进行治疗。高血压病患者,必须尽快将血压控制到正常或接近正常的水平,观察病情变化,及时到医院就诊。

制图/许丽



■ 本报记者 侯赛 通讯员 王珉

近日,三亚市解放军425医院收治了一名被蛇咬伤后呼吸骤停的农民韦某。韦某干农活时被“眼镜王”蛇咬伤,送到医院时呼吸已停止。该院外科医生林文波给韦某紧急抢救后,患者逐渐恢复自主呼吸。林文波表示,幸亏抢救及时,否则后果不堪设想。

林文波提醒,毒蛇咬伤多发于夏、秋两季。毒蛇按其性质可分为神经毒、血循毒、混合毒三大类。

金环蛇、银环蛇、海蛇等主要含神经毒。患者被咬伤后,伤口局部无炎症表现,仅有轻微刺痛、微痒、麻木、感觉减退,往往不引起注意而耽误诊治。

蜂蛇、尖吻蝮、竹叶青等主要含血循毒。患者咬伤后,伤口局部红肿、疼痛剧烈,流血不止肿胀迅速向肢体上端蔓延,常有水泡、瘀斑,中毒严重者可引起血压下降、心率失常少尿、无尿,最后因循环衰竭而死亡。

眼镜蛇、眼镜王蛇、蝮蛇等主要含混合毒。患者被咬伤后,伤口周围红肿疼痛,范围迅速扩大,伤口流血不多但很快闭合变黑,伤口周围有血泡。

在野外施工、旅游时,一旦被蛇咬伤要迅速判断是否是毒蛇咬伤:

一是看蛇形:毒蛇的头多呈三角形,身上有彩色花纹,尾短而细;无毒

蛇头呈椭圆形,身上色彩单调,尾细而长。最好将咬人的蛇打死以供参考。

二是看伤口:毒蛇咬伤的伤口表皮常有一对大而深的牙痕,或两列小牙痕上方有一对大牙痕,有的大牙痕里甚至留有断牙;无毒蛇咬伤则无牙痕,或由两对堆成的细小牙痕。

如果蛇咬伤发生在夜间无法看清蛇形,从伤口上也无法分辨是否为蛇毒所伤时,万万不可等待伤口情况是否发生变化来判断是否被毒蛇咬伤。此时必须按毒蛇咬伤进行处理。

其具体方法是:确认自己被毒蛇咬伤后,不要惊慌奔跑,以免加速毒素吸收;用手帕、布带或绳索立即在伤口近心端3—5厘米处捆绑,以阻断静脉血和淋巴回流,但每隔20分钟松绑2—3分钟,以免肢体缺血坏死。

林文波强调,在野外被毒蛇咬伤后立即用冷开水、冷茶水或河水冲洗伤口,若有条件可用盐水或肥皂冲洗伤口,若伤口留有蛇牙碎片,必须迅速除去。冲洗伤口后,用已消毒的刀片在伤口处划开“十”字形切口排毒;同时用吸奶器、火罐或塑料瓶对准伤口作反复抽吸、吸出毒液;如果毒蛇咬伤现场找不到急救物品,可以用口将伤口的毒液吸出来,但吸毒者的口腔必须无破损。经紧急救治后,应迅速到医院抢救。

排毒完成后,伤口要湿敷以利毒液流出。必须注意,蛇毒是剧毒物。只需极少量即可致人生命,故绝不能因惧怕疼痛而拒绝对伤口切开排毒的处理。若身边备有蛇药可立即口服以解内毒。病人如出现口渴,可给足量清水饮用,切不可给酒精类饮料以防毒素扩散加快。经过切开处理的伤员要尽快用担架、车辆送往医院作进一步治疗,以免出现在野外无法处理的严重情况。

海口187医院

口腔科

品质生活,从“齿”开始!

www.hainankq.com

亲 微信我吧

QQ: 800025008

咨询热线

0898 66669187

全国免费咨询热线

4000889187