

# 长期保持不良姿势 小心患上颈椎病

■本报记者 黄伟勋 文/图

“弯腰洗了个头的功夫，一起身颈椎竟然疼得不行，连头都转不了。”近日，家住美林的刘女士以为自己扭到脖子，到村口的诊所拔罐后依旧没有得到改善。疼了好几天睡不着觉，于是到南安市医院就诊，拍了CT发现自己竟然有三节椎间盘突出，患了严重的颈椎病。

记者了解到，随着手机和电脑等电子产品的广泛应用，人们生活方式方式发生了较大的改变，除了刘女士外，许多上班族都有颈肩部酸痛、头晕和手臂麻木等不适，甚至有一些上学的小朋友也有相应的症状。颈椎病已经成为许多人生活的一部分了，那么遇到颈椎病应该怎么办呢？记者采访了南安市医院康复科主治医师蔡文乐。

## 颈椎病患者 逐渐向低龄人群发展

“蔡医生帮我针灸和理疗之后，我的颈椎终于不那么疼了，今晚终于可以睡个好觉。”记者在南安市医院见到刘女士时，她刚刚完成初次治疗。还需要后续多次治疗，她的颈椎病才能得到改善。

蔡文乐介绍，大部分人看来颈椎病并不严重，但是发作起来却对生活有很大的影响，发病的时候一般会出现颈部疼痛、活动受限、转头困难，有人表现为头痛，甚至有些会出现头晕呕吐的症状。

除了像刘女士这样50多岁的人群，目前来到南安市医院就诊的颈椎病患者逐渐向低龄化发展。今年20多岁的张女士就是其中之一，“我已经来治疗好多次了，算是康复科的‘常客’。”张女士说，自己是文职人员，长期坐在办公室电脑前，时常感到颈部酸痛、乏力，从前起身走动一会就能缓解，最近却是疼痛不已，不得不到医院就诊。

## 省级专家到南安开展 急诊介入专题讲座

本报讯（记者 黄伟勋）近日，福建医科大学附属协和医院介入科主任杨维竹教授到南安市医院开展急诊介入专题讲座。

讲座结合南安市医院院前院外急诊一体化的实际情况，从动脉瘤(脑动脉瘤，腹主动脉瘤，主动脉夹层，内脏动脉瘤)的介入治疗、急性动脉栓塞的介入治疗、病变导致出血的介入处理、创伤出血的介入栓塞止血、静脉血栓和肺梗塞的介入治疗等5个方面，讲述了急诊介入治疗在临床中的应用。

杨维竹运用图文结合的方式，把知识点在真实案例中的应用场景体现出来，让参会的医务人员更加形象地了解技术的应用。讲座上学术氛围融洽，杨维竹对听众的提问进行详尽的解答。通过这次专题讲座的培训，市医院的医务人员对急诊介入治疗有更深入的了解，能够更好地发挥市医院DSA的作用，更好地服务本地民众。

■本报记者 黄伟勋

1月20日是大寒节气，同时也是腊月初八，俗称腊八节。腊八节最出名的习俗就是吃“腊八粥”，寓意丰收吉祥，对来年寄予美好的祝愿。

记者了解到，腊八粥，又称“七宝五味粥”“佛粥”“大家饭”等，是一种由多样食材熬制而成的粥。腊八粥的最早文字记载在宋代，南宋吴自牧《梦粱录》载：“此月八日，寺院谓之腊八。大刹等寺，俱设五味粥，名曰腊八粥”。我国喝腊八粥的历史，已有1000年以上了，每逢腊八这天，不论是朝廷官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。

各地腊八粥的花样，一定会让你看花了眼。不同地区腊八粥的用料虽有不同，但基本上都包括大米、小米、糯米、高粱米、紫米、薏米等谷类，黄豆、红豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类，红枣、花生、莲子、枸杞子、栗子、核桃仁、



医生运用针灸为患者治疗颈椎病

客’。”张女士说，自己是文职人员，长期坐在办公室电脑前，时常感到颈部酸痛、乏力，从前起身走动一会就能缓解，最近却是疼痛不已，不得不到医院就诊。

“我治疗过一个住在南安市区的9岁患者，他的颈椎有巨块型突出，也是针灸和理疗后才改善。”蔡文乐说，现在10多岁、20来岁的年轻人不少都患有颈椎病。

## 冬季气候干燥 小孩常常流鼻血怎么办

■本报记者 黄伟勋

“我家孩子突然就流起鼻血来，也不知道怎么回事！”近日，家住市区的张女士看到儿子小军满脸的血吓了一跳，擦拭和清洗完成后发现只是鼻血才松了一口气，赶紧送到医院就诊。

进入冬季后，干燥、寒冷的空气不仅造成皮肤干燥，也经常给鼻子带来困扰。近日不少家长发现孩子总是爱用手指抠鼻孔、揉鼻子，稍有不慎就会引起流鼻血。遇到这样的情况该怎么办呢？记者采访了南安市医院五官科主治医师黄家兴。

“儿童鼻出血常见原因主要是冬季天气干冷致鼻黏膜脆弱，感冒、急性鼻炎、鼻窦炎造成的鼻黏膜充血，部分儿童慢性、过敏性鼻炎经常抠鼻致鼻黏膜损伤。”黄家兴说。

此外，作息不正常，睡眠时间不足，身体虚弱，或进食燥热上火食物，都容易引致流鼻血。若家中常开空调、暖炉，造成环境干燥，也可

能导致出现流鼻血的情况。还有外伤因素造成的流鼻血，孩子受碰撞或重击，致使鼻腔内血管破裂而出血。

不少家长看到孩子流鼻血后常常惊慌失措，采取“土办法”，赶紧让孩子仰头抬手，用纸巾塞住鼻腔，这样的做法正确吗？

“首先应该稳定孩子的情绪，让孩子保持坐位。儿童鼻出血大部分在鼻前庭黎氏区，是毛细血管丰富区域，最直接有效止血就是用消毒过的棉球或纸巾填塞，再从外鼻压迫止血，也可以局部冷敷促进血管收缩达到止血效果。如果出血点在鼻腔中后段没法直接压迫到要及时就医。”黄家兴说，但是仰头举手的做法是不正确的，仰头血会向后流，没有止血效果，而且流多了到咽部有可能会引起呛咳。

生活中，家长如何保护好孩子的鼻子呢？黄家兴介绍，儿童平时预防感冒，控制鼻炎，避免抠鼻等不良习惯。孩子患感冒等疾病，容易

### 长期坐姿卧姿不良

#### 容易患上颈椎病

“颈椎病可分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感神经型颈椎病、食管压迫型颈椎病等多种。”蔡文乐介绍，常见的以颈型颈椎病和神经根型颈椎病为主。

生活中，造成颈椎病的原因很多，例如颈椎的退行性变、发育性颈椎椎管狭窄、受伤和慢性劳损等都可能造成颈椎病。

“慢性劳损最常见，长期不良的睡眠体位、不良的坐姿和卧姿、不适当的体育锻炼等，都容易造成颈椎病。”蔡文乐说，慢性劳损有别于明显的外伤或生活、工作中的意外，因此易被忽视，但其对颈椎病的发生、发展、治疗及预后等都有着直接关系。“严重的颈椎病可能出现行走不稳、脚踩棉花的感觉。”

因此当颈椎出现疼痛时，一定要及时就医做进一步检查。“经过理疗后，颈椎疼痛可以得到很好的缓解。”蔡文乐说。

此外，对于颈椎病的人群来讲，平时也应该注意调整日常生活起居，不要长期保持一个姿势，比如像打麻将、看电视、看手机平板，另外也要注意颈部的保暖。长期伏案工作者，应定时休息，改变头部位体，做颈肩部肌肉的锻炼。使用电子产品时，注意视线与屏幕保持持平，一定时间后注意活动肩颈。

睡觉时应选择合适质地与高度的枕头，避免枕位过高，以维持正常脊柱生理曲度，达到放松关节与肌肉的效果。同时可适当参加游泳、羽毛球、排球、网球等体育锻炼。中医的太极、八段锦、五戏等运动，也可用于缓解颈部肌肉紧张状态。



本栏目由南安市医院主办

## 南安市医院体检中心： 集众家之所长帮助病人知晓健康状况

南安市医院健康体检部本着“共筑健康、同享快乐”的服务理念集众家长，依托市医院技术力量雄厚的专家团队及种类齐全、设施先进的各种医疗设备，专业从事健康体检等多项服务。创办10多年来，共为近20万人次精心体检，通过体检，共发现早期无症状恶性肿瘤400多例，约占体检总人数的0.2%，使这些人能得到早期治疗，其中大部分人获得临床治愈。在本地区具有良好的声誉和较高的群众信任度。获福建省总工会授予“工人先锋号”称号，是泉州市级“先进职工之家”。

目前科室医护人员20人，主任医师2人、副主任医师4人、中级职称4人。全科医护人员服务热情周到，为了使体检者在得到精心体检后，能知晓自己的健康状况，更能获得保健知识，科室医师精心编写了40多种体检中常见疾病的“温馨提示”，从疾病机理、生活习惯、饮食调节、注意事项等方面进行健康教育，收到良好的效果。

体检科设内科、外科、妇科、眼耳鼻喉科、口腔科、TCD检测室、双能骨密度检测室、彩超检查室、检验室、乳腺诊疗室等科室，开展医疗检查数十项，生化检测均采用进口试剂，保证体检结果的可靠性、准确性和科学性，帮助您知晓健康状况，解除工作疲劳，了解保健知识，为您的美好人生保驾护航。

## 耳石症会复发吗？

手机尾号5264问：治疗后，耳石症还会复发吗？

中西医结合科主治医师周德成：经专业医师手法复位后，眩晕症状可以获得完全缓解，部分患者复位后可能残余头部昏沉感，可以配合药物或前庭康复锻炼等，加快残余症状缓解。

耳石症容易复发，通常由一些特定因素引起，比如创伤、其他内耳疾病、生理性衰老等。目前医学上还没有可以阻止耳石症复发的方法，但治愈率较高。如果有类似症状复发，要及时来院就诊再次复位治疗，寻找复发的诱因即可，无须有额外的心理负担。

## 冬季过敏性鼻炎怎么办？

手机尾号9834读者问：冬季常常打喷嚏、流鼻水是怎么回事？

五官科主治医师洪海滨：到了秋冬，气温骤降，接触了尘螨、冷空气等相关的过敏原以后，鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕等过敏症状便表现出来。

想要预防过敏性鼻炎，应该减少食用高蛋白食物。此外尽量避免过敏原，可以先去医院耳鼻喉门诊，完善过敏原检测，明确过敏原以后尽量避免。同时秋冬还要注意保暖，佩戴口罩。在患有过敏性鼻炎后，应及时就医，使用药物对症治疗，例如口服抗过敏药或者喷鼻药物，可以有效控制症状。若想治本，则需进行免疫治疗，也就是针对过敏原进行脱敏治疗。

## 冬天皮肤干燥、发痒怎么办？

手机尾号0569的读者问：冬天小腿上的皮肤总是很干燥很痒怎么办？

皮肤科主任医师黄少明：应对这类皮肤问题，“保水”成为首要任务。针对四肢皮肤干燥，可涂抹尿素软膏、凡士林霜等产品，轻轻按摩促进吸收，同时还需要保持良好的生活习惯，作息要规律，不要熬夜，心情要保持舒畅。

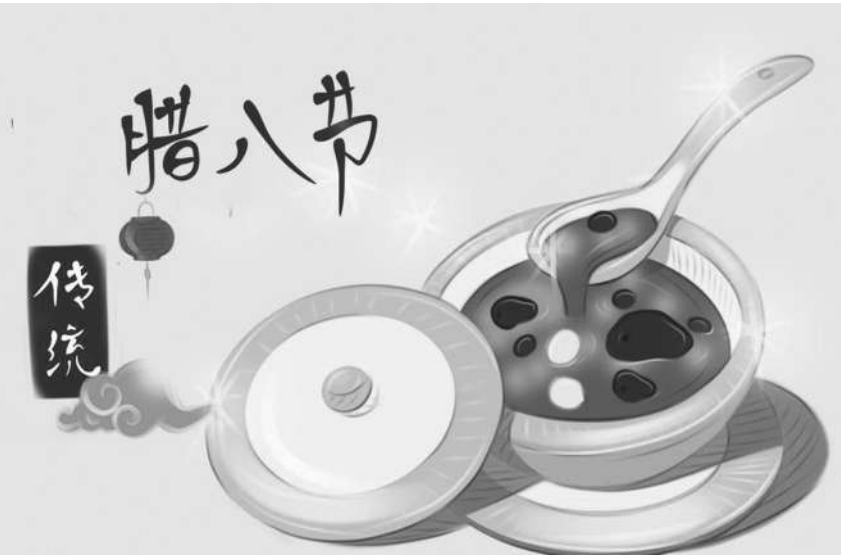
饮食上还应该注意低糖、低盐，休息时最好少量多次饮用温开水，进行补水。此外，大家还要注意保证充足的睡眠和休息。

## 生活中如何预防心梗？

手机尾号5914问：生活中如何预防心梗呢？

心内科主治医师陈丹红：保持心情舒畅，自我调节生活工作压力。生活中要适当运动、戒烟限酒。有高血压糖尿病的患者规律服药、监测血压血糖，注意血脂监测，必要时可予调脂治疗。有吸烟、高血压、高血糖、高血脂等危险因素的人群定期进行健康体检，反复发作性胸闷时，及早就诊，早发现早治疗。

（黄伟勋 整理）



杏仁、桂圆、葡萄干、白果等干果。

“从膳食均衡的角度来看，每天食用更多品种的食物有利健康，腊八粥里包含五谷杂粮，粗粮和粗杂粮搭配作为

主食还是不错的。”国家一级公共营养师、泉州市营养健康协会秘书长苏明婷告诉记者，谷薯类食物所提供的能量占膳食总能量的一半以上，是平衡膳食的

基础，所以不仅是在腊八食用，大家平时也可将腊八粥作为早餐来食用。

据介绍，人们一日三餐都要摄入充足的谷类食物，一般成年人每天摄入谷薯类250—400克。谷薯类平均每天至少3个品种，要粗细搭配，全谷物、杂豆和薯类宜占谷类总量的1/3，即全谷物和杂豆类每天50—150克，薯类50—100克。此外，在外就餐特别是聚餐时，宜先点主食或蔬菜类，就餐时主食和菜肴同时上桌，避免主食吃得少或不吃主食。

此外，大寒时节，寒邪当令，人体很容易受到外界寒邪的困扰而产生疾病。一旦养生不当，外感风寒则会导致人体出现恶寒发热、头痛颈强、肢体酸痛等症状表现。这个时候人们常用一些辛温解表的中药来缓解症状，如：生姜、葱、荆芥、防风、苏叶等。如果症状轻微，建议大家在家熬煮一些药食同源粥品，趁温热喝下，暖胃肠的同时，还可以缓解不适的症状。