

# 办公室工作人员易患颈肩腰腿痛

□ 杨波 胡田田 记者 李皖婷/文 周诚/图

办公室职员、电脑操作员、会计、打字员、教师、司机、重体力劳动者,因长时间保持固定姿势,脊柱的老化速度加快,发病率极高。如何预防颈肩腰腿痛疾病的发生?中医治疗这类疾病有哪些优势?7月21日上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省针灸医院骨三病区苏国宏主任医师为大家提供健康指导。



## 本期指导专家:苏国宏

从事医疗临床近30年,擅长运用针灸、小针刀、推拿、穴位注射、牵引、整脊、踩跷、硬膜外腔灌注术、肩关节松解术、臭氧、射频消融等技术治疗颈间盘突出症、腰椎间盘突出症、颈椎病、膝骨性关节炎、肩周炎、眩晕、腰椎管狭窄症、骨质疏松症、顽固性腰痛、偏头痛、踮外翻及四肢骨折等。

## 颈肩腰腿痛预防胜过治疗

**读者:**最近工作比较繁忙,在电脑上操作时间较长,总是觉得颈部酸痛得明显,有时候还感觉头晕,恶心,请问我这种情况严重吗?

**苏国宏:**近年来,由于工作节奏的不断加快,颈椎病发病年轻化趋势愈发明显。多因低头伏案工作、姿势不良,主要表现为颈肩部麻木、疼痛,可伴有头痛、头晕、背部酸沉及上肢麻木

## 下期预告

## 牙齿有“小黑洞”怎么办?

怎样预防牙齿“小黑洞”的发生?为什么补牙越早越好?牙隐裂是怎么回事,怎么治疗?口腔内的残根、残冠是否要拔除?下周二(7月28日)上午9:30-10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请合肥市口腔医院牙体牙髓二科主任徐勃与读者

## 一周病情报告

## 重视乳腺检查,预防疾病发生

随着生活节奏的加快,乳腺增生的发病率逐年增多,但仍有很多人因为不了解乳腺增生的症状而延误了最佳的治疗时机。合肥市一院甲乳外科主任童创提醒,了解检查乳腺增生的方法对于治愈此病很重要,身体不适时应及时来医院就诊。

乳腺增生的检查方法有很多。30岁后的女性可每年做一次触诊,这是专业乳腺检查的第一步。还可进行红外线扫描,该检查主要是利用正常组织和病变组织对红外线吸收率的不

同,而显示透光、暗亮不同的灰度影像来诊断新乳腺疾病。

长期保持固定姿势是诱发颈椎病的最直接原因。预防胜过治疗,在日常生活中应注意休息,纠正不良姿势,避免长时间保持同一姿势或重复同一动作,如打电脑、上网、打牌、麻将等,同一姿势持续30~50分钟后,要做2~3分钟的颈部放松运动,避免精神高度紧张,加强户外活动和体育锻炼,一旦影响工作生活和学习时应及时去正规医院就诊。

## 腰椎间盘突出症的日常注意事项

**读者:**我是一名腰椎间盘突出症患者,腰痛反复发作,又不愿意手术,在日常生活中要怎么做才能很好的预防呢?

**苏国宏:**腰椎间盘突出症是在退行性变基础上积累伤所致,积累伤又会加重椎间盘的退变,因此预防的重点在于减少积累伤。平时要有良好的坐姿,睡眠时的床不宜太软。长期伏案工作者需要注意桌、椅高度,定期改变姿势。

职业工作中需要常弯腰工作者,应定时伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。应加强腰背肌训练,增加脊柱的内在稳定性,长期使用腰围者,尤其需要注意腰背肌锻炼,以防止失用性肌肉萎缩带来不良后果。如需弯腰取物,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力。

## 中医治疗颈肩腰腿痛的方法和优势

**读者:**我有颈椎病和腰椎间盘突出症,在各大西医院都明确诊断过,但每次的治疗不外乎是服用一些止痛的药物,或者建议手术,请问你们中医有什么特色治疗方法吗?

**苏国宏:**保守治疗是治疗颈肩腰腿痛首选的疗法,具有并发症和禁忌症少,安全,痛苦小等特点。牵引推拿能复位椎间盘、纠正脊椎生理曲线;针灸电疗能恢复神经的功能,止疼痛;红外线疗法及热灸能改善血液循环,缓解肌肉痉挛。几种方法配合治疗两三个疗程,一般可治颈肩腰腿痛病。

交流。

徐勃,副主任医师,长期从事龋病、牙髓病、根尖周病的诊断治疗,具有丰富的临床经验,擅长前牙外伤无痛治疗、牙隐裂的诊断与序列治疗。

张婷婷 胡田田 记者 李皖婷

## 空巢老人要特别留神心脑血管病

省妇幼保健院日前开展“情系贫困空巢老人,志愿服务送健康”活动,送医下乡,为空巢老人及留守儿童做免费义诊。医生发现,心脑血管疾病是对空巢老人生命安全的最大威胁,空巢老人的防病保健意识亟待提高。

据该院内科医生胡家军介绍,心脑血管疾病具有发病率高、发病突然、病情严重等特点,空巢老人,特别是单身的空巢老人在家中突然发病,很容易因为出现偏瘫或语言障碍而严重影响老人的求救能力,进而延误了抢救和治疗。

胡家军提醒,在日常生活中,起居规律、饮食清淡、不要暴喜暴怒、严格控制血压和防止便秘。有冠心病病史的空巢老人,平时要尽量把药物放在触手可及的地方。如果出现心绞痛、大汗淋漓等症状,且服用硝酸甘油等药物不能缓解时,千万要保持镇定,应及时报警通知急救中心以获得及早的救助。此外,发现小病后不要扛,要及时治疗,以免拖成大病后因病致贫。

鲍瑾 胡田田 记者 李皖婷

## 宝宝“丢不掉”奶瓶或影响发育

珍珍最近有些心烦,2岁的儿子到现在还在用奶瓶,家里各种各样的学饮水杯、水壶买了好几个,可他始终钟情奶瓶。“可能是孩子奶奶觉得用水杯麻烦,容易洒,就一直让他用奶瓶喝水。可是听说长大了用奶瓶就不好了,该怎么办呢?”

“大部分牙齿咬合不正都与长时间使用奶嘴有关。”省二院副主任医师王继峰表示,长期使用奶瓶不仅不利孩子上下颌骨、牙齿发育,还会因嘴部用力吸吮,使上颌和舌头受到挤压,牙齿发育时也会被挤向后方,并可能造成说话时含混不清。

此外,长期使用奶瓶的孩子,由于不能较早学习用杯子,会导致手部缺乏功能锻炼,影响运动能力。所以从婴儿1周岁开始,就要逐渐减少使用奶瓶的次数,最晚不超过1岁半。

如何成功帮助宝宝戒掉奶瓶呢?王继峰建议,孩子10个月月后,就要慢慢练习用杯子喝东西,刚开始可改用鸭嘴杯代替奶瓶;第二步,从鸭嘴杯过渡到水杯,这段时间最好控制在两个月之内。水杯最好选择有手柄的塑料水杯。两个月后,如果宝宝还是不习惯直接用杯子,可再改用吸管杯。

夏鹏程 胡田田 记者 李皖婷

## 暑热来袭,空调吹出不少颈椎病

这段时间虽然称不上酷暑,但闷热的天气还是让人受不了,不少人早早打开空调。记者昨日发现,前去各家医院就诊的颈椎病患者明显增多,其中办公室白领占到一半以上。

“夏季同冬季一样,是颈椎病的高发期,主要原因之一就是吹空调。”合肥市一院骨科专家表示,长时间待在空调环境下,冷风吹很容易引发颈腰椎病,尤其是现在的办公室白领,长期低头伏案工作或保持一个姿势上网,颈椎处于屈位,办公室空调从早吹到晚,关节一不小心就“着凉”。

专家提醒,夏季吹空调、风扇时特别注意,不要对着颈部吹,睡眠时,枕头一定要合适,最好采用可塑性的材料做枕芯,头和颈部要放在枕头上。业余时间打羽毛球、篮球,或者跳舞、游泳等也有利于预防颈椎病。

记者 胡田田 李皖婷

## “帽子哥”造耳 “材料”竟是自己的肋骨

24岁的小王出门总是离不开帽子,家人和朋友都戏称他是“帽子哥”。原来小王患有先天性小耳畸形,右耳不仅听不见,而且长得像腊肠一样。近日,合肥市滨湖医院烧伤整形科利用小王的肋软骨为其“雕刻”了一只耳朵,帮助其成功造耳。

合肥市滨湖医院烧伤整形科主任王少根主任说,虽然小王已经错过了9~11岁的耳再造黄金年龄段,但检查发现他的肋软骨仍能达到手术要求,于是决定手术为其重塑右耳。

手术最关键的部分是使用透明胶片按照小王正常左耳的大小进行取样,继之在小王身体里切取一块肋软骨,医生按取样的形状将肋软骨精心雕刻成耳廓支架,然后用扩张后的皮肤包裹支架。经过四个多月的治疗,小王终于长出了一只和左耳对称的右耳,出门再也不用戴帽遮羞。

据统计,小耳畸形的发病率仅次于唇腭裂,是常见的小耳畸形,我国平均每7000人就有一名小耳畸形患者,其中90%以上为单侧小耳畸形。一般认为小耳畸形的发生与怀孕早期的病毒感染、服药、精神刺激或辐射等有关,因此准妈妈要格外注意。

费秦茹 胡田田 记者 李皖婷

苏洁 胡田田 记者 李皖婷