

教师节里,关注教师六大疾病



今天是教师节,“辛勤的园丁”们在繁重而辛劳的教学中,能保持身体完全健康的却不多,喉炎、颈椎病、胃病等与教师工作性质相关的职业病却在威胁着教师的健康。

晚报记者 詹莉莉

讲——慢性咽炎声音沙哑

医生诊断:教师上课不能不讲话,有时一上午就要讲三四个小时,再加上粉尘的吸入,时间长了易患咽炎。郑大一附院呼吸内科教师王静介绍,说话多、喝水少、粉笔微尘的吸入是导致教师多发咽炎的主要原因。

贴心提醒:针对这种情况,教师们平时就要注意多喝水,少吃刺激性食物,远离烟酒,多喝些胖大海泡的茶。

吃——胃肠道功能紊乱

医生诊断:吃饭没规律、工作压力大、精神高度紧张,这些都会使胃液分泌增加,胃酸和胃蛋白酶升高,容易损伤胃和十二指肠而发生溃疡,消化性溃疡往往不清自来。

贴心提示:俗话说“三分治七分养”,胃肠道的病调养最重要。河南省中医院胃病专家党中勤建议,一日三餐应定时定量,多吃含蛋白质、维生素等好消化的东西,少吃太冷、热、甜、咸的东西,尽量少吃地瓜等容易产酸或生葱、白萝卜等产气的东西。

站——静脉曲张腿脚肿胀

医生诊断:除了讲话多外,教师在课堂上站立的时间也很长。从中医“久立伤骨”的传统医学理论解释,教师站立时间过长,会使下肢血液回流受到影响,本身静脉弹性不如动脉好,血管壁较薄,从而造成下肢肿胀、疼痛,严重的还会引起静脉曲张。

贴心提示:郑州市第一人民医院大外科主任杨华数,避免静脉曲张最好的方法就是尽量少站,教师要充分利用课间休息时间,或活动活动双腿,或坐下休息片刻,以缓解双腿承受的压力。教师不妨贴身穿一双高弹的长筒袜,保护浅静脉,减轻压力。平时在家多用热水敷腿、泡脚,多做踝关节的屈伸活动。

写——长期伏案颈、腰椎疼痛

医生诊断:批改作业、备课,长时间伏案低头工作,使教师腰肌和颈椎一直处于紧张状态,时间久了会造成腰肌劳损和颈椎疾病,尤其40岁以上的教师更为普遍。长期的疼痛不仅影响正常工作和生活,严重者还会患上颈椎病,压迫脊髓,损伤神经。

贴心提示:河南省亚太骨病医院院长王瑞说,教师上课书写黑板字时,尽量不要超过眼睛水平线,需长时间书写时,中间应稍作休息或做转头、扭身活动。注意劳逸结合,隔一两个小时稍休息会儿,做做腰部和颈部的运动。睡觉时枕头可稍垫高点以缓解肌肉的疲劳。

吸——慢性咳嗽支气管炎

医生诊断:虽然现在改用“无尘粉笔”,但无尘并非没有粉尘,只是扬起的粉尘少点而已。所以,长期大量地吸入,对慢性支气管炎等肺部炎症的发生有很大影响。另外吸烟也会损伤支气管黏膜上皮组织,造成呼吸道感染,出现咳嗽、咳痰等症状,严重的还能引起肺炎。

贴心提示:河南省人民医院耳鼻喉科专家刘宏建建议教师,平时上课时把粉笔沾湿一点再写,用湿布擦黑板,尽量多休息。经常进行胸部X光检查,年轻健康的教师每年体检一次,中老年教师、嗜烟者及有肺病家族史、慢性支气管炎者,要在医生指导下做短期体检,如半年或3个月一次。

平时常用盐水漱口帮助清除口咽炎症,适当吃百合、沙参等有益肺、生津化痰的中药。多吃点新鲜蔬菜、水果等来补充维生素和胡萝卜素。

堵——心理障碍悄然降临

医生诊断:“从早忙到晚”最能真实贴切形容教师工作状态,工作时间长、心理负担重,是教师普遍面临的实际问题,而这也正是导致教师职业病多发的主要原因。目前教师们的心理问题越来越普遍。

贴心提示:郑州市精神病防治医院门诊精神科主任李平安表示,教师心情不好单纯休息是解除了的,应及时宣泄自己的不良情绪,不要钻牛角尖,可找几个知心朋友谈谈心、聊聊天或参加一些健康有益的文体活动。同时讲究心理卫生,加强品德修养,调整好自己的精神状态。平时多运动,像慢跑、游泳、打太极拳、散步,有利于磨炼性格,开阔心胸以减少产生心理压力的诱因。

诺贝尔医学奖得主伊文诺夫指出:补充双歧杆菌是根除胃肠病的最佳途径——

10年胃肠病 3天见奇效

有的人正值中年,却被胃肠病恶夺去了生命,留给亲人无尽的思念,痛过方知痛...

胃肠专家提醒:当你的慢性胃肠病出现下列5个症状之一时就要高度警惕!

第一:觉得胃痛胃胀胃酸明显加强,伴随着无规律的疼痛,发作周期越来越短。

第二:心窝部隐隐疼痛,疼痛呈辐射状,常规药物不断加量,很长时间才能缓解疼痛。

第三:食欲不振,饭量开始减少,经常恶心、呕吐、体重减轻,一天比一天消瘦,相继伴有乏力、贫血。

第四:肚子发重,大便时间无规律,不明原因的腹泻,变形异常。多为黏液便,细薄稀



便,排便有轻微疼痛。

第五:腹泻、便秘交替出现,排黑便的情况居多,普通抗菌消炎药失效,腹泻症状难以控制,低度或中度发热。

大量事实证明:滥用药物是导致胃肠病恶变的罪魁祸首,小胃病终于成了老胃病,拉肚子就吃止泻药,急性肠炎吃成了慢性肠炎。

传统药物治胃肠 胃肠病为啥反复发作

胃肠病的根本原因是人体有益菌组成的菌膜屏障遭到破坏,有害菌及其分泌的毒素侵蚀胃肠黏膜。传统药物在杀灭胃肠有害菌的同时,也杀灭了有益菌。虽然缓解症状,消除炎症,但有益菌的减少使胃肠

功能紊乱,一旦停药容易再次

感染,医学上称为“二次感染”,临床表现为“用药有效、停药复发、治胃伤肠、治肠伤胃”胃肠病反复发作,久治不愈,逐步演变成慢性胃肠

以菌制菌 胃肠同治 胃肠病不再复发

传统药物对慢性胃肠病的逆转治疗无能为力,医学界已经把根除胃肠病的科研重心转

向微生态活菌制剂。俄罗斯伊文诺夫教授指出,补充双歧杆菌是根除胃肠病的最佳途径。

活菌胃肠舒 3步消灭胃肠病

释放有益菌 杀灭致病菌:以每单位350亿惊人密度,向胃肠输送双歧杆菌,30分钟开始消灭致病菌。

强力修复 重建菌膜屏障:胃肠舒中独有双歧因子促使胃肠有益菌迅速增长10-100倍,重建菌膜屏障,防止胃肠病再次复发。

10年胃肠病 差点要了命

被慢性胃炎、结肠炎折磨10年之久的韩老师,人形憔悴,站立不稳,被折腾得生不如死。生的、冷的、酸的、辣的都不敢吃,稍有不慎就会胃痛、胃酸、腹泻,每天10来次的水样便、浓血便、便意不尽,还伴有胃腹疼痛,中药西药用了一大堆,花了近万元,但治标不治本,停药后旧病复发,十分痛苦。可不是人受的罪,寿命也比健康人足足短了20年,严重者可导致癌变!在一次偶然的机会,遇到一位医学专家建议他用活菌制剂胃肠舒,服用48小时奇迹出现了,第三天胃痛、胃酸、腹泻便得到控制。韩老师逢人就宣传“胃肠舒太神奇了!”到今天已服用3个月,现在每天只服用1粒,想吃就吃,胃肠舒畅,精神也好了。



胃肠舒胶囊 中科院研制 更值得信赖

胃肠舒由中科院研制,内含的“婴儿型”双歧杆菌,由中科院微生物研究所权威提供,该菌是国家卫生部批准的用于制造生物制品的最优秀的菌种,繁殖能力极强,十代以上不变异;经航天活菌培植技术,活性最强,单位含量高达350亿株,耐胃酸环境,活菌率极高。

胃肠舒属高科技生物制剂,经国家权威机构检测:无任何毒副作用,老少皆宜,就连孕妇和婴幼儿都可放心服用。

【惊喜】

应广大胃肠病患者强烈要求,“胃肠舒”厂家倾情回馈中原父老乡亲!即日起胃肠病患者购买可享受:

买3盒送3小盒

买5盒送6小盒

胃肠不舒服 就用胃肠舒



最佳适应人群:慢性胃炎(浅表性、糜烂性、萎缩性、返流性)、胃溃疡、胃窦炎、恶心、呕吐、返酸、打嗝、食欲不振、消化不良、缺乏胃动力、口臭、慢性肠炎、结肠炎、十二指肠溃疡、腹痛、腹胀、腹泻、便秘、肠鸣、粘液便、脓血便、便不成形

10年胃肠病,3天见奇效:

30分钟	胃胀、胃痛、返酸、打嗝,开始起效。
2-3天	食欲不振、消化不良、食欲明显增强,消化功能显著提高,便秘、大便臭、口臭消失。
3-6天	大便秘结,大便次数多得到有效控制。
10-15天	炎症、溃疡面逐渐得到修复,腹胀腹痛消失。
30天	双歧杆菌趋于正常值,胃肠道菌群平衡,胃肠功能大大提高。

购买时请认准“山东华凯生物”出品 胃肠舒热线:0371-66093088 66182098 三盒起免费送货 诚招药店经销加盟

- 指定经销**
- 郑州 紫荆山百货大楼医药部 亚细亚医药部2区 同福堂大药房(黄河南路五院对面) 商业大厦一楼药柜B区 家世界嵩山路药品部 家世界南环路药品部 家世界航海路药品部
 - 汽车北站丹尼斯一楼药品部 天方大药房(陇海路京广路交叉口) 泰隆大药房(西郊群艺宫东门) 经三路世纪华联药柜 怀仁堂(黄河路服装市场东侧) 九州通药房(河医门诊对面) 关虎屯丹尼斯二楼药柜
 - 紫荆山路易初莲花二楼药柜 大上海城二楼宝芝林大药房 同春堂(市中医院对面) 百货大楼二楼医药部 登封 嵩山广场十全堂 新特药店(中岳大街) 新郑 远光健康园(郑韩店楼下)
 - 上街 宏丽来超市保健柜 宏丽来生活广场药柜 金鹰购物中心(新郑金好来大卖场) 宏丽来(星月广场负一楼) 宏丽来生活广场药柜 河南路建业量贩保健柜 索河路新建业购物广场一楼保健柜