

大班额上课,老师职业病更重了

二七区买单为4500名教师体检,过半呈亚健康状态

医生开出处方:一、二、三、四,和学生一起做课间操



66岁的陇海中路小学的退休教师张金华在验血,见到许多老朋友,她笑逐颜开。

政府买单为4500名老师体检

昨日上午,已经退休的周老师起了个大早,急急忙忙往二七区人民医院赶。周老师说,她以前在企业学校教书20多年,从来没有体检过,自从学校移交地方政府管理后,今年已经是第二年来医院免费体检了。“老师的身体健康状况确实应该引起大家的重视了,现在的老师太累了。”据了解,二七区政府今年是第二次组织全区近4500名教师进行免费体检,去年该区也拿出了66万元给老师体检。

三大职业病:咽喉炎、颈椎病、肩周炎

昨日,记者从二七区人民医院了解到,已经进行过体检的老师有三四百人,从初步诊断结果看,离退休老教师患高血压、冠心病等老年性疾病的较多,而在职的中青年教师中患病率较高的依然是咽喉炎、颈椎病等病症。“咽喉炎、颈椎病、肩周炎已经成为老师常患的3种职业病。”二七区人民医院的一位负责人介绍,从目前收集到的信息看,咽炎、颈椎腰椎疾病、静脉曲张发病率最高。

大班额加剧教师职业病发病率

据专家分析,教师们讲话多、长期伏案和站立造成了这些疾病的高发率。而老师们也普遍反映,现在很多学校的班额都比较大,老师在给学生上课时比较费力。“我教书那阵子,一个班才30多个学生,教起来很轻松。”在体检现场,已经退休的陈老师说,和她同龄的退休老教师都没有咽喉炎、颈椎病、肩周炎等“职业病”。陈老师的女儿也在一所小学教语文,现在一个班有近70个学生,上课都是扯着嗓子高喊着讲课,两节课下来真是受不了。

工作忙压力大健康受威胁

据二七区人民医院的一位主治大夫介绍,在体检过程中,“颈椎有问题”的老师有四成左右。“长期伏案工作是造成颈椎疾病的主要原因之一。”这位大夫说,老师们每天都要批改作业,时间长了会导致颈椎病和肩周炎。

二七区教体局有关负责人说,超大的工作量是教师容易患病的直接原因,另外还有一些深层次的原因。“现在社会各界对教师行业的关注度相当高,家长们对老师的期望值太高。”这位负责人说,还有一些学校将升学率作为评定教师业绩的重要指标,升学压力还加剧了同事之间的竞争,这让不少教师很伤脑筋。

“工作忙、压力大,时间长了肯定会影响老师的身心健康。”二七区教体局有关负责人说。

两堂课下来嗓子都冒烟了

从去年开始,金水区纬五路二小就给每位老师配备了扩音器,老师在上课的时候配戴麦克风,避免用嗓过度。纬五路二小一位负责人说,学校一个班有60多人,配备了麦克风后,老师们普遍感觉上课轻松了。

而在市区其他一些大班额的学校,老师们上课时依然是靠着“一张嘴”来给学生讲课。昨日,记者联系上在中原区一所热点小学教二年级语文的陈老师,她说每天要面对教室里70多名小学生上课。学生前后坐了共9排,如果要让最后一排的学生也听到讲课内容,她就必须用比平时高八度的声音来讲课。“两节语文课下来,嗓子真的是会‘冒烟’的。”

每天改作业时间不少于3小时

昨日下午,记者在金水区文化路一小采访了一位刚下班的数学老师。这位数学老师教三年级,带两个班,每个班有近80名学生。这位老师说,“每天仅批改作业的时间就不少于3个小时”。以批改每本作业用两分钟来计算,一个班80名学生的作业全批改完,需要近3个小时,而两个班的学生作业批改时间加在一起就有5个多小时。



医生建议

预防职业病可以做课间操

“老师们工作都很忙,不能保证定期体检。但是要等到发现自己生病了,那就晚了。”二七区人民医院的何大夫说,教师们一定要定期到医院体检,至少要保证每年体检一次。“很多老师工作一忙就忽略了身体的偶尔不适,但等病情恶化后再治疗就比早期治疗要麻烦许多。”

针对老师们在体检中出现的咽喉炎、颈椎和肩周病等“职业病”,在建议进行治疗的同时,专家还提醒老师们在平时要注意预防和保养。“多喝温开水,适当服用清凉利咽的含片,来刺激唾液分泌,润滑喉咙。”何大夫说,这样有利于缓解咽喉的压力。患有颈椎病和肩周病的老师,平时应该多参加一些健身运动。“如果没有太多时间去运动,还可以跟着学生一起做课间操。这样也能缓解长期伏案工作而导致的身体上的疲劳。”

调查显示

54%的教师存在心理问题

今年上半年,郑州市教育科学研究所课题组曾经对426名初中教师进行了心理健康状况调查,结果显示,54%的教师存在心理问题,其中35%的教师属于轻度,17%的教师有中度心理障碍,2%的教师构成心理疾病。近70%的教师感到心累、精神疲惫,48%的教师有焦躁、失眠等症状,36%的教师感到有时难以控制自己的情绪,31%的教师因感到心理压力而不愿延长在校时间。

相关数据



医学界公认,解决冠心病、心绞痛、心律不齐、心肌梗塞、脑中风、偏瘫、脑溢血等病症,就是解决血管粥样硬化堵塞问题。黄太利德以补充元气为第一手段,在此基础上活血化瘀,“元气”真的能对抗心脑血管病?

元气治心脑 开创医学奇迹!

元气——生命之本

人的生命依靠血液的流动来维持,血液的流动依靠的是心脏的动力。心脏像一台水泵,将血液加压泵送到全身。心脏为什么会跳动?血液为什么会流动?这是一个玄机,这个玄机就是中医学说中的“气”。中医学说认为,气为血帅,血为气母,气为血不存,血无气不行,二者相互依存,形成了心脏的跳动和血液的流动。

此中的“气”,就是中医所说的“元气”,先天之气。元气产生于生命形成的同时,来源于父母的遗传,存在于人体的肾脏。元气为人体健康的先天之本,是生命的原动力,元气充裕则身体健康,元气不足或受损则生病,元气耗竭则生命终结。

冠心病之根——元气不足

中医认为冠心病的真正发病原因不在心脏上,冠状动脉硬化只是一个现象,造成冠状动脉硬化化的原因在于人体的元气不足或受损。俗话说:“流水不腐,户枢不蠹”,人在年轻的时候,元气充足,血液流动强劲有力,血液中的杂质不会沉淀,血管硬化也不会发生。当人过35岁,人生过半,人的元气耗过半,血液自然还在流动,但力度已远远不足,这时候,血液中的杂质就会分离出来,胆固醇、甘油三酯等血液垃圾就会附着在血管壁上,造成血管硬化,心动过缓或心律失常,冠心病症状很多,但其根本原因都是元气不足或受损所致。比如一桶水,水中有沙子,用棍子搅动水,搅动时,沙子不会沉淀,搅动慢时,沙子会部分沉淀,停止搅动时,沙子全都沉淀,水就变成了死水。因此补充元气是攻克冠心病的惟一出路。

早服黄太利德 免支架和搭桥

北京黄太利德中医药研究中心创始人崔德金教授以清宫御医传人的祖传秘方,斥巨资组织百名专家、教授重聚古法古方,利用药食同用的天然植物研制而成的黄太利德,经过长达十多年的跟踪观察和5000例临床验证,对治疗冠心病有着神奇的疗效。黄太利德补充元气是中医用药的最高境界,补充元气后,心动过缓、心肌缺血、心律失常7-10天可显效,严重心动过缓患者可免做心脏起搏器手术;心绞痛重症患者可免做支架术或搭桥术;脑中风后遗症患者若其它药都无效,补充元气后都能明显见效。

黄太利德“元气治心脑” 首开“无条件退全款”先例

黄太利德“元气治心脑”的效灵具有这么神奇?心脏血管堵塞者都上了无数药,心有疑虑,在黄太利德面前犹豫不决,下不了决心。这是正常现象。为了消除患者的心理障碍,黄太利德向患者做出以下承诺:

●冠心病患者服用黄太利德20天,效果不满意无条件退全款。

●黄太利德经过630倍动物试验,毒副作用为零。

上述承诺已经过北京市公证处的法律公证,承担法律责任。黄太利德是首个敢于对自身效果进行法律公证的产品。日前,敢于挑战承诺的崔德金是黄太利德。

即日起,河南广大冠心病、心绞痛、脑中风患者可拨打黄太利德健康家园河南服务中心电话:0371-56035882咨询。

体检结果透露健康隐忧

大班额让老师不堪重负

你家马桶换“芯”了吗

国家专利 液配水配 适合各种马桶节水及故障改造
通配性强 节水耐用 不换马桶只换“芯” 统一售价138元
免费上门 两年保修 服务热线:61619797 63985162
服务地址:郑汴路凤凰名优建材城

中艺进口钢琴行

日本原装进口二手YAMAHA
KAWAI 钢琴专卖,回收出租钢琴
电话:66610158 网址:www.zyipiano.com