

专家解忧教师职业病

有人把老师比做辛勤耕耘的园丁,有人把老师比做燃烧自己照亮他人的蜡烛……所以,每当说起老师,不少人的第一印象就是那个在黑板上“粉”笔疾书、在讲台上侃侃而谈的威严形象。但我们也许很少想到,正是这些传道授业者在默默地面对着一系列的健康威胁。

晚报记者 董亚飞 通讯员 林继臻 于莉

讲出来的病 声音“早衰”、呼吸道疾病

“对于平日授课需不断讲话的老师们,极易困扰他们的是声带息肉及声带小结等疾病。”郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任张智风说,声带小结是由于声带长期连续使用,或发音方式不正确导致的。其症状喉咙痛,说话声音沙哑。症状较轻的用药物即可缓解,情况严重的则需手术切除结节。

同时,张主任还说,咽喉部疾病也是常见症状,多由局部炎症引起,如急性咽炎或急性扁桃体炎等。另外,声带炎症是声哑的常见原因,还有当声带有病变时,也多有声哑症状,并逐渐加重或伴不同程度的呼吸困难等。总之,出现声哑症状后,尤其是症状持续2~3周不愈时,应认真检查喉部,明确原因,以免贻误病情。

郑州市人民医院(原郑州市第五人民医院)呼吸内科主任于洪涛说,老师上课时经常进行板书,而粉尘会会侵袭呼吸道,微细的粉尘黏附在气管和支气管,则会刺激支气管黏膜,引起支气管非特异性炎症。对于这种粉尘性支气管炎主要表现为咳、痰、喘、炎等症状,教龄越长者越多,程度也越重,如不加以控制,有些到晚期则有可能并发阻塞性肺气肿、慢性肺原性心脏病、慢性肺功能不全。

专家建议,老师上课时板书尽量做到简明扼要。日常生活中要加强自我调理,饮食宜清淡,多食用富含蛋白质和维生素的食物,如奶制品、蛋类、鱼、瘦肉及新鲜蔬菜水果,少食刺激性、油炸的食品。

此外,郑州市口腔医院颌面外科主任丁文生提醒老师们,由于职业关系,老师容易患口腔关节病、单侧张口疼痛等口腔疾病,在出现这些问题时需及时就医。



坐出来的病 颈椎病、痔疮

老师们因备课,长时间低头久坐,导致颈椎病发生。河南省中医学第一附属医院骨科汪利合副教授说,颈椎病是以退行性病理改变为基础的,骨质退变与椎间盘及椎管内外软组织退变几乎是同步的。但不论何种原因,只要引起软组织的无菌性炎症,都可导致颈椎病。

同时专家还说,颈椎上至颅骨下至胸椎是全身联系的枢纽,是人体“最高司令部”与人体各组织有上通下达“桥梁”之称。患了颈椎骨质增生就可以压迫这些邻近的器官、组织,影响机体各系统的生理功能,造成功能障碍。除在颈椎局部病变外,还可以上至头颅,下达全身发生多种多样的病理性改变。

另外,汪利合副教授解释道,颈椎骨增生是因颈椎增生的骨质压迫到脊髓,或压迫引起软组织无菌性炎症,刺激神经出现颈部疼痛、头昏、眼花、上肢麻木、听力减退、睡眠不佳等症状。颈椎骨增生症实际上就是颈椎病,但颈椎病却并不都起于骨质增生。

专家建议,一旦患上颈椎病应及时到正规医院骨科就诊。平时伏案工作一段时间就要起身活动一下颈部,做一些简单的颈部操。

痔疮也是老师主要的职业病。这主要是因为长时间伏案工作,臀部产生局部高温以及血液循环不畅导致痔疮生成。此外,坐软垫座椅或高温季节,也会形成痔疮。因此,专家说,预防痔疮,平时要加强运动,增强体质,饮食上多摄取一些含纤维素较高的绿色蔬菜,常吃水果,多喝水,少食辛辣热燥的食物,限酒戒烟,养成每天定时排便的习惯。同时,每天做几个下蹲起立的动作,用手掌由轻到重拍打臀部若干次,使血脉畅通。

站出来的病 静脉曲张

老师讲课往往一站就是几个小时,于是很容易导致腰酸背痛、静脉曲张等疾病。河南省中医学第一附属医院周围血管科副主任周涛说,静脉曲张(俗称浮脚筋)是静脉系统最常见的疾病,形成的主要原因是因长时间维持相同姿势很少改变造成的。但静脉曲张为一种不可逆的现象,所以,只可采取保守治疗(如使用弹性袜、运动、饮食及生活作息的改变)来预防静脉曲张的范围扩大及减轻其症状。走路、游泳、骑车等较缓和的运动,除能改善循环外,还能降低新的静脉曲张发生的概率。在饮食方面,应多吃高纤、低脂饮食及加强维生素C、E的补充。

周涛还说,大多数静脉曲张患者不需治疗,保健与预防是最重要的。如果静脉曲张反复溃疡、感染和出血的话,应尽快到正规医院找专科医师就诊。

阅读延伸

一些危险因素 让教师身心“受伤”

影响教师身体健康的因素,按其危害程度排序如下:

- 每天工作超过10小时
- 工作不开心
- 感觉生活没意思
- 对自己的生活状况不满意
- 有不愉快的事情发生会长时间不开心
- 认为自己的工作得不到足够的认可
- 没有体育锻炼
- 住房条件不够好
- 每天睡眠时间少于6小时
- 节假日经常加班
- 对家庭不满意
- 常接受超过自己能力的工作

紧张出来的病 消化功能紊乱

“饮食不规律、精神压力大等原因,很可能导致老师们的消化系统功能紊乱。”郑州市人民医院(原郑州市第五人民医院)消化内科主任马应杰说,消化不良使胃肠负荷加重,长时间紧张蠕动得不到缓和,会出现胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性顽症,便秘、肠易激综合征等这类胃肠道疾病都容易缠上教师这类职业人群。

专家说,保护胃主要在饮食的规律性上下工夫。日常注意膳食合理,少食冷饮和瓜果,不吃过热、过硬、过辣、难消化的刺激性食物,少吃多餐,定时定量,戒烟戒酒,以增强胃肠的适应力。

脑瘫儿的将来 靠父母改变

郑州苏女士:儿子4岁了,患脑瘫,说话不清,脚尖着地,手不能拿物,智力差。多年来到处借钱给孩子看病,仍不见好转,眼下不知如何是好?

健脑堂脑瘫诊治专家方主任答:脑瘫是因出生时缺血缺氧,导致脑神经受损。及早采取正确的治疗方法,脑瘫儿完全有康复希望。父母的决定,完全能够改变脑瘫儿的将来。父母如果放弃治疗,就等于放弃孩子的将来!

目前,国际公认促进神经再生根本物质是神经生长因子NGF。最新《药学进展》临床报告:神经节苷脂GM介导NGF数十倍增强其活性,促进神经二次发育,重塑新的神经网络。能明显改善脑瘫儿语言、智力、行动等,有效率高达91.7%。

一般联合使用NGF+GM3~6个月,配合功能训练,有位患儿会说完整的句子,脚放平,走路稳了,不仅能背唐诗,蹦跳去上学,期末数学还考了全班第三名呢!

特邀知名脑病专家方主任为患儿亲诊,指导患儿家庭康复及心理辅导技巧,赠最新脑健康刊物(含众多脑瘫儿康复实例)。

详询:0371-67715057

教师节、中秋节 海尔制氧机不会忘

海尔生产的海氧之家制氧机,无需制剂,插电即出氧,鞋盒大小,20年寿命,最轻仅2.2公斤,30%富氧,全家享用。知识呵护健康,如果你或你的家人有头晕、头痛、发烧、失眠、记忆力下降、免疫力差、胸闷、心绞痛等症状,教师节和中秋节期间,购机均享受会员优惠,并免费提供氧疗方案。

氧疗咨询热线:0371-60206334

67971598 13017657965

总店:文化宫路郑州中医院北159.8米路西“你好”健康超市

体验点:东明路河南省肿瘤医院对面东升药店

好视力眼贴 射击冠军也追捧

成功,要靠过硬本领。夺冠,眼睛更是制胜关键!

从雅典到北京,中国射击队一路高歌、再创佳绩,取得5金2银的优异成绩。辉煌背后是精湛的技艺,是清晰的视力。

好视力眼贴作为中国射击队专用护眼产品,伴随射击队南征北战,取得优异成绩,好视力眼贴被誉为中国射击队的“秘密武器”。金牌得主杜丽谈到好视力眼贴对射击队帮助时,深情地说道:“好视力眼贴已经陪伴我们射击队一起走过了4年的时间,在保健和视力的恢复上都是很好的,它是其他产品无法替代的。”

好视力眼贴2007年荣获中国驰名商标,其生产基地通过ISO9001:2000国际质量管理体系认证。它通过眼外贴敷,透皮吸收,有效清除眼部毛细血管在新陈代谢中产生的“氧自由基”,提高血氧流量,供给眼部各组织所需营养,从而缓解眼睛干涩、酸胀、疼痛、流泪、视物模糊等现象,全面呵护眼睛健康,上市8年,好视力眼贴给很多眼部不适者带来了光明和健康。

市内仔禧堂、本草国药馆、张仲景大药房、省医药超市、国药大药房、杏林、惠发等各大连锁药店及紫荆山百货大楼、正道花园商厦、家世界、金博大、丹尼斯、易初莲花、世纪联华医药部均有销售。9月1日~7日购买可享受“买1大盒送1小盒”、“买4大盒送1大盒”的特大优惠活动。

爱眼热线:0371-65387979

下期报道什么 由您电话决定

求医问药,对百姓来说,是绕不开的事情、说不完的话题。因此,为了更好地给大家服务,我们将开设《为了健康》栏目,如果您在医疗健康上遇到什么问题,有什么看法,都可以与我们联系,我们也会邀请相关专家加盟,提供权威信息,我们的记者也将对各类信息进行整理、反馈。为了健康,让我们一起努力。

电话:0371-67655036

67655039