

漯河市康复医院·健康沙澧畔

# 积极预防颈椎病

颈椎病是由于颈椎骨、关节和韧带等软组织及椎间盘发生退行性变化及其继发病理改变累及神经根、脊髓、椎动脉、交感神经等所引发的相应临床表现。那么如何在平时生活中积极预防颈椎病呢?

1.避免长时间伏案工作。在发病人群中,长时间保持低头姿势以及颈椎过度前倾者,更容易患病。所以在伏案工作1~2小时内,应及时活动一下颈椎,做一些颈部放松的动作。

2.做颈椎活动时注意安全。特别是颈椎病患者,在做颈部活动时,速度不可过快过猛,不要来回突然转头,更不能在没有医师的指导下,使劲斜扳自己的颈椎。

3.通过积极锻炼加强颈部肌肉力量。颈部肌肉力量薄弱,也是造成颈椎病的因素之一,一定程度的颈部肌

肉力量可以维持颈椎的稳定,减少发作次数。在这里推荐一个简单的锻炼颈部肌肉力量的方法——头手相抗:眼睛平视前方,下颌微收,双手交叉置于头颈后方,头颈部向后上方提拔,同时稍用力将头往后倾,两只肘部向前做对抗发力,缓慢弛张,持续8秒,放松3秒,重复20次左右。另外,游泳、放风筝等运动对颈椎病的恢复也有一定的帮助。

4.换一个合适的枕头。枕头的功用是支撑颈部,而非头部,适合自己颈椎曲度的枕头,应该是颈椎曲度到头枕区高隆的曲度,颈部不能悬空,头部略保持后仰。同时一个有利于睡眠的枕头须有一个好的枕芯,一般情况下天然材质的枕芯应是首选,如有特殊需求还可以对自己身体情况进行辨证,填入适合自己的中药材来增加功

效,如荞麦、决明子、蚕沙等,合适的中药内芯甚至能达到清肝明目,安神助眠的功效。

5.注意颈部保暖,防止受凉。颈部受风受凉或长期处于潮湿寒冷之地,容易导致肌肉痉挛而引起一系列症状。冬季是颈椎病、肩周炎等病的高发季节,所以平时着衣方面,特别是冬季应尽量选择保护脖子不受冷的衣物。

6.及时就医。如果症状加重或没有减轻,请及时到正规医院就诊,通过正规有效的治疗才能达到康复的效果。

## ■链接

漯河市第三附属医院(漯河市康复医院)是我市“十三五”及今后时期内,建设豫中南区域康复治疗中心的主体单位。该院康复医学科,是河南省重点(培育)学科、漯河市市

级重点专科、“河南省青年文明号”,科室自成立以来,为广大患者提供了正规有效的康复治疗平台,通过整体化的康复治疗及先进的康复护理,使脑卒中(中风后遗症)、颈肩腰腿痛、神经损伤等患者得到了全方位的康复,最大限度地提高了患者的生活质量,使其尽早回归家庭和社会。

国家城市二级医院 医保新农合定点医院

**漯河市康复医院**  
(漯河市第三附属医院)

坚持以病人为中心  
争创群众满意医院

地址:漯河市大学路148号 市电视台对面  
医疗服务热线:2112759 急救中心:2924120

市中心医院

## 为孩子送爱心

本报讯(记者 刘彩霞)1月29日,市中心医院(漯河医专一附院)高血压科志愿者们到城乡一体化示范区黑龙潭镇河涯李小学,给学校里即将放假的孩子送去了新年礼物和新春祝福。

当日上午11时,孩子们刚结束最后一场期末考试,等待已久的志愿者们便拉着自己结对的孩子嘘寒问暖,询问近期的学习情况。“能告诉我的名字吗?我的电话号码留给你,有什么需要可以给阿姨打电话。”志愿者吕婷正在询问的孩子是此次她结对帮扶的新同学,之前结对的学生已经进入初中就读。在了解孩子最近的生活和学习情况后,志愿者们把准备好的文具礼包送给孩子们并合影留念。

据了解,河涯李小学是一所寄宿

制学校,也是我市首批“留守儿童之家”。学校里大部分学生都是因父母外出务工,由爷爷奶奶照顾的留守儿童。市中心医院领导在2007年得知学校的情况并进行实地了解后,积极组织志愿者与学校里的孩子结对子,在每年的国庆节、儿童节等节假日走进学校与孩子们交流谈心,送去各种生活物品和学习用品。

如今十余年过去了,在爱心志愿者的关怀帮助下,一届又一届的学生离开河涯李小学进入初中继续学习。而这种爱心接力却没有停止,志愿者们一如既往地定期走进学校与新同学结对,给更多的留守儿童送去温暖、快乐和帮助,同时,在医院医疗卫生行业也树立了热心公益、回报社会的榜样。

新三院·新形象

## 冬季谨防发生脑血管意外

寒冬腊月,是脑血管疾病的高发季节,这是由于冬季天气寒冷,全身血管收缩、血压升高,部分患者在原有疾病的基础上,脑血管壁薄弱处可发生破裂,引起脑溢血;血管收缩,则会使脑供血不足,超过脑血流的代偿能力,引起脑缺血和脑梗死。另外,冬季假期集中,在亲朋好友聚会及外出旅游中,过于兴奋可发生血压急剧波动,易引起脑血管破裂;特别是脑动脉瘤、脑动静脉畸形的患者中,过度娱乐活动、吵架、用力屏便时也可引起病灶出血。

一般而言,老年人由于血管脆性增加,且合并多种全身疾病,相较年轻人更易诱发各类脑血管意外。以下几类人群尤为警惕。

1.高血压患者。特别是不能正规治疗、血压控制不好者,最易发生脑血管意外。

2.糖尿病患者。因全身血管受影响,血管壁结构发生改变,在外界因素,如气候、剧烈活动等影响下,易发生意外。

3.高血脂、动脉硬化患者及原有脑血管异常人群脑动脉瘤和脑血管畸形患者,在季节转换时,易发生血管破裂。

4.吸烟人群。研究表明,吸烟将严重影响心脑血管功能,发生脑血管意外的机会较不吸烟者大,此外,吸烟同时服用口服避孕药的女性发生脑血管意外的概率更大。

脑血管形成,在发病后6小时内如能得到及时救治,采用较为先进的血管内溶栓治疗,有可能化解血栓,使脑血管得到再通,获得康复。因

此,一旦发生脑血管意外必须立即赴正规医院就诊,以得到合理和及时的治疗。

对于动脉瘤或脑血管畸形等治疗难度较高的脑血管病,需前往有条件的大型医疗中心及时救治,采用早期手术或血管内介入治疗的方法,找到病因,达到治愈目的。



专家链接

段继豪,市三院心内科副主任,主任医师,发表省级以上论文十余篇,获漯河市科技成果一等奖一项,是漯河市第一批“专业技术拔尖人才”,曾先后进修于北京朝阳医院心脏中心、郑州大学第二附属医院心脏康复中心。专长:开展高血压、冠心病、血脂血症、心力衰竭、急性ST段抬高性心肌梗死急性期静脉溶栓治疗,心律失常及其他动脉粥样硬化性疾病的规范化治疗,双心治疗、心脏康复治疗。

漯河市第三人民医院  
(市妇幼保健院)

健康关爱  
来自三院

地址:沙北黄山路与辽河路交叉口  
健康热线:3134198

## 高血压健康知识(四)

家庭血压测量(自测血压)简便易行,推荐使用经国际标准化(AAMI、BHS、ESH)认证的上臂式电子血压计。

### 血压测量程序

1.测血压应接受医务工作者的培训或指导。

2.测量血压前30分钟不吸烟、饮酒或喝咖啡,排空膀胱,至少休息5分钟;测压时患者务必保持安静。

3.坐位,双脚自然平放;上臂与胸壁成40°角放于桌上;用手触摸肘窝,找到肱动脉跳动的部位;将袖带的胶皮袋中心置于肱动脉上,袖带下缘距肘线2~3cm,松紧以能插入1~2指为宜。裸臂绑好袖带,袖带必须与心脏保持同一水平。袖带型号要合适,袖带宽幅过窄或缠得过紧测得的血压会偏高,袖带过宽或缠得过紧测

得的血压会偏低。

### 4.血压测量的频率:

初诊或血压未达标及不稳定的患者,每日早晚各测1次,最好在早上起床排尿后、服药前,晚上在临睡前,连续测量7天,取后6天血压平均值作为治疗的参考;

每次连续测量血压3遍,每遍间隔1分钟,取后两遍血压的平均值。因为首遍测量血压数值往往偏高;

3.坐位,双脚自然平放;上臂与胸壁成40°角放于桌上;用手触摸肘窝,找到肱动脉跳动的部位;将袖带的胶皮袋中心置于肱动脉上,袖带下缘距肘线2~3cm,松紧以能插入1~2指为宜。裸臂绑好袖带,袖带必须与心脏保持同一水平。袖带型号要合适,袖带宽幅过窄或缠得过紧测得的血压会偏高,袖带过宽或缠得过紧测

### 诊断阈值与治疗目标值

家庭自测血压水平低于诊室血压水平,家庭自测血压135/85mmHg相当于诊室血压的140/90mmHg。非同日三次家庭自测血压≥135/85mmHg者可考虑诊断为高血压。治疗的目标值是

<135/85mmHg。

### 哪些情况不提倡家庭自测血压

某些心律失常如心房颤动、频发早搏患者,采用普通电子血压计不能准确测量血压。血压本身的波动可能影响到患者情绪,使其血压升高,形成恶性循环。不建议精神焦虑及紊乱或擅自改变治疗方案的患者进行家庭自测血压。

### 家庭自测血压注意事项

1.测量血压的次数不宜过频;有些人想起来就测,甚至产生焦虑状态;

2.自己在家中无法测量夜间血压;有人夜间醒了就起来测血压,还有人为了获得夜间血压值,半夜用闹钟唤醒起来测血压,这种破坏夜间生理状态而测量出来的血压值,不代表夜间的血压;

3.不要过分计较某次的血压高低;血压本身有昼夜节律变化,且受诸多

内外环境影响,有一定的波动;不要因自测的几次血压值高低来随意调整药量,这样不利于血压的稳定。对自测血压有疑问,可咨询医务人员。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信) 健康教育所



疾病预防  
健康科普知识

主办:漯河市疾病预防控制中心  
漯河市健康教育所

## 老爸老妈俱乐部活动精彩继续

■本报记者 刘彩霞

日前,漯河日报社老爸老妈俱乐部举办了剪纸活动,特邀河南省美协会员、市级非物质文化遗产剪纸传承人、漯河小学老师孟少雄,带领众多老爸老妈一起学习“指尖上的艺术”,感受民间艺术文化的魅力。

活动中,通过老师一步步的剪纸操作示范和在黑板上勾画出的示意图,妈妈们之间互相探讨着用铅笔在纸上临摹出底稿,然后拿着剪刀,认真地在纸上来回剪动,不久,一张张彩纸渐渐在他们手中呈

现出了生动立体的“春”字和平面的雪花。

此次一个半小时的剪纸活动充分提高了老爸老妈们的动手能力和积极性,让他们在娱乐学习中肯定自己,提高自己。

一些没有报名加入老爸老妈俱乐部会员的老人们纷纷在活动结束后询问俱乐部工作人员会员报名事宜及活动安排。没有赶上此次剪纸活动的老爸老妈们也不要失望,本周五,老爸老妈俱乐部特别开设微信课堂,邀请老爸老妈们一起学习微信,走进智

能世界。

活动时间:2月2日(周五)下午

2:30-4:00

活动地点:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部(105、107路公交到新闻大厦站下车往南走100米)

活动内容:学习微信使用基础:添加好友、发文字及语音消息、视频、扫一扫关注微信公众号、发朋友圈、转发及评论朋友圈等。

注意事项:参加课堂时请带上您的智能手机,并确保手机开通流量,

让儿女为您提前下载好微信,最好带上纸笔记录。

报名方式:本活动为公益活动,不收取任何费用,会员、非会员均可报名,您可以拨打电话3170858、15039571679报名。

### 温馨提醒:

活动现场还可办理老爸老妈俱乐部会员卡,更多精彩活动请添加微信公众号二维码加关注。



科学育儿

## 孩子常打鼾 警惕慢性扁桃体炎

孩子睡觉打鼾,很多家长不在意,直到孩子因晚上睡不好导致白天没有精神、食欲较差甚至生长发育迟缓,才带去医院检查,被诊断为慢性扁桃体炎。

慢性扁桃体炎是儿童常见病,6个月到6岁的孩子最容易患病。此时,他们正处在生长发育过程中,自身免疫系统还没有完全建立,一旦受凉、疲惫等,就会导致抵抗力下降,使得细

菌、病毒等趁机侵犯扁桃体,引发扁桃体炎。扁桃体炎如果经常发作,就会成为慢性扁桃体炎,如果治疗不及时、不彻底,可能引发一系列问题,如心肌炎、肾小球肾炎等,甚至影响患儿的体格、智力发育。

常常被家长忽视的睡觉打鼾,就是慢性扁桃体炎患儿主要表现症状之一,此外还包括反复发烧、咽喉肿痛、张口呼吸等。患儿还可能有个头

矮小、明显消瘦、易出汗、精神不振、眼袋明显,或反复发作的顽固性咽部有异物感、咽痛咽干、刺激性咳嗽等症状。

有些家长觉得孩子扁桃体反复发炎,可以一切了之。专家强调:最好

不要随便摘除扁桃体。扁桃体作为人体一个重要的免疫器官,尤其在儿童、青少年时期,承担着重要的免疫作用,一旦手术摘除,人体免疫系统就会遭到破坏,孩子长大后可能会经常咽喉、咽干等。

谢深森



健康课堂

## 冬季养生从“不”开始

所以,冬季养生应该从“不”开始。

### 不妄补

很多人认为冬季是一个进补的黄金季节,在冬季到来时各种补品大量食用,也有不少商家为了迎合消费者的需求推出了各种“套餐”“搭档”。其实冬季适当进补就行,冬季主要在补,不是外泄。过量进补反而会导

致身体平衡被打破而形成病态,尤其是过量使用补阳、补气之品反而导致体内精气的外泄,造成“冬不藏精”。所以冬季应该适当进补,不可妄补,尤其是人参、鹿茸等这样的补气、补阳“利器”更应慎重。

### 不妄吃

在冬季应该以补养阴精为主,切

不可妄用大热之品,如羊肉、辣椒等,同时更不能吃一些寒凉之品,以免损伤脾胃,影响脾胃运化,破坏消化系统。总之,在冬季应以平和而滋润的饮食为主,如多喝一些粥类,适当放一些大枣、枸杞子、桂圆、银耳、百合,酌加少量生姜,补而不腻,润而不燥,为冬季进补之佳品。

### 不妄喝

在冬季很多人都喜欢喝点白酒暖暖身,其实适量饮酒是有益健康的,可温通血脉、祛风散寒,但是白酒毕竟属于温热之品,过度饮用会耗散人体阳气,另外过量饮酒还会生湿生痰,令人眩晕以及精神不振。在冬季,过多饮用饮料会损伤脾胃,导致

消化不良,同时有些饮料还含有大量气体,饭后容易导致腹胀。红酒作为最天然的健康饮品,具有美容养颜之功,可作为冬季养生佳品,另外红茶味甘,性温,善蓄阳气、生热暖腹,可以增强人体对寒冷的抗御能力,还具有祛油膩、开胃口、提神之功,非常适合作为冬季饮品。

### 不妄劳

冬季不应熬夜,要早睡早起,保证充足的睡眠时间,以利阳气潜藏,阴精积蓄。冬气之应,养藏之道,在冬季锻炼身体应当适当,微微出汗即可;在冬季应适当减少洗澡次数,更不能长时间泡热水澡,以免耗散人体阳气。 据《中国中医药报》

漯河市精神病医院

## 科学应对青少年心理疾病

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期,在这一时期,青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症,其很可能会导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感和探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生学习负担过重,常给他们带来沉重的心理压力,考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄的增长,独立意识的增强,青少年与社会的接触越来越广泛,他们渴望独立的

愿望日益变得强烈。社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己,允许自己有缺点,不要过分苛求自己,也不要对外界寄托过高的期望,在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识,希望对广大青少年父母、老师起到启迪的作用,正确看待青少年心理疾病,并采用科学有效的方法应对,为孩子的身心健康护航。 常耀军

关注心理健康  
构建心的和谐

漯河市精神病医院(河南省精神病医院合作医院)

地址:市交通路北段(原昆仑路),乘36路公交车到  
医院新址;东风山北段与纬八路交叉口东,乘9路公交车到

市三院

## 举办“好孕之家”新春联谊会

为打造女性备孕及孕早期经验分享的平台,进一步拉近医患之间的距离,近日,市三院组织举办“好孕之家”新春联谊会。

会上,医护人员积极分享了备孕及孕期孕育健康各类知识,部分孕妈还分享了孕早期经验,随后,参加活动的工

作人员和孕妈共同献上了豫剧选唱《祖国的大建设一日千里》、手语舞《感恩的心》、歌曲独唱《牵手》等节目,整个联谊活动气氛热烈。不仅如此,联谊会还留出时间,方便各位孕妈对孕期间问题进行提问,现场大家踊跃互动,将活动推向了高潮。 梁煜

