



临近教师节,奋斗在育人一线的教师成为各行业关注的焦点。在日常教学中,由于职业特性,教师通常说话多、站立时间长、伏案时间长,日积月累,慢性咽炎、静脉曲张、颈椎病等教师职业病就会显现出来。对此,专家提醒,教师平时应通过饮食、运动等来预防、减轻此类职业病。

本报记者 苏立萌 王治

经常饮水 预防咽喉炎

课堂上,教师不仅说话时间长、喝水少,还容易受粉笔尘的侵害,使声带和咽喉受到损伤,引发疾病,如声带息肉、慢性咽喉炎等。郑州市中医院肺病科主任何咏提醒,教师平时要养成常饮温开水的好习惯,即使在课堂上也应该抽空喝水润嗓,可经常喝淡绿茶,或菊花、胖大海、金银花等花草茶,达到清热润喉的作用。

饮食方面,则少吃辣椒、大蒜等辛辣食物,可多食用南瓜、莲藕、芹菜、梨等果蔬以及含有丰富的β-胡萝卜素的食物,来增强身体的抗病能力。

何咏建议,教师还应该掌握科学的发音。在讲课说话的时候要根据音的高低适度打开口腔,下唇和舌根放松,软腭自然抬起,使共鸣位置抬高。同时,要保持室内空气的流通和清洁,尽量不要使用粉笔板书。如果出现嗓子疼、声音嘶哑等症状要及时采取措施进行治疗,以免症状加重。

久立伤骨 易发静脉曲张

有关调查数据表明,七成教师处于亚健康状态。其中,下肢静脉曲张在教师群体中较为常见,直接影响着教师的工作与生活质量。那么,该如何应对与预防呢?

“根据中医‘久立伤骨’的医学理论,站立时间过长,腿部肌肉长期处于紧张状态,会使下肢血液回流受到影响,日积月累使静脉瓣膜受到损伤、静脉压过高,造成静脉曲张、扩张,并引起相关并发症,导致下肢静脉曲张。”郑州市骨科医院运动医学科副主任胡滨说,教师因工作需要讲课时会长时间站立,是静脉曲张高发人群。平时要注意减少站立时间,讲课时可慢步走动,下课时常活动双腿;休息时可将腿抬至高于心脏平面,缓解双腿承受的压力,让血液尽量流回心脏;还可以穿预防小腿静脉曲张的弹性袜,多慢跑、多按摩腿部促进腿部血液循环。适度锻炼可以促进血液循环,保持肌肉张力,建议每天走路或慢跑30分钟。此外,注意下肢的保温、防止外伤及防止蚊虫叮咬也是降低患病风险的重要方法。

长期伏案 当心颈椎病

长期伏案工作容易导致颈部肌肉紧张,久而久之,就会形成颈部肌肉和韧带的慢性损伤,肩膀、背部出现无力感,甚至头痛、手臂无法抬高,严重者会演变成颈椎病。

对此,郑州市中心医院中医科副主任王起建议,对于肌肉痉挛、僵硬,可以做一些按摩和热疗(或者用热水袋敷),解除肌肉和血管的痉挛,消除神经根、脊髓及其周围软组织的炎症、水肿,减轻粘连,从而改善颈椎病的症状。但若有效预防疾病、减轻病症,还需要适度运动与充分休息来实现预防骨骼肌肉的病变。在工作中,教师应尽可能保持自然的端正坐姿,伏案时间不宜过长,期间可做些扩展胸部、活动四肢的运动。

工作之余,提倡教师增强体质,积极参加各种体育活动,比如游泳、羽毛球、太极拳等都是不错的选择。要经常锻炼颈部肌肉,首选蛙泳,这种姿势可使头部潜水、抬头,可锻炼颈椎肌肉。同时,要避免颈部受凉,秋冬季节应做好颈部保暖工作。

医讯速递

九旬教授 坚守医疗一线

本报讯(记者 王治)1928年1月出生,从事外科临床工作近70年,如今已年过九旬,但他依然奔波在从家到医院的路上,忙碌于病人之间。在郑州大学第二附属医院仍能看到这位老人的身影,接诊、带教临床实习生……工作负责,待人热情,他就是郑大二附院胸外科的寿化山教授。

寿化山享受国务院特殊津贴专家、河南省优秀专家、河南省胸心外科学科的奠基人。1948年就读于河南大学医学院,1952年到郑州市第一人民医院外科工作,1954年调入水利部黄河医院,历任外科主任、副院长、院长等职。1984年调入河南医科大学第二附属医院(现郑州大学第二附属医院)胸外科工作至今,曾任胸外科主任、硕士生导师、教授及胸腔疾病研究所所长等职。

据悉,他从事外科专业近70年,1952~1984年,共行普外手术10000余例;1984年在河医大二附院主要从事食管、肺、纵膈等普胸外科疾病的诊断及治疗;1984~2004年共行原发性支气管肺癌手术2064例;食管癌手术1500例以及胸部其他手术约1000余例。在国内外

及省级杂志发表论文50余篇,著有《临床腹部外科纲要》《儿科液体疗法》《临床腹部外科》《中国老年学》等书籍,共140余万字,受到医学界好评,其中,《临床腹部外科纲要》曾出东南亚等地区。寿化山曾任三个医学专业委员会主任委员与《河南外科学杂志》主编,获省部级科技成果奖6项,15次被评为省市先进工作者,1991年被评为省级优秀专家,2015年12月被河南抗癌协会授予特殊成就奖等。

2016年10月28日,在西安召开的中华医学会胸心血管外科分会,寿化山获胸心血管外科分会杰出贡献奖。据介绍,该奖项是中华医学会胸心血管外科学分会设立的胸心血管外科学界最高奖,每年颁发一次,旨在表彰为我国胸心血管外科事业的建设和发展、专业人才的培养作出开创性贡献并获得突出成就的专家。

除了自身医术精湛,寿化山还不忘提携后辈,“老师不仅是我的恩师,更是我一生的榜样。”郑大二附院胸外科主任杨鲲鹏说,曾经受教的场景历历在目。时至今日,寿化山培养了数名胸外硕士研究生,并协助相关学科培养研究生多名,多名学生现已成为医院学术带头人。

市中心医院救治一例脑血管畸形病患

本报讯(记者 王治)脑血管畸形因平时没有症状,常常被患者忽略。但一旦情绪激动或遇到其他刺激,畸形血管就可能破裂出血,畸形脑血管一旦破裂出血,半数以上预后不良。近日,郑州大学附属郑州中心医院高新区医院救治了一名脑血管畸形患者。

28岁的患者刘先生17年前就因血管畸形造成急性脑出血做了紧急开颅手术,但是血管畸形因为较大没有处理,颅骨也没有修补。三个月前的一天小刘突然剧烈头疼,半小时后便

没有了意识,家人将他送往郑州大学附属郑州中心医院高新区医院神经外科,医院神经外科主任张辉为他做了紧急开颅手术,因为手术及时,手术血肿基本清除,刘先生术后恢复非常好,没有遗留任何言语或肢体障碍,但畸形血管团因为范围大依然没有解决。

通过医院神经外科充分讨论以及介入室和麻醉科、重症监护等多科会诊后,决定采用目前国际上先进的“脑血管畸形介入+畸形血管团切除”杂交手术,术后病人生命体征稳定。

郑州儿童医院成功医治2岁肝破裂患者

本报讯(记者 王治 通讯员 王晨)日前,2岁女孩小琪(化名)站在电动车上转动了车把,连人带车摔下水沟。被救起后,孩子直喊肚子疼,为保险起见,家人立即将孩子送到当地医院,接诊后,医生建议将孩子送往郑州儿童医院。

郑州儿童医院普外科医师路景绍接诊了小琪,查体后,建议完善检查,因怕孩子病情随时发生变化,他带着小琪去做检查。后经CT显示,小琪为肝破裂,肝包膜下血肿持续增大。该

院大外科、普通外科主任侯广军得知消息后,放弃周末休息,第一时间赶往医院。在征得患儿家属同意后,在路景绍及马春霖两位医师的配合下,紧急进行肝破裂修补术。经过1个多小时,手术顺利完成,孩子肝脏得以保全。

侯广军提醒,肝脏是人体“血库”,由于肝脏血运丰富,结构和功能复杂故发生肝破裂时一般病情较重,易发生失血性休克和胆汁性腹膜炎,病死率和并发症发生率都较高,须立即就医。



18周年店庆

感恩回馈



郑州裕达国贸酒店18年店庆
更多活动详情 扫码进入店庆专区

9月8日-9月16日 暖场预热 送送送
9月10日-9月17日 会议中心 订订订
9月17日-9月24日 劲爆不断 抢抢抢

劲爆活动 接踵而来

9.17 元

争分夺金 抢抢抢

9月17日 9:17 每个用户同样商品限买1个

<p>中华汇</p> <p>单人自助下午茶</p> <p>市场价 ¥168</p>	<p>乐彼思特咖啡厅</p> <p>单人自助餐</p> <p>市场价 ¥458</p>	<p>客房</p> <p>豪华房1间/夜 不含早</p> <p>市场价 ¥1366</p>	<p>御泉</p> <p>游泳门票 1张</p> <p>市场价 ¥139</p>	<p>御泉 9月17日-9月24日 全天候 感恩回馈</p> <p>健身私教体验课 瑜伽体验课</p> <p>市场价 ¥300 市场价 ¥80</p>
--	--	--	---	--

集赞立减 立享优惠

9月17日

乐彼思特咖啡厅

分享当日于本餐厅用餐照片到朋友圈,即送100元餐饮代金券

9月17-24日

中华汇 福满泉中餐厅

分享当日于本餐厅的当餐菜品和宣传图片到朋友圈,一个赞=一元,当餐立减