

@老师

小心被这些职业病盯上



纸短情长,师恩难忘。教师节将至,向我们人生路上的每一位老师致敬!

你知道颈椎病、腰椎病、静脉曲张等这些教师职业病吗?一项对全国大中小学教师的健康调查显示:在教师职业病中,口腔及咽喉类疾病排在首位,有近60%的教师患咽喉炎。其次,有30%的教师患胃肠道疾病,有22%的教师患有颈椎及腰椎病、下肢浮肿、静脉曲张等。而且,这些病都是教师工作长期累积下的疾患,不是吃吃药就能根除的。所以,在这里提醒各位老师们在教书育人的时候,别忽略了自己的健康。

高发病1:咽喉炎

爱嗓护嗓,你做对了吗?

由于职业的特殊性,教师一直是咽喉疾病的高发人群。有的教师因为用嗓方法不正确,加上课时较多,往往容易引发咽喉疾病,刚入职的教师发病率更高。

声带息肉、小结是否需要处理

门诊中,咽喉疾患最常见的症状是声音嘶哑和咽喉异物感,尤其是总是感觉喉咙有异物却咳不出来的咽喉异物感,中医上称作“梅核气”,西医上属于慢性咽喉炎的症状之一。若不及时处理,进行科学休息或药物治疗,则有可能加重病情,引起声带疾病,如声带息肉、声带小结、声带白斑等问题,其中声带小结在教师群体中最为常见。

成年人如果发现了声带息肉是需要积极处理的。如果是小的息肉,可以通过休息、进行雾化等药物治疗,以及一些中医中药等方法来积极处理,部分可以治愈;如果是较大的息肉,通过正规疗程药物保守治疗无效,建议尽早选择手术解决。

这些“护嗓”误区要避免

一旦出现咽喉疾病的症状就要多加注意。一是多喝温水,滋润咽喉;二是调整饮食,以清淡饮食为主,不要进食辛辣刺激性食物;三是要注意戒烟戒酒,积极锻炼,提高机体免疫力。此外,可用金银花、胖大海、甘草、藏青果等中药材泡茶喝,也可在医生指导下,服用银黄含片、西瓜霜等口含片。如果积极休息,加上以上这些保守治疗方法还不能缓解,就要进行药物干预。

怎样才能让声带得到适当休息?主要是注意连续说话时长一般不要超过1个小时,以及注意控制说话音量的大小。

高发病2:颈腰椎病

腰痛切不可随意按摩

因为长时间站立和坐,教师经常会腰痛,其实这大部分是腰椎间盘突出所致。

腰痛不可随意按摩

腰椎间盘突出症最突出的临床症状就是腰痛,有些人甚至会痛得直不起腰,此时不少人往往会选择去按摩缓解腰痛。但反过来说,腰痛作为一种可以由多种疾病引起的症状,其背后的原因很多,并非所有的腰痛都适合按摩。有些情况下如果给患者进行推拿、复位的话会加重病情。因此,临床上医生需要仔细鉴别,明确诊断,采取合适的治疗方法。

“自己摸摸腰部,如果发现肌肉很硬,应意识到我们脊柱健康受到影响。”专家指出,所谓“骨正筋柔”,骨头位

高发病3:静脉曲张

一招判断是否“中招”

老师上课需要长时间站立,腿部肌肉长期处于紧张状态,使下肢血液回流受到影响,诱发静脉曲张。

静脉曲张的病程可持续很长时间,有些患者会感觉到走路乏力,站立容易感到疲惫,还有些患者的曲张看起来不严重,“青筋”并不明显,甚至多年无明显临床症状,但并不代表它没有危害。当病情进展到一定程度,可导致静脉曲张、静脉炎、皮肤湿疹、溃疡、破裂出血等并发症。

一般来说,常年久坐或久站的人更容易发生静脉曲

张。如果出现肢体不对称的不适,如单侧腿脚总是不舒服,有“青筋”显露、肿胀、沉重感、抽筋、皮肤瘙痒等症状,但另一侧没什么问题,很可能是静脉曲张,需要及时到医院的血管外科就诊。

轻度静脉曲张患者,首选保守治疗,通过改善生活习惯、穿弹力袜来缓解病情。若病情严重至影响到日常生活工作,则要考虑外科手术。预防静脉曲张可以通过以下方式:

这三种方法可缓解腰痛

不少人在诊室里咨询医生,当出现腰椎间盘突出症时,单杠、睡硬板床、倒着走这些方法是否可以缓解腰痛?专家指出,单杠对于腰

椎疾病能起到减轻椎间盘压力的效果,有缓解症状的作用。

而睡硬板床能够帮助腰椎间盘保持生理曲度,避免因床铺过软使腰椎长期处于压迫状态。需要提醒的是,睡硬板床不等于直接睡硬木板,如果身体偏瘦、年纪较大的患者,可以在床上铺一层棉垫。当平躺在床上,把双手压在腰部下面,如果双手有被压紧且不容易抽出的感觉,再向一侧翻个身,用同样的方法试试身体曲线突出部位和床垫之间没有较大空隙,就说明硬度合适了。

至于倒走这种训练方法,如果腰椎间盘突出没有合并腰椎滑脱的话,能起到锻炼背部肌肉的作用,从而减轻腰椎间盘的压迫。

腿部肌肉运动起来,以便静脉血的回送,减轻腿部压力。

二、长时间坐时,经常变换坐姿,把小腿放平或适当做回勾脚尖动作,都可促进静脉血液回流。

三、休息时,建议光脚或穿宽松的拖鞋行走,改善足部血液循环。

四、对于已经有了早期症状,但不能改变工作性质者,建议穿着尺码合适的医用弹力袜,控制病情发展。

五、有静脉曲张家族史,以及肥胖的人群,应该将体重减到合理范围内。

高发病4:用眼过度

视疲劳不用怕 中医有妙招

不少老师因为用眼时间过长而出现眼睛干涩、酸胀、异物感,短暂的视物模糊甚至头晕头痛,这提示很有可能已经出现了视疲劳。

视疲劳状态多与脑力或体力劳动过度有关,与心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张有密切关系,生活方式不良、饮食不节也是造成视疲劳的高危因素,其状态是典型的眼部亚健康状态之一,也是多种眼病的前期共性状态。日常缓解视疲劳推荐以下6个方法:

定时休息法:连续阅读或看荧屏时间应不超过45分钟。

经常眨眼法:平时一有空就利用一开一闭的眨眼来振奋、维护眼肌,或者用双手轻度搓揉眼睑,增进眼球的滋润,闭眼时用力挺起肩,两眼紧闭一会儿再放松。每天上午和下午各做30次。

热水敷眼法:每天晚上临睡前,用40℃至50℃的温热水洗脸。洗脸时先将毛巾浸泡在热水中,取出来不要拧得太干,立即趁热敷在额头和双眼部位,头向上仰,两眼暂时轻闭,约热敷10至15分钟,待温度降低后再拿水洗脸。

冷水洗眼法:早晨起床后,坚持用冷水洗脸、洗眼。首先将双眼泡于清洁的冷水中1至2分钟,然后再用双手轻轻搓眼部及眼肌20至40次。

中药泡服法:用中药枸杞子、草决明,每次各用15克,洗干净后,用刚烧开的沸水约300毫升浸泡15分钟,当茶水饮用。

深呼吸法:在每天上下班时,或每次劳作结束后,可进行15至20次的深呼吸。

本报综合



中秋送礼优选崔字牌香油礼盒

中华老字号 山东省非物质文化遗产 百分百纯芝麻香油



关注微信公众号
有精美礼品相送



团购热线: 18366325258 曹经理