

“ 饱食即卧，乃生百病。  
——《备急千金要方》

# “办公族”易患颈肩腰腿痛“职业病”

## “送健康文化进机关”暨健康大讲堂活动走进省住建厅



星报讯(李皖婷/文 倪路/图)“太神奇了,真没想到,针灸医院还有这么多有特色的诊疗技术。”这是6月12日在省住建厅举行的健康大讲堂活动现场上,记者听到最多的一句话。当天,由省直工会、市场星报社、安徽省针灸医院联合举行的“送健康文化进机关”暨“安徽省针灸医院健康大讲堂”活动又来到了安徽省住房和城乡建设厅,受到了近百位公务员的盛赞,更有十多人参与了现场诊治,体验了祖国医学的神奇魅力。据了解,这是今年该项活动的第五场。本场活动的主讲老师依然是来

自安徽省针灸医院骨一科的朱俊琛主任医师,他说,近年来,由于工作节奏的不断加快,手机、电脑的普遍应用,颈椎病的发病率越来越高。尤其是公务员和白领阶层患脊椎病的发病率增高明显。脊椎病是指椎间盘退行性变、颈椎骨质增生或颈部受伤等引起脊柱内外平衡失调,刺激或压迫脊神经、椎动脉、脊髓及交感神经而产生的以颈臂疼痛、麻木或眩晕为主要症状的病症。颈肩部疼痛不适,可伴有头痛、头晕、背部酸沉及上肢麻木等症。严重者可出现转头困难、颈部僵硬、四肢无力,行走步态不稳。患

者非常痛苦,但又往往对手术治疗有顾忌。朱主任说,在针灸医院,我们用颌枕带牵引、颈托和围颈、针灸、推拿等理疗、小针刀治疗、颈部穴位注射、中药熏洗、中药内服以及药物治疗的办法取得了很明显的疗效。

一到义诊环节,果真如朱主任所说,几十位公务员纷纷围过来,诉说颈肩腰腿痛这些“职业病”给自己带来的困扰。朱主任又拿出独门绝活:小针刀,现场为10多位公务员减轻甚至解除了痛苦,有位老公务员,他的颈、肩、腰一直有大面积疼痛不适,看了很多医生都没有解决,对小针刀的疗效将信将疑,他先是试着请朱主任给他的肩部做了一次小针刀治疗,果然感觉有明显效果,接着又主动要求对颈部和腰部进行了治疗。还有位同志,前不久在外地做了腰部椎间盘手术,基本没有效果,把片子拿来一看,朱主任认为可能诊治有问题,让其赶紧入院重新确诊。一位女同志捂着脖子说自己头转不了了,朱主任一试就说这是落枕,说完从后面用胳膊搂住颈部,一提一扭,说好了。这位女同志把脖子转了转,噢,真的好了……

短短2个小时的活动很快过去了,大家都对这次健康大讲堂活动赞不绝口,希望这样的活动能够常常给他们举办。



问:夏季怎样防晒才最好?如何挑选防晒霜?

合肥市第二人民医院皮肤科主治医师张慧:夏季如长时间让皮肤在太阳下暴晒,较容易产生日光性皮炎、晒斑、多形日光疹等皮肤病。选购防晒霜时应根据自己的肤质选择适合自己皮肤的防晒霜。对于有面部过敏史的,最好选用防晒系数不超过15的防晒霜,系数过高可能会引发防晒霜过敏。对于有皮肤病的,最好先到医院检查一下,再根据医生建议合理使用防晒霜。

问:今年28岁,有痛风,但最近不常发作了,可以喝啤酒吃烧烤吗?

合肥市第二人民医院神经内科主治医师杜旬平:有痛风史不建议食用。

问:轻度脂肪肝,光锻炼能好转吗?

合肥市第二人民医院神经内科主治医师杜旬平:脂肪肝的治疗有两个原则,减轻体重和控制饮食,在锻炼的基础上应注意清淡饮食。

问:刚发现糖尿病要不要打胰岛素?

合肥市第二人民医院内分泌科主治医师陈建丰:早期初发的糖尿病患者建议胰岛素治疗,效果较好并且获益很多。

问:今年48岁,总觉得腰腿疼,是缺钙吗?可以买钙片吃吗?

合肥市第二人民医院骨科主治医师王林:针对这种情况应到医院进行相应检查,排除腰椎间盘突出及椎管狭窄的情况,对症治疗,单纯补钙效果可能不太明显。

朱沛炎 记者 李皖婷

## 卡了一根小鱼刺,大爷咳嗽一年多 喉咙卡入异物,千万别“吞饭团”

□张薇 记者 李皖婷

用“九死一生”来形容合肥的吴大爷,一点都不为过。因为鱼刺卡在气管里,吴大爷咳嗽了一年多,身体越来越差,直到医生给他做了气管镜手术,才保住性命。记者昨天从安医大一附院呼吸内科了解到,每年因气管异物前来就诊的患者大概有五、六十例。

### 鱼刺卡进气管,大爷咳嗽一年多

吴大爷今年65岁。这一年多来,他总是咳嗽,尤其近半年内,更是感觉胸闷、呼吸困难,身体越来越差。家人带着吴大爷来到当地医院,医生按照慢性支气管炎来进行治疗。可眼看着季节由冬转夏,吴大爷的身体非但不见好转,反而更加严重。

在一次与医生的交谈中,吴大

爷透露自己去年春节时,自己曾被鱼刺卡过喉咙,当时就剧烈地呛咳。只是一段时间以后异物感消失了,就没有在意。

医生随后给吴大爷做了CT,结果显示,吴大爷的左支气管壁上有个亮点,怀疑就是一年前的那根鱼刺卡在了气管壁上,就是它导致吴大爷一年多来不断咳嗽。

### 一根小小的鱼刺,为何会如此要命?

在安医大一附院,吴大爷做了支气管镜检查。因为时间已久,鱼骨已经跟周围的组织粘连,长满了肉芽,被疤痕包在里面,非常难辨认。

“鱼骨所在的位置在肺动脉旁边,非常危险。万幸并没有冲破气管,一旦鱼骨扎破气管壁,将会穿入血管,甚至引发大出血,后果不堪设想了。”接诊医生说。事不宜迟,取鱼刺的气管镜手

术很快进行,医生从吴大爷的气管中取出一块长2cm、扁平状的鱼刺。手术之后,老人胸闷的感觉没有了,整个人的精神状态也好了许多。

“除非是特别细的鱼刺在胃里可由胃酸软化,否则留在肚子里就是一颗‘定时炸弹’。”医生说,即使一年前的这根鱼刺顺利通过食道进入胃肠道,也有可能扎破黏膜,引起胃肠道溃烂、穿孔,严重的话需要开腹手术。

### 延伸阅读

## 取鱼刺小偏方 会造成二次伤害

安医大一附院呼吸内科副主任医师李永怀介绍说,喝凉水、抠喉咙、吞饭团、灌米醋等民间常用的取刺偏方并不可取,还有可能增加鱼刺带来的危险。因为大口喝水、大口吃饭,异物反而可能因此越陷越深,甚至穿破食管或血管,危及生命。喝醋软化鱼刺的办法看似可行,实际操作中对于软化鱼刺的效果并不大,更有烧伤黏膜的可能性。

如果扎在舌根部、扁桃体、咽喉前壁的鱼刺,可在家中由镊子夹出,在食道第一狭窄处的鱼刺则需通过五官科或胃镜来取出,一般在五六分钟内就可夹出。若通过吞饭团、灌米醋等民间常用的取刺偏方,很可能将鱼刺推向食道第二狭窄处或第三狭窄处,这样就很危险了。

需要注意的是,吞咽鱼刺后,如果出现食道附近疼痛或有持续性发烧或咳嗽症状,有可能是已造成了二次伤害,需要及时就诊,以免耽误病情。

## 脾胃不好别吃枸杞

生活中,很多人喜欢长期食用枸杞子进行保健。的确,枸杞子不含任何毒素,可以长期食用。虽然枸杞子具有很好的滋补作用,但并不适合所有人服用。《中华本草》一书指出,脾胃虚寒、肠滑泄者勿用枸杞子。

枸杞子虽有补肝益肾之功,但甘甜滋润的药物通常不易消化,因而脾胃虚弱所致的消化不良、腹泻者要慎用。

健康的成年人服用枸杞子每天不要超过20克;如果用于治疗,在医生的指导下每天可服30克。