

临考复习头晕,是颈椎病吗?

实习记者 李唯尘 安笑妍 记者 张 驰

低头看书就头晕,久坐复习脖子疼……高考在即,一些高三学生通宵达旦、低头刷题,常常怀疑自己得了颈椎病。那么,“感到头晕,就是得了颈椎病吗?”带着这样的疑问,记者采访了河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区相关专家,寻找答案。

头晕就是得了颈椎病吗?

“这个说法是片面的。”河南省洛阳正骨医院郑州院区颈肩腰腿病一科主任廉杰说,颈椎病分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病和混合型颈椎病6种类型。

据廉杰介绍,椎动脉型颈椎病的临床表现是头痛眩晕。但是,颈椎病的确诊需要将临床症状和影像检查结果结合起来,靠单一的头晕症状无法确诊是否得了颈椎病。

得了颈椎病,吃药有用吗?

“高考快到了,时间这么紧张,脖子疼吃点药就行了。”高三学生学习紧张,争分夺秒,身体难以得到有效休息,长期伏案学习后会感觉颈背疼痛、头晕目

眩。有的学生珍惜宝贵的时间,吃止痛药缓解疼痛,管用吗?

药物治疗对于颈椎病中炎症刺激造成的疼痛有一定缓解作用,但并不能减轻颈椎病中椎间盘膨突、关节错位、血管压迫等情况。廉杰说,吃药是治疗颈椎病的一个辅助手段。颈椎病的治疗讲究8个字:松筋、正骨、束骨、调骨。颈椎病一般分为两个阶段,第一个阶段是颈部肌肉出现紧张、痉挛和劳损,此时可以进行松筋治疗,比如推拿按摩;第二个阶段是骨结构出现问题,此时骨质增生退变、椎间盘突出、椎管狭窄、椎体滑脱等压迫神经血管产生一系列症状,这个阶段以正骨疗法为主。

高三学生的颈椎病一般情

况下属于过度久坐造成的劳伤劳损,通过松筋、按压、锻炼即可缓解,简单的仰头、扩胸、耸肩等动作,就可以达到事半功倍的效果。

颈椎病只有中老年人才会得?

“小年轻怎么会可能颈椎病有问题?这都是老年人得的病!”很多人都有这样的认知误区。河南省洛阳正骨医院郑州院区中医综合治疗科、疼痛科副主任王秋生说,颈椎病早已不是老年人的“专利”了。近几年,由于电子产品的使用,工作性质的改变,久坐不动,“低头族”等不良习惯使得颈椎病逐渐呈现年轻化趋势。特别是高考前后,他们接诊的高中生患者呈现上升趋势。

年轻人的颈椎病大多由不

良生活习惯导致。针对这一现象,王秋生为此烦恼的高三学生提出了3个建议:端正坐姿,减少伏案学习的时间;不玩手机,远离电子产品;坚持科学合理的体育运动。

加强锻炼可以预防颈椎病吗?

科学的锻炼方法有助于预防颈椎病。这是因为很多高三学生的颈椎病是由长期伏案学习,缺乏锻炼导致的。科学、合适的锻炼包括适宜的频度、适宜的力量和适宜的技术标准。锻炼可以使肌肉变得更加强壮,对于骨骼的保护也会加强,可以达到比较好的预防颈椎病的效果。另外,合适的锻炼也可以缓解学习过程中颈椎的疲惫感,继而帮助颈椎在较短时间内恢复正常。

什么是科学、合适的锻炼方法呢?王秋生针对高三学生提出了两个建议:第一,利用好每天的课间广播体操;第二,可学习“八段锦”、舒筋养骨操,每天锻炼两三次,既可以预防也可以治疗颈椎病。



应对考前焦虑,听听心理专家怎么说

本报记者 丁 玲

高考在即,个别考生出现不同程度的焦虑症状。如何正确缓解考前焦虑?听听郑州市第八人民医院主任医师孔德荣怎么说。

孔德荣说,一提到考试就心烦躁,心乱如麻,感觉力不从心,经常因为一些小事发脾气,或者失眠、不想吃饭,上课精神不振,注意力不集中,肠胃不适、动作僵硬、过敏,这些

考前焦虑是常见的情绪反应。面对大型考试,产生紧张心理是正常的,考生和家长应学会调适这些紧张情绪,坦然从容地做自己该做的事。

“我感觉自己比孩子还紧张,吃不好、睡不好。”郑州吴女士为了配合女儿高考,推掉了所有社交活动,密切关注女儿的一举一动,担心孩子考不好。面对这一问题,孔德荣建

议,家长不要把自己的紧张情绪带给孩子。作为考生家长,首先,要为考生做好后勤服务,合理安排考生的饮食和睡眠,注意营养均衡,合理搭配膳食。其次,家长尽量避免对考生提出过高要求而增加其压力,要认可自己的孩子,多给予鼓励,和孩子多交流,了解他们的心理状况,适时给予疏导。

有不少考生拼命抢时间复习,作息时间颠倒,生理功能紊乱,睡眠不足,缺乏体育锻炼和文娱活动,致使大脑过度疲劳,体能下降,出现头晕、失眠和食欲不振等。针对这种情况,孔德荣说,迎考阶段的休息十分重要,考生千万不要牺牲睡眠时间去复习,这是得不偿失的。

孔德荣提醒,考生要给自己一个合理的期望值,时刻提醒

自己一切顺其自然,避免身心过度疲劳;给自己积极的心理暗示,多与家长、老师、同学沟通,缓解紧张情绪。考生可适当进行自我放松训练,听听舒缓的音乐,让自己放松下来。家长如果发现考生出现严重抑郁、焦虑、睡眠障碍等问题,应尽早带其到心理门诊就诊,寻求专业医生的帮助。

→6月1日,2021年漯河市医疗机构反恐应急演练在郾城区人民医院举办。此次演练内容包括“持刀暴力袭击”“生物恐怖袭击”和“爆炸物袭击”3个科目,有效锻炼了队伍,提升了医疗机构应对各类暴恐事件的应急处置能力。在演练中,各个环节衔接紧密,各部门反应迅速、配合默契,应对措施科学规范。

王明杰 纪雨辰 谷东方/摄



微创技术为老人换“心门”

本报讯(记者刘永胜 通讯员高鸽 尚蒙蒙 朱贵军)近日,在洛阳市中心医院,看到愈合得很好的小伤口,83岁的乔老先生高兴得不得了。在10厘米的小切口下,医生为其成功完成了心脏“房门”(瓣膜)的改造,让他的心脏健康地跳动起来。

近2个月来,乔老先生活动后常出现心慌、头晕、气喘等症状。在当地医

院初诊后,他得知自己心脏的主动脉瓣出现了严重狭窄,需要做外科手术置换自身的瓣膜;如不及时手术,可能危及生命。在洛阳市中心医院,心外科陈兴澎团队就患者的现状进行讨论分析:年龄大,骨质疏松,若采用常规手术方式,切口长达20厘米以上。这种方式手术创伤大,手术出血多,术后切口疼痛较剧烈。经过详细查体与严密评估,陈兴

澎团队最终决定采用微创瓣膜手术。微创瓣膜手术安全有效,伤口小,出血少,手术死亡率和并发症发生率大大降低,且能缩短患者住院时间,减少住院费用。

医生为乔老先生置换了主动脉机械瓣,完成了心脏的“整修”工作。手术很成功,患者术后第二天就从监护室转回普通病房,恢复良好,术后一周出院。

考试结束后要将考场使用口罩放置在座位上,不得带出考场,考生自备口罩不得带入考场。

所有考点考前一两天至少进行一次彻底的卫生大扫除和至少进行一次预防性消毒,消毒后通风。考生、考试工作人员进入考场前用速干手消毒剂进行手消毒或者洗手。

隔离考场要在每科目考试结束后做一次预防性消毒。隔离考场考试的考生中如出现新发疑似病例或确诊病例,由专业人员及时做好考场的终末消毒。

对出现过新冠肺炎确诊病例和疑似病例的考场,应在当地卫生健康部门、疾控机构的指导下,对空调卫生状况进行评估,

■ 援外纪事

中国医生为受援医院进行专业技术培训

本报讯(记者冯金灿 通讯员何 阳 李庆勇)自今年5月以来,中国援埃塞俄比亚第22批医疗队除为受援医院提露内丝-北京医院医务人员开设汉语课程外,还克服重重困难,在教学设备缺乏的情况下,通过租借、申请出资购买等办法,开展专业技术培训,使提露内丝-北京医院具备部分教学医院功能。

5月26日,在中国援埃塞俄比亚第22批医疗队队长刘瑞强的精心安排和部署下,医疗队第一场学术讲座——《产钳技术的应用》在提露内丝-北京医院开讲。濮阳市人民医院妇产科副主任医师朱伟华从产钳的结构,还产钳术的分类、适应证、禁忌证、用法、放弃产钳时机及应用

后注意事项等方面进行详细阐述,图文并茂,并现场拿来产钳和教学娃娃,手把手地教当地医生及助产士操作。在讲座现场,同声传译和答疑互动非常精彩,得到了当地医生、助产士的高度赞扬。

中国援埃塞俄比亚第22批医疗队在受援医院开展临床诊疗工作以来,不断克服当地新冠肺炎疫情、长时间停水停电导致的不便等不确定因素影响,在做好抗疫、防疫的同时,持续发扬援非医疗队精神,坚守岗位,立足本职工作,积极开展“传、帮、带”技能培训工作及学术讲座,不仅极大地改善了周边民众的医疗条件,还产钳术的分类、适应证、禁忌证、用法、放弃产钳时机及应用

确山县人民医院提供专业化体检服务

本报讯(记者丁宏伟 通讯员曹天顺 苏楠)6月1日上午,确山县人民医院健康管理体检中心揭牌。

确山县人民医院院长周国明说,经过近一年的升级改造,确山县人民医院健康管理体检中心从原址搬至解放路东段,面积增至2000多平方米,在“人才、设备、环境、业务服务”4个方面不断加强内涵建设,提升服务能力,为老百姓提供更加优质、便捷、高效的健康体检服务。

确山县人民医院健康管理体检中心配备了高素质的医师队伍、经验丰富的医技护理团队,其中高级职称3人,中级职称5人,技师4人。该中心设有内科、外科、妇科、慢性病管理等门诊,拥有先进的仪器设备,如飞利浦16排螺旋CT、彩超等;诊断仪、C14幽门螺杆菌检测、全自动血压测量仪、红外线体重身高测量仪、肺功能检测仪、DR(直接数字化X线摄影系

统)仪、心电图机、经颅多普勒仪等。

该中心环境温馨舒适,布局合理,设有团体和个人接检处、等候区,新增“一站式”“医检分离”特色服务体验。体检业务涵盖职工医保门诊重症慢性病鉴定、入职入学健康体检、企事业单位团检、个体健康体检、职业病体检、婚前体检、孕产期体检、投保人体检等。该中心为受检者量身定做体检套餐,如“心脑血管疾病筛查、糖尿病筛查、各类肿瘤筛查、婚前孕前检查”等套餐,做到体检个性化,满足不同人群的体检需求。

周国明说,该中心是集健康体检、健康风险评估、健康会诊、慢性病管理等门诊,拥有先进的仪器设备,如飞利浦16排螺旋CT、彩超等;诊断仪、C14幽门螺杆菌检测、全自动血压测量仪、红外线体重身高测量仪、肺功能检测仪、DR(直接数字化X线摄影系

查询急救车辆信息 扫一扫

所有考试工作人员都需要进行健康监测

考试工作人员所在单位从考前第14天开始,要对所有考试工作人员进行每日体温测量、记录和健康状况监测,并将体温测量记录报告当地教育行政部门和招生考试机构,出现身体异常的要及时诊疗。考前3天内有发热症状的不得参与考试工作。考前14天内有境外或中高风险地区活动轨迹的不得参与考试工作。

各考点配备口罩(一次性使用医用口罩或医用外科口罩、一次性手套、水银体温计、手持式体温检测仪等),按每人每半天1个的标准为考试工作

人员配备口罩,按每生每天1个的标准为考生准备考场使用口罩,并为每个考场准备一定数量的备用口罩,配备数量充足的速干手消毒剂、含氯消毒剂、季铵盐类消毒剂或其他有效的消毒剂。

备用隔离考场除上述物品外,还根据备用考场和工作人员数量,准备工作服、一次性工作帽、一次性手套、防护服、医用防护口罩、防护面屏或护目镜、工作鞋等。

考生在赴考途中全程佩戴口罩,根据需要佩戴一次性手套,根据避免在车上饮食和用手接触其他物品,与周围乘客尽可能保持安全距离,下车后应及时做好手部卫生。

体温低于37.3摄氏度方可进入考点

所有进入考点的考生、考试工作人员必须接受体温测量。所有考生、考试工作人员体温低于37.3摄氏度方可进入考点。

考生第一次测量体温不合格的,先安排在体温异常者复检室适当休息后,使用水银体温计进行复测,如仍然异常,由专人引导,通过专用防疫特殊通道进入备用隔离考场考试。如果工作人员复测后体温仍然异常,则不允许进入考点,及时更换备用工作人员。

考生在进入普通考场前要佩戴口罩,进入考场前摘掉口罩放置在考生物品存放处,入场就座可自主决定是否佩戴口罩,每场