

@老师,小心被这些“职业病”盯上!



纸短情长,师恩难忘。今天是教师节,向我们人生路上的每一位老师致敬!

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。

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。

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。广州市红十字会医院耳鼻咽喉头颈外科主任李军政指出,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。

一旦出现咽喉疾病的症状就要多加注意。李军政提醒,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。

要注意,有的人以为喉咙水肿发炎可以通过喝冰水来抑制水肿。李军政提醒,这是错误的。冰水或过烫的水,都会对黏膜造成更大刺激,导致病情加重,并不建议。

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。广东省名中医、广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉指出,有一些高年级的老师,每天上好几节课,长时间站立引起腰椎间盘突出。而针对这种疾病的治疗常常会陷入误区。

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。范德辉指出,曾经有一位患者按摩后腰痛更为严重,原因是其腰背痛是肌肉拉伤所致。

范德辉认为,临床症状结合三步定位诊断法,考虑其是腹外斜肌损伤引起的疼痛,这种情况下如果给患者进行推拿、复位的话会加重病情。因此,临幊上医生需要仔细鉴别,明确诊断,采取合适的治疗方法。

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?范德辉指出,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。

一招判断 是否患上静脉曲张

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。一些资深教师,腿部会微微露出“青筋”。广州医科大学附属第二医院血管外科主任医师张智辉提醒,静脉曲张是一种常见病,多数病人感觉不到任何明显症状,往往到病情较重时才会重视它。

张智辉介绍了一个简单的方法: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。

张智辉称,并不是所有静脉曲张都会发展到严重程度,因而不需要过于慌张。可以通过以下方式预防和管理——

1. 避免长时间原地站立或久坐,可以间断走动,让腿部肌肉运动起来,以便静脉血的回送,减轻腿部压力。
2. 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。
3. 休息时,建议光脚或穿宽松的拖鞋行走,改善足部血液循环。
4. 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。

5. 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。

视疲劳不用怕 中医有妙招

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少于30~45分钟。要及时闭眼休息或远望空旷的地方15分钟,然后再进行阅读或看荧屏。

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40~50摄氏度的温热水洗脸。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10~15分钟,待温度降低后再拿水洗脸。

冷水洗脸法: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1~2分钟,然后再用双手轻轻搓脸部及眼肌20~40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,可收到缓解或消除眼疲劳的功效。但是也要注意孕妇、先兆流产者,脾胃虚弱,经常腹泻者慎用,对决明子有过敏反应者禁用。

深呼吸法:在每天下班时,或每次劳作结束后,可通过15~20次的深呼吸,来缓解工作带来的眼疲劳。

(据《羊城晚报》)

