

常见疾病困扰教师健康

《健康》周刊的导医短信栏目一直深受读者欢迎,在众多求医书信中,记者也整理出部分来自老师们的书信,发现大多数疾病与颈肩腰痛或者消化系统疾病有关,记者及时与他们电话联系,了解了老师们的患病症状和原因,希望通过他们的故事,为其他老师的健康提个醒。



他一疲劳就胃痛头痛

吴老师今年47岁,他每天早上6点起床,中午午睡1个小时左右,晚上11点睡觉,其余时间,几乎全花在给研究生上课、课题研究和实验上。一次和老朋友聚会,他发现与自己差不多年纪的老师身体好的并不多。吴老师前年得了十二指肠溃疡,刚开始就一直痛,并伴有胃酸、胃烧心。连药都吃不下,喝水都会吐。胃药吃了不少,什么马丁林、斯达舒、奥美拉唑、阿莫西林……等等,都尝试过,但胃痛还经常引起胸闷和心跳加快。经过正规治疗,吴老师的胃病现在偶尔会复发,没刚开始病发的时候严重,但头痛的毛病又开始困扰他。

“刚开始有点轻微头痛,然后越来越剧烈,如果熬夜了,能感觉到头脑在跳动,有时候动一下会感觉更痛,还会引起恶心、呕吐。”吴老师说,他的头痛不定时发作,有时候睡一觉第二天就会好转。有时候无法入睡,疼痛会持续几天。他

以前的做法通常就是在有点轻微疼痛时就开始吃止痛药,不然到疼得厉害时吃就没用了,但是现在好像吃止痛药没效果了。

医生分析:大学教师竞争很激烈,不仅要完成教学任务,还必须在科研方面做出成绩,经常是白天晚上连轴转,长期伏案工作,脑力消耗大,身体自然比一般的脑力劳动者要差。胃病、十二指肠溃疡等症的发生与发展,与人的情绪、心态密切相关。因此,要讲究心理卫生,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激。同时,注意劳逸结合,防止过度疲劳而殃及胃病的康复。此外,头痛的原因非常复杂,吴老师头痛可能与疲劳有一定关系,也可能有其他疾病,这些都需要检查后确诊才能知道。

她走路好像脚踩棉花

某小学的郑老师患有颈椎病,她1年前颈部疼痛加重,还经常出现头痛、头晕、胸闷憋气症状,最让她紧张的是双手发

麻,走路就像脚踩棉花。郑老师为了治疗颈椎病想过不少方发,她吃过药,打过封闭,自己在家中做牵引,课间做颈椎操,如果保健得好的话,能够减轻疼痛。可是,万一吹点空调或者受了凉,疼痛又马上卷土重来。

医生分析:像郑老师一样的中小学老师还有很多。腰肌劳损则是老师们容易遇到的另一种骨科疾病。长期反复的腰部轻损伤或腰肌长期处于强迫体位工作,如久坐、久站,均可使腰肌长期处于高张力牵伸状态,局部出现炎症,日久天长可形成腰肌的积累性变性,导致慢性腰肌劳损。教师备课和批改作业需要长时间伏案工作,会使腰肌和颈椎一直处于紧张状态,时间久了会造成慢性腰肌劳损和颈椎疾病。因为写黑板需要抬高手臂而造成颈背部筋膜炎及肩部旋转肌腱炎,如果不处理,除酸痛加剧外,更会演变为颈椎退化性关节炎或肩周炎,颈椎不时酸痛,严重时肩膀、背部出现无力感甚至头痛,手臂无法抬高。

快报记者 金宁

资料链接

饮食巧搭配 营养要充足

教师每天工作紧张,节奏快,精神压力大,脑力劳动重,有时饮食无规律,容易引起营养缺乏。因此,应注意膳食调节,保证充足的营养供给。

饮食要搭配得当 应保证合理供给机体所需要的能量和各种营养素,因此平衡膳食非常重要,而平衡膳食就是粗细搭配、荤素搭配。因此,建议教师们广泛食用多种食物,包括谷类及薯类、动物性食物、豆类及其制品、蔬菜水果类。

适量补充蛋白质 教师是脑力劳动者,大脑在代谢过程中需要大量蛋白质不断更新自身,因此要保证蛋白质的摄入。此外,脑组织游离的氨基酸以谷氨酸为主,豆类、芝麻等食品富含这些氨基酸,教师可根据用脑情况适当补充这类食品。

保证维生素摄入 维生素是人体必需的一种小分子有机物质,对维持人体生理功能非常重要。对于工作紧张的教师来说,缺乏维生素就会引起精神疲惫的各种症状。因此,教师饮食要保证维生素供给。



健康大课堂

秋风乍起养生跟进 中医专家提醒市民适时保健

当你手捧饮料,大口吃着冰淇淋、雪糕的时候,别忘记立秋之后天气将由热渐凉,进入“阳消阴长”的过渡阶段。民间常称秋季为多事之秋。那么,多事之秋如何养生?近日,现代快报举办的中医专家谈秋季养生讲座受到读者欢迎。主讲人南京市名中医、南京市中医院大内科主任中医张钟爱认为,人们首先要起居调适上与气候变化相适应。与此同时,饮食上还得预防秋燥和秋膘上身。据了解,本次讲座由云南绿A南京公司协办。

饮食养生有技巧

秋季雨少天干,空气中缺乏水分的滋润,人易出现鼻咽干燥、声音嘶哑、干咳少痰、口渴便秘等一系燥症,俗称“秋燥症”。因此,秋天必须养阴防燥,在饮食上宜常喝开水和菜汤,多吃些生梨、葡萄、香蕉、银耳、青菜等滋阴润肺的食品,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。在起居上要做到早睡早起。早睡以养阴,早起以利舒肺,呼吸新鲜空气,使机体津液充足,精力充沛。此外,秋燥还容易诱发许多感染性疾病,如感冒、疖肿、鼻炎等。市民应减少去公共场所活动的次数,积极预防感冒等病。

慢跑运动拒绝秋膘

秋天气候凉爽,味觉增强,人体食欲大增,汗液分泌减少,易造成营养过剩,引起肥胖,且暴饮暴食会加重胃肠负担,造成胃肠功能紊乱。因此应该注意食量的控制。

掌握科学的健身方式,能达到控制长秋膘的目的。专家说,一般来讲,登山、郊游、慢跑等运动都很适宜。这些运动强度不大,持续时间较长,是典型

的有氧运动,能消耗很多热量,防止脂肪堆积。专家认为,跑步可能是最方便、经济的有氧运动。每30分钟慢跑,大概消耗300-350千卡热量。没有训练基础的朋友,可以从散步开始,到快步走,最后过渡到跑步。开始训练时每周3次左右,每次20分钟,逐渐增加到每周4-5次,每次30-40分钟。

秋高气爽,市民应尽量避免在扬尘较大的马路上运动,运动时觉得自己的身体有些发热,微微出汗,运动后感到轻松舒适,这就是效果好的标准。

快报记者 金宁



健/康/驾/驭/未/来

建国男科医院

JIANGUO ANDROLOGYS HOSPITAL

成就健康男人

2008' 男科医疗规范年 前沿技术临床应用

男人,当你奔向成功的同时,别忘了 健康才是享受成功的保障!

八大男科前沿技术 呵护男性健康

靶向强透导管治疗前列腺疾病; 动脉血管激活技术治疗性功能障碍
 光波离子技术治疗包皮、包茎; 阴茎敏感神经降低术治疗早泄; CRS清透技术治疗泌尿生殖感染
 定性排查结合介入透透技术治疗不育; 细胞免疫技术治疗病毒疣、疹; 针式显微通脉技术治疗精索静脉曲张

健康热线 025 5223 8888

WWW.NJJGNK.COM

南京建国男科医院

JIANGUO ANDROLOGY'S HOSPITAL OF NANJING

男人自己的医院

■地址/南京市长乐路238号 ■门诊时间/8:00-21:00 无假日医院
(龙蟠中路路口、武定门旁) ■http://www.njjgnk.com

全国“十佳”男科医院
 南京市消费者协会评为“诚信单位”
 中国名家协会理事单位
 中国性学会(江苏)唯一男科科研基地
 南京市第十九届运动会指定医院