

长时间吹空调需警惕颈椎病

本报讯 8月初至今，市中西医结合医院治未病中心接诊的颈椎病患者比平时增加了不少。经询问了解到，大多数患者原本就处于亚健康状态，长时间吹空调或电风扇导致颈椎病症状加重。

该院的李国洪医师在给患者针灸时发现，许多患者颈椎僵硬，这部分患者主诉基本是颈、肩、背部酸痛不适，少部分患者甚至出现恶心、呕吐等症状。

虽然已经立秋，但秋老虎发威，连续的高温天气让很多人选择呆在屋里吹空调，长期处在空调房间导致人体汗腺自然关闭，影响正常的代谢和分泌；加上长时间静坐不动，又会造成颈部运动平衡失调，使颈部肌肉、神经、脊髓、血管受累，久而久之就会导致局部性颈椎病。

针对如何预防颈椎病，医生给出了以下几点建议：

不能长时间对着电脑和手机

为了保护颈椎，不能长时间玩手机，使用电脑时要注意电脑的高度，保持电脑和眼睛在同一个水平，这样可以减轻颈椎的压力。保持一个姿势工作半个小时就要活动一下颈椎，做一些拉伸

颈椎的动作，这样可以帮助颈椎放松。

做好脖子保暖

颈椎受寒会出现疾病，平时一定要注意保暖。夏天不要让空调或者电风扇直接对着脖子吹，这样就可以预防颈椎受寒邪的侵袭。冬天出门一定要带围巾保护颈椎。

经常锻炼颈椎

科学锻炼是预防颈椎病的有效方法，无论什么运动对预防颈椎疾病都有一定效果。游泳、打乒乓球、打篮球、跳绳、瑜伽这些运动都对颈椎有很好的保健作用，平时可以经常进行练习。

注意枕头的高度

大多数人有一半的时间是在床上度过，一定要选择一个高度合适的枕头，枕头过高或过低对颈椎都有影响。



合适的坐姿

平时坐的时候不要弯腰驼背，要挺胸抬头，保持颈椎和腰椎在同一条直线上，这样可以减轻颈椎和脊椎的压力，经常弯腰驼背很容易让颈椎变形。

人到了一定年纪之后颈椎会逐渐老化，这是不可避免的。注意颈椎的保健可以延缓老化的速度，大家要养成良好的生活和饮食习惯。适当补充饮食营养也可以预防颈椎病，平时可以多吃一些强筋壮骨的食物，如动物的筋骨、山药、核桃、黑木耳、豆类、海带等。

(通讯员 翁美云)

健康小知识 (五十一)

家养犬应接种狂犬病疫苗；人被犬、猫咬伤或抓伤后，应立即冲洗伤口，并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。

狂犬病是迄今为止人类病死率最高的急性传染病，一旦发病，病死率几乎高达100%。但不需要为此恐慌，狂犬病是可以预防的。尽量少接触野生动物，对流浪犬以及可疑病犬、猫进行捕杀；病死动物应焚烧或深埋，不可食肉；给家养犬、猫接种兽用疫苗，带狗外出时使用狗链，避免咬人。一旦被犬、猫咬伤或抓伤，需立即用肥皂水或清水反复冲洗，并暴露伤口不要包扎，尽快到疾病预防控制中心接种狂犬病疫苗，必要时还需注射抗狂犬病血清或免疫球蛋白。

典型误区

一、被猫咬伤，不需接种狂犬病疫苗。

被狗咬伤需要注射狂犬病疫苗是理所当然的，而对于被猫等动物所伤是否也要接种疫苗很多人却不甚了解。理论上几乎所有温血动物都可感染狂犬病毒，并且传播给人类，主要的有犬、猫、狐、狼、蝙蝠、浣熊、貂等。

二、被猫狗咬伤后应该立即包扎伤口。

狂犬病毒是厌氧病毒，包扎后伤口处于缺氧状态反而会促使其生长。因此被咬伤后除了伤口较大并伤及血管需要止血外，一般只需要用肥皂水和流水反复冲洗，并且接种狂犬病疫苗，无需也不应包扎。

三、被健康的猫狗咬伤不要紧。

外观健康的猫狗也可能携带狂犬病毒，带病毒率高达5%—10%，据调查，近七成的狂犬病人是被“健康犬”咬伤而致病。由于狂犬病感染后死亡率极高，因此被咬伤、抓伤之后切不可存侥幸之心。

无偿献血 挽救生命

日前，大同镇政府发动镇村干部和群众开展“无偿献血，挽救生命”活动。炎炎夏日无法阻挡大家奉献爱心的热情，得知夏季血库用血紧张，大家踊跃献血，直到下午3点还有献血者赶过来，其中有不少是献血车上的“老面孔”。当天，参与献血的人数有百余人，66人成功献血，累计献血22070毫升。

(通讯员 毛海燕)



文明建德 感动力量

禁止非法活动



停止不文明行为



将文明风尚进行到底



加快建设美好家园步伐



弘扬文明新风，建设美好家园

