

专家问诊

据统计,90%以上的白领人群“脖子有问题”,专家提醒办公族:

工作30分钟就该起身“摇头晃脑”

●记者谢邵翔

近年来,颈椎病已成一种发病率激增的城市病,尤其是办公室白领、媒体人、学习任务重的学生等经常面对电脑一坐就是几个小时,始终保持一个姿势,这容易使人肌肉劳损、关节错位。椎间盘突出康复中心金祖峰介绍,据统计,90%以上的白领人群或轻或重患有颈椎病,究其原因,最主要的就是久坐不动。而最常见的脊柱疾病就是颈椎病。

27岁白领患上神经根型颈椎病

27岁的洪小姐做了6年公司秘书,平日里,颈部、肩部时常不适或疼痛,针刺样疼痛和发麻感已经有一年

多之久。洪小姐说,她长时间伏案工作,四五个小时打文件,中午困了就趴在桌上睡30分钟至1个小时。起初,她认为是颈椎疲劳过度,尝试牵引、按摩和针灸治疗,却迟迟不见好。洪小姐犯了愁,经过朋友推荐联系了金祖峰椎间盘突出康复中心。

金祖峰诊断洪小姐的症状属于神经根型颈椎病,颈椎的生理曲度消失,椎间隙变窄。金祖峰说,看颈椎的片子,根本不相信是一个27岁的年轻人。该病表现为颈、肩、背部烧灼样或刀割样、针刺样疼痛,或闪电样串麻感,上肢沉重无力,握力减退,受压后有酸胀、麻木等症状,颈椎也有变直的趋势。颈椎病可压迫颈椎周围软组织,从而产生一系列

相关的症状,如头晕、肩痛、恶心、心慌等,因此要早治疗。

“有句话讲,办公族离颈椎病只有一厘米的距离。”金祖峰说,这话真的一点不夸张。长时间低头工作或者盯着电脑一动不动,对颈椎的伤害首当其冲,尤其像洪小姐这样的白领面对电脑一坐就是几个小时,始终保持一个姿势的人。

金祖峰表示:颈椎有7块骨头,它们都依赖于肌肉的保护,如果长期保持一种姿势,肌肉就一直处于紧张状态,时间久了,肌肉劳损,丧失了保护骨骼、关节的能力。这样一来,人常常会感觉腰酸背痛,这是肌肉劳损的“警告”。而人的骨骼、关节因为肌劳损而失去保护,因而常常会发生

错位,颈椎间盘膨出从而压迫周围的神经血管,尤其是椎动脉,造成大脑供血不足,常常会引起头痛、记忆力减退等一系列症状。

工作30分钟就该起来做仰头运动了

金祖峰表示,颈椎病早期仅表现为颈项部肌肉的僵硬、酸痛等不适感。随着疾病的进展,会出现全身的症状,最后会出现一坐在电脑前,身体就会报警,颈肩痛、头昏脑涨等,严重影响工作和生活。

针对这种症状,该怎么办呢?金祖峰说,颈椎病只能对症治疗,经过正确的功能锻炼,颈椎引起的不适症状多数会缓解或得到痊愈,如仍有不适症状,则需要及时到医院进行检查和治疗。

一旦出现颈椎病的症状,切记不能再长时间低头工作了。金祖峰提醒说,坐在电脑前工作30分钟左右,就该做做仰头动作。在这个过程中,动作要轻柔、缓慢,在短时间内重复数次,以达到该方向的最大运动范围为佳。

特定的颈椎运动可增强颈部突变的能力

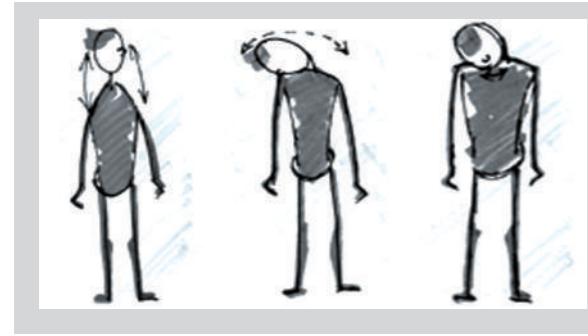
金祖峰说,长期固定某种工作



和生活姿势,可使颈部肌肉处于单一性体位的细微外力作用下,造成颈部肌肉和关节的损伤。所以,建议长期伏案工作者,应定时活动颈部肌肉,做颈肩部肌肉锻炼,如双上肢的前屈、后伸、旋转运动,既可缓解疲劳,使肌肉发达,韧带增强,也利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。

工作之余,积极参加各种体育活动,比如游泳、羽毛球、太极拳等都是不错的选择。除了工作之外,预防颈椎病还要避免看书、看电视时倚着沙发或半躺、半靠在床头,这些姿势都可能让颈椎受伤。

睡觉时,枕头太软、仰卧太高、侧卧太低;睡过软的弹簧床等都是不良的习惯,日久会引发或加重颈椎病。



春季是手足口病高发期

“15字诀”护宝宝远离手足口病

●记者谢邵翔 通讯员顾群颖

春天来了,手足口病也尾随着春天的脚步进入高发期,每年3月底开始,手足口病开始高发,到四月份达到高峰。往年的手足口病疫情,让很多家长都心有余悸。杭州市儿童医院感染科邵启民副主任预测,据流行病学规律,今年手足口病很可能会出现一个小高峰。希望家长提高警惕,充分重视。

什么是手足口病?

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,一般7日内可康复,但如果

此前疱疹破溃,极容易传染,多发生于5岁以下儿童。邵启民说,手足口病主要表现为发热、手、足、口、臀等部位出疹(斑丘疹、丘疹、小疱疹),可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎,个别病例可无皮疹。

传染源是患者和隐性感染者,

传播方式主要是通过人群密切接触传播,如果能早期发现诊断,是可以控制和治疗的。

感染手足口病该怎么办?

邵启民说,手足口病是病毒感染所致,属于自限性疾病,大约7天

左右可以自愈。如早期出现持续发热(时间≥2天)、精神差、嗜睡、易惊、头痛、抽搐、呕吐、烦躁、肢体抖动、走路不稳、急性肢体无力、气急等情况,要警惕重症的出现,并及时到儿童专科医院就诊。在治疗过程中,发现孩子异常,应该及时复诊。注意隔离,以免传染给他人。

在对家中患有手足口病孩子的护理上也要尤其注意,邵启民说,可以多喂白开水,注意避免高热量、高蛋白食物(对退烧不利),清淡饮食(比如稀饭、面条等易消化的食物);清洁口腔一天两次。如果出现口腔溃疡,用口腔炎喷雾剂或者养阴生肌散涂抹处;食物不要太烫、太咸,避免对溃疡面的刺激;尽量让孩子卧床休息,防止合并症。

做好15字要诀的内容,就能有效预防手足口病

吃熟食:注意口腔卫生,进食前后可用生理盐水或温开水漱口,不要让孩子吃生冷食物。此外,婴幼儿

儿食用的餐具应充分清洗、消毒。

喝开水:不要让孩子喝生水。

勤洗手:饭前便后、外出回家后要给宝宝勤洗手,勤剪指甲,减少接触病毒的机会,防止“病从口入”。家长除格外注意让孩子多洗手外,同时也要注意自身的卫生。如果家长感染了病毒,自身可能不发病,但会把病毒传播给孩子。

常通风:不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,家里要经常通风。

晒太阳:EV71病毒最怕紫外线,多晒太阳能有效消灭病毒。婴幼儿的尿布、孩子的衣被等要及时清

洗、晾晒。

新闻延伸:

手足口病发病率2014年高于2013年

近日,从浙江省疾病预防控制中心召开的疾病预防控制通报会上得知,根据我省传染病报告信息管理系统数据统计,2014年全省手足口病发病率比2013年明显上升,高发期的发病率明显高于历史同期,2014年报告病例数215031例,比2013年增加近1倍,其中死亡15例。2014年3月、4月和5月,我省报告手足口病病例12648例(死亡1例)、33370例(死亡2例)和33093例(死亡4例)。

随便一贴还不如不贴 教你如何贴创可贴

●黄毅

创可贴,顾名思义,有了创伤便可贴上,它是我们日常生活中常用的一种外科用药。但是很多市民并不了解创可贴的正确使用方法,以下就是常见的几个使用误区:

误区1:创可贴是万能药

创可贴并非万能药,不是适用于所有的创伤。一般情况下,创可贴主要用于一些小而浅的伤口,尤其适用于切口整齐、清洁、出血不多而又不需要缝合的切割伤,如刀切伤、割伤、玻璃划伤等。

正确做法:要严格把握适应症。



对于较大、较深且有异物的伤口,不宜使用创可贴,这种情况应及时到医院就诊。对于已污染或感染的伤口,如较重的皮肤擦伤、烧烫伤等,不宜使用创可贴。至于毛囊炎、疖肿、化脓性感染的伤口以及各种皮肤病,更不宜使用创可贴。

误区2:创可贴能随便贴

我们使用创可贴时,总是图方便,随便一贴了事,这是不正确的。

正确做法:使用创可贴前,首先要检查一下伤口内是否有异物,如有不洁物,须用消毒的生理盐水先将伤口清洗干净,然后再贴上创可贴。

若伤口是被铁钉等物刺破且比较深,则应立即去医院处理并需要注射破伤风抗毒素。其次,打开创可贴后,应避免污染药面。敷贴时,药面一定要对准伤口,贴好后在伤口的两侧稍微加压。

误区3:创可贴可长久贴

伤口贴上创可贴并不等于就“万

事大吉”,也不能长久贴着,置之不理。

正确做法:一是要注意观察伤口的变化。如果使用创可贴24小时后,伤口处自觉有类似脉搏跳动的“搏动性疼痛”,或有分泌物溢出,要及时打开观察伤口周围有无红肿热痛的情况。若有,说明伤口已经发生感染,应立即请医生处理。二是要注意保护伤口。使用创可贴后,不要经常用手捏压伤口,伤口局部尽可能少活动,防止碰撞,以免伤口裂开。三是创可贴的使用时间不宜过长,应天一换。

误区4:防水创可贴不怕水

并不是使用了防水创可贴就能长时间与水接触。如果创可贴与伤口周围的皮肤粘得不严密,尤其是特殊部位,如指尖、膝盖和肘部等,防水也变得不“防水”了。

正确做法:在使用防水创可贴时,尽量少与水接触,要注意观察和保护伤口,要及时更换被水浸湿的创可贴。

●陈日益

23岁的李芳前不久相中了自己“白马王子”,但交往一段时间后男方却突然提出了分手。后经多方打听才知道:对方分手理由竟然是她脸上长有“蝴蝶斑”,说这是女性怀孕过脸上才会有斑块。李芳深知自己是清白的,真是满腹委屈说不清。

其实,所谓的“蝴蝶斑”,在现代医学上称之为“面部色素沉着”(即黄褐斑),属于一种慢性皮肤病。因其蝴蝶状斑块而得名。

日常中,蝴蝶斑大都长在孕妇或已生育妇女的脸上,故有人看到姑娘脸上长了蝴蝶斑,就认定其不贞,这是一大误解。孕妇或已生育妇女长蝴蝶斑,是由于怀孕时,体内黄体酮和雌激素增加,导致局部皮肤色素沉着,或者是由于垂体分泌较多的黑色素刺激引起的,一般在分娩后半年左右就自然

消退。当然,有的女性却会将色斑长期留在脸上,只是斑点的颜色变浅变淡而已。

20岁左右的未婚姑娘长蝴蝶斑,同样与内分泌有关——垂体、卵巢等内分泌器官均有可能影响色素代谢,要是有子宫、卵巢功能失调或疾患(常见的如慢性盆腔炎、月经不调等),都可能引起较多的黑色素沉淀。

此外,患上肝炎的姑娘,面部也会显得灰暗或有斑块。当这些疾病治好后,脸上的褐斑便会逐渐消失。有些女青年性格内向,由于心情郁闷、肝淤气滞,日久同样易生此斑。也有些女子长蝴蝶斑是因为过多地接触日光,或饮食不当,营养不良造成维生素A、C、E的缺乏,以及长期使用某些劣质化妆品等所致,未必有什么疾病。

所以,单凭长蝴蝶斑就认定某个姑娘曾怀孕过,那是不正确的。

●林小春

空气污染或增加中风风险

美国研究人员近日说,空气污染可能会增加人体颈动脉狭窄几率,加大中风风险。

纽约大学兰贡医疗中心助理教授杰弗里·伯杰等人在《美国心脏病学会杂志》网络版上报告说,他们对美国纽约、新泽西和康涅狄格3个州超过30万人进行了统计调查,分析这些人中的中风病例与各地空气污染之间的关联。

这里所说的空气污染是指来自汽车尾气和燃煤的细颗粒物(PM2.5)。结果表明,在PM2.5浓度最大地区生活的人,其出现颈动脉狭窄的风险比PM2.5浓度最小的地区高出24%。

研究人员强调,这只是统计调查的数据,并不能据此确认空气污染与中风之间存在因果关系。但它的确表明,空气污染水平较低的地区,颈动脉狭窄和中风发病率也较低。

一些研究认为,空气污染之所以与中风等血管病相关,部分原因可能在于空气污染会导致血液胆固醇发生有害的化学变化,导致炎症或促使血小板更易凝结成块。

研究人员准备进一步验证这种试剂的精确度和安全性,争取在3~5年后开展临床试验。

杭州能达华威设备有限公司公告如下:

下列66名自然人委托他人投资杭州能达华威设备有限公司的个人出资金额,应本人要求已清退完毕,总计1040万元,原《委托投资合同》已终止。具体名单如下:

股东王耀华清退185万元,其中贝生秋3万元,阮建利3万元,李德喜3万元,洪国民5万元,黄元泉7万元,薛勇军10万元,蒋宝发12万元,周奇建24万元,毛国军26万元,张杭俊3万元,许柳松4万元,郑雄飞6万元,周华7万元,徐卫萍10万元,史济仁34万元,吕鹏5万元,符莫清23万元。

股东蒋海根清退155万元,其中王志敏7万元,郑全红14万元,王心刚21万元,封盛15万元,戴泓17万元,姚钢3万元,张峰5万元,杜德富7万元,封崎14万元,陈建明21万元,张铁男21万元,俞晓阳2万元,张天羽8万元。

股东何俊龙清退78万元,其中许智敏19万元,王磊5万元,陈强5万元,丁利17万元,魏建平19万元,袁建勋8万元,胡凝凝5万元。

股东张琦清退254万元,其中张琦64万元,谢宇3万元,苏坚3万元,丁迪敏5万元,陈宇宏7万元,李卫国8万元,高洪15万元,李建中31万元,姜丽艳1万元,岑纪文3万元,张伟庆5万元,杜立新5万元,王志华6万元,沈剑彪27万元,范海华3万元,谢建平3万元,谢民利5万元,王永芬5万元,何子萍7万元,朱文虎9万元,张国忠10万元,刘爱军29万元。

股东朱俊清退219万元,其中杜元弘34万元,闫世集6万元,何建波1万元,王壮2万元,黄建忠2万元,朱俊174万元。

股东殷建利清退149万元。

特此公告。

中博(杭州)文化艺术发展有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本从1000万元减至300万元。请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

中博(杭州)文化艺术发展有限公司

富阳聚源基础工程有限公司
注销清算公告
富阳聚源基础工程有限公司注
销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州略怀实业有限公司注销清算公告

杭州略怀实业有限公司注
销清算公告:本公司最高权力机构已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州秀恒实业有限公司注销清算公告

杭州秀恒实业有限公司注
销清算公告:本公司最高权力机构已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

淳安县千岛湖风暴精制工艺品有限公司注销清算公告

淳安县千岛湖风暴精制工艺品有限公司注
销清算公告:本公司股东(出
资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求。

杭州千岛湖富飞建设有限公司注销清算公告

杭州千岛湖富飞建设有限公司注
销清算公告:本公司股东(出
资人)已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视其为没有提出要求