

专家问诊

人类灵魂工程师更要有健康体魄

用嗓过度、压力过大、久站久坐引发教师职业病,医生给出预防建议



胡祖应 主任医师,杭州市职业病防治院医教科科长、职业病诊断办主任。浙江省及杭州市职业病诊断专家库成员、杭州市职业病伤残鉴定专家、中华预防医学会职业病专业委员会委员。从事职业病临床工作30年,擅长职业病诊疗和急危重症抢救,包括在尘肺病及其合并症、化学物中毒及物理因素所致职业病等。

■记者程雪

教师是受人尊敬的职业。同时,教师群体的整体健康状况也不容乐观:讲课用嗓过度可能给咽喉造成伤害;学校、家长、学生三方面压力带来心理负担;以及久站久坐影响颈椎和下肢静脉血管……在一年一度的教师节来临之际,本报邀请杭州市职业病防治院医教科科长、职业病诊断办主任、主任医师胡祖应,给“人类灵魂工程师”盘点职业相关疾病并给出科学建议。

慢性咽炎是最常见的教师“通病”

在教师职业相关疾病当中,慢性咽炎算得上是教师的“通病”。胡祖应介绍说,教师长期大声说话,用嗓过度,器官长期紧张劳作后受损,逐步导致肌肉黏膜损伤,容易引发声带水肿、充血或小结。加之长期受粉尘刺激,易引发慢性咽炎。

慢性咽炎轻微者表现为咽部不适、瘙痒,时有咳嗽;严重者说话的时候咽痛、不舒服,喝水容易呛到、

咳嗽。

长时间说话也会引起声带问题,比如声带增生变厚,声音沙哑。除了用嗓过度这一因素,声带上长东西、产生炎症或感染也同样会导致声带问题。

因此,胡祖应提醒广大教师群体:首先要注意不要用嗓过度,以自己的舒适感为衡量标准,不要长时间说话,修正讲话方式,切勿太大声或急切地说话。身边最好常备润喉片。板书简明扼要,避免频繁写写擦擦。

饮食方面宜清淡,少食刺激性、油炸的食品。常饮温开水,常吃润喉食物,如梨、石榴、香蕉等。此外,可以选择金银花、菊花、麦冬各6克,胖大海3枚泡水饮用,可缓解咽喉不适。

学会放松,远离职业焦虑

随着工作节奏的加快,职业压力带来的紧张焦虑情绪,越来越频繁地出现在职场人的身上,教师行业也不例外。胡祖应分析说,学生当中总有些调皮的熊孩子,学校方

面注重教学质量和升学率,家长一方则看中孩子的培养和成才,这三方压力让教师们产生焦虑、压抑等负面情绪。

这种职业焦虑感可能表现为不同程度的紧张、失眠、头痛、神经衰弱、压抑郁闷、工作热情消减、无精打采、食欲不振等情况。

长此以往,身体免疫力会下降,再加之工作忙碌饮食不规律,容易引发体内激素分泌异常,以及诸如胃炎、胃溃疡等身体疾病。

“教育心理学是教育行业从业者的必修科目,如何实践是教师克服负面心理情绪的关键点。”胡祖应建议,教师们要学会通过正确的评价自我、悦纳自我,提高心理适应能力;培养休闲爱好,调剂紧张工作;学会用不同的方式和学生、家长、校领导沟通。

此外,他还呼吁教育主管部门和社会多多给予教师群体关爱,提高教师待遇。不要把教育上的矛盾转嫁到教师个体。在教育育人的道路上,学校、家长、老师三方要互相理解、互相配合。

避免久站久坐,定期户外运动

久站是教师行业不可避免的工作状态,但是长期站立导致腿部肌肉长期处于紧张状态,会使下肢血液回流受到影响,造成下肢肿胀、疼痛,严重的还会引起静脉曲张。

胡祖应说,教师虽然不可避免讲课时长久站立,但也要注意缓解,比如不要直立,可将身体重心交替由一只脚移到另一只脚上,并可慢步走动,这样一来肌肉收缩,促进了血液回流。也可以穿弹力袜缓解静脉曲张。回家后,用热水泡脚、按摩、做踝关节的屈伸活动。

久坐也是教师批改学生作业和实践的常态,也是当下办公室一族的常见情况。长期如此难免引起颈椎、腰椎疼痛。

因此,伏案时,每隔一段时间就放松几分钟,走动一下或是做一些扩展胸部、活动四肢的运动;保持垂直的站姿坐姿,不要前倾后仰;久坐时可以垫一个腰枕;注意劳逸结合,多多放松身心,定期进行骑自行车、跑步等户外运动。

健康养生

补药一堆不如豆豆一把

■通讯员春生

从中医食疗角度看,讲究四季五补,“春补肝、夏补心、秋补肺、冬补肾,一年四季都补脾。”而豆类则为健脾的好食物,多有健脾利湿的效果。

“豆类家族”是一个大家族,以下有6种豆在“豆类家族”中出类拔萃,常常出现在我们的餐桌上。这些小小的豆,营养和养生功效不一,我们该怎么吃呢?

红豆:清心养血的高手

有人会经常出现胸闷、心慌、气短等症状,还爱叹气,这可能是心脏疲劳、植物神经功能紊乱引起的血压忽高忽低。而红豆含有丰富的钾和膳食纤维,有清心养血、消肿利湿、抵抗疲劳等功效。很多人不了解入秋后吃红豆能祛除“心火”,缓解口渴,大家不妨试试在膳食中加点红豆。不过,红豆的外皮比较厚,食用前记得先浸泡或煮煮哦。

绿豆:消暑降火的好伴侣

绿豆性凉、味甘,它含有的蛋白质中有人体所需的氨基酸,其蛋白质含量高达20%~24%,是谷类植物的3倍之多,钙含量是鸡肉的7倍,且富含各类维生素。要说绿豆最主要的功效,还是消暑降火、清热解毒。天热喝一碗绿豆汤,不仅止渴解暑,还可以补

充出汗后流失的矿物质,尤其是钠和钾。

值得注意的是,不要用铁锅煮绿豆,建议用砂锅煮!由于绿豆的活性成分大多在表皮中,若用铁锅煮,其类黄酮和金属离子会发生作用,煮出的绿豆汤发黑,食用后还会造成肠胃不适。

黄豆:补充蛋白质的好帮手

一斤黄豆的蛋白质含量高达35%~40%,相当于2斤瘦肉、3斤鸡蛋、4斤牛奶,可见其“植物肉”的美誉实至名归。不过,说多吃黄豆,不如大家直接吃以黄豆为原料的豆制品。豆制品中所含的植物固醇能降低人体胆固醇,减少动脉硬化发生。尿酸高、肠胃消化功能不好、肾病、痛风者要注意,在食用黄豆制品时,需要减少相应肉食摄入。

黑豆:女性养颜,男性养肾

别看黑豆一身“黑皮肤”,它的皮可是个宝!黑豆皮中含对女性有益的花青素,能有效减少体内铁元素的流失,补充体内雌激素,减缓衰老。而且中医历来都有“黑色入肾”的说法,经常食用黑豆,润肾燥、止盗汗,可改善小便频数、夜尿增多的症状,对男性来说也颇有益处。黑豆虽好,但也不能贪食,否则会引起腹胀,尤其是肠胃不好、易胃胀的人,以及老人、小孩。

健康新技术

二米一身高的网约车司机出车路上突发疾病

白衣天使为“巨人”解除“不定时炸弹”

■通讯员朱华军

蜘蛛侠在我们眼里,是拯救世界的超级英雄,而在现实生活中,有一类人,他们有着“蜘蛛指征”,即他们的一四肢跟蜘蛛脚一样“修长”,他们的确异于常人,却没有特异功能,他们当中很多人在体育领域发挥出色,但同时也比常人更“脆弱”,36岁的小马哥(化名),就是这类人群中的普通一员。

小马哥,今年36岁,金华人,前几年网约车盛行时,他成了金华市市区的一名网约车司机,即使坐在驾驶座上,小马哥二米一的身高仍特别显眼,坐过他的车的乘客都惊叹“以为是巨人在开车。”

网约车司机突发疾病

一个月前,小马哥早上起床后就像往常一样出车,一大早就接了个路途较远的好单子,在指定地方接上乘客后不久,他突然觉得肚子很痛,就像很多针在密密麻麻扎向他的腹部,并且这种痛渐渐地放射至背部。

“医生,我有‘马凡’,我现在肚子剧痛。”在乘客的帮助下,小马哥到了金华当地医院后,第一时间告诉了医生情况,原来小马哥7年前曾突发主动脉夹层,在那时被确诊为马凡氏(Marfan)综合征,马凡氏综合征又名“蜘蛛指(趾)综合征”,属于一种先天性遗传性结缔组织疾病,为常染色体显性遗传。病变主要累及中胚叶的骨骼、心脏、肌肉、韧带和结缔组织,心血管异常,骨骼畸形最常见,这种病的病人,全身管状骨细长、手指和脚趾细长呈蜘蛛脚样。

“患‘马凡’的人,一辈子要经历很多次手术,你要格外注意自己的身体。”7年前,小马哥突发主动脉夹层被急诊手术救回后,当地医生就告知他与常人不同,不要干重的体力活,身体一有不舒服要立马去医院,为此小马哥选择了开网约车营生,格外注重养生,就像这次肚子剧痛他第一反应不是强忍,而是赶紧去医院。

金华当地医院急诊CT显示:小马哥的胸腹主动脉巨大动脉瘤形成,

血液已经渗出动脉瘤菲薄的瘤壁到后腹膜了,是胸腹主动脉瘤先兆破裂的表现。像小马哥的腹主动脉假性动脉瘤一旦完全破裂,大量血液就会流入腹腔,短时间就会致命。

要赶紧手术才能解决小马哥体内的不定时“炸弹”!但问题出现了——小马哥的腹主动脉瘤位置长得“太上去”,在肾动脉以上扩张,从而累积到内脏动脉处,如果单纯做介入手术,就会“堵”住了流往内脏动脉的血液,长期以往,肾、肝、肠子等内脏就会缺血坏死。

“我们这里做不了这么复杂的手术,建议你们赶紧去杭州。”当地医生建议小马哥立即赶往浙江大学医学院附属第一医院血管外科,那里收治过很多出现复杂血管疾病的马凡氏综合征患者,治疗经验非常丰富。

“杂交”手术疏通血管保内脏

小马哥一到浙大一院血管外科,血管外科主任张鸿坤主任医师立即对他量身定制了手术方案。由于小马哥的瘤子位置长得比较高,比起单纯腹主动脉瘤,小马哥是胸

腹主动脉瘤并且累及内脏区,既要疏通血管、拿掉瘤子,又要保住受牵连的内脏,手术难度很大,很多医院都不敢开展。

“准备手术!”这台又要开腹搭桥保重要内脏的血供,又要微创介入修复胸腹主动脉瘤的手术在张鸿坤主任主刀下进行,先进行开腹手术,游离出肝脏、肠子和肾脏的供血血管,然后从髂动脉使用人工血管搭桥到这些重要的动脉,保证有足够的血流提供给受累及的内脏。

然后,再进行微创介入,植入人工血管支架置换到扩张的血管,恢复血管的正常运行。这台看似原理简单的手术,实则操作起来难度很大,风险极高,手术足足进行了16个小时,小马哥再次解除“马凡”带来的“生命危险”。

马凡氏综合征是常染色体显性遗传性疾病,个别呈常染色体隐性遗传,具体发病原因不明,所以这个疾病呈家族聚集性出现。所以,家族里有“马凡”患者的话,在生育下一代时最好咨询生殖遗传科专家来阻断这个疾病的遗传。

一身热血为患者



一袋200ml的鲜血能拯救多少患者?或许,它只是一名危急重症患者日输血量的1/20;或许,它只能为一名脏器肿瘤患者提供1/10的手术备血……但在日前浙大二院滨江院区,它却成为193份医者仁心的生动映照。

当天,在浙大二院党建工作部、工会办公室的发起和浙江省血液中心的支持下,“一颗红心向着党,一身热血为患者”无偿献血活动顺利开展,193份温热的血液从193名浙二医、护、行政人员的身子里汩汩流出,被无偿捐献出来,汇聚成了45200ml对

患者的爱。

据该院工会办公室统计,献血号召令发出后,在48小时内,就有256名医务人员报名,其中党员达百人。9月25日、26日,大家还约定在解放路院区,进行第二轮无偿献血活动。

通讯员周昀洁 杨青青 摄

健康说

莫让“防刺白大褂”加剧医患关系紧张

■通讯员 戴先任

9月4日,网售医务人员防刺白大褂引发网友关注,涉事研发公司朱经理回应媒体称,防刺白大褂于今年5月底上线销售,他否认研发防刺白大褂是炒作行为,并称产品研发初衷是“保护医务人员”(9月6日澎湃新闻)。

商家研发“防刺白大褂”,消息一经发布就引发了舆论广泛热议。白大褂是医务人员的职业象征,现在商家推出防刺白大褂,虽然名为保护医务人员生命安全,但实际上却有渲染医患冲突,放大医务人员焦虑之嫌。

当然,商家研发防刺白大褂,要投入研发成本,看来并不像是一起恶意炒作行为,不排除确实会有少数医务人员购买防刺白大褂。虽然恶性伤医事件是极少数现象,但发生的一起起伤医事件一经曝出,就会造成极大的负面影响,确实让部分医生产生了焦虑与不安全感。商家可能正是基于此,认定了有一定的消费市场,才会推出“防刺白大褂”。所以,“防刺白大褂”终究还是迎合了部分医务人员的焦虑与不安全感。

医务人员是否需要“防刺白大褂”来保护?首先防刺白大褂是否真的有效,是否像商家所说的可以“抵御减轻刀具穿刺伤害”?没有经过相关部门的认证,防刺白大褂的有效性还很难说。而就算医务人员穿了防刺白大褂,也不能完全保障医务人员的人身安全,防刺白大褂防不住脖子、头部等人体的要害与薄弱部位,那是否要不断更新、升级医务人员“防暴装备”,直至“武装到牙齿”?但医务人员每天需要近距离接触不少患者,不法分子要侵害医务人员,多的是办法。

所以,要保护好医务人员人身安全,除了要加强医院管理,更应该做的是从根本上解决医患矛盾。一方面,要深化医疗体制改革,要根除医疗体制“痼疾”,让医院能够真正以患者为中心。另一方面,还要加大力度打击“医闹”、伤医等现象。再者,还要畅通患者维权渠道,保护好患者合法权益。不能让“防刺白大褂”、医院安检门等的出现加剧医患关系紧张,只有医患矛盾得到根治,医生才不会成为“高危职业”,医务人员的执业安全、行医安全才能得到根本保障。

健康资讯

打造中国健康管理行业标杆

——御湘湖国际健康城品牌战略5年规划发布

本报讯 记者羊荣江报道“中国人与日本人的平均寿命8岁的差距是如何形成的?是因为日本的全民健康管理特别出色。”近日,三江控股集团党委书记李松在御湘湖国际健康城2020品牌战略升级发布会上如是说。

御湘湖国际健康城是国家发改委、萧山区政府和三江控股集团合作共建的“中国·杭州湘湖国际生命健康产业协同创新先行试验区”的核心典范。

据御湘湖国际健康城总裁孙燕介绍,经过短短一年发展,御湘湖国际健康城依托对基因组医学、再生医学等世界前沿医学技术的转化应用,构建了以健康管理方案为核心,生物细胞技术为重点的一站式健康管理综合体,帮助预防重大疾病,逆转亚健康与慢性病,为社会精英家庭提供集“防疾病、治专病、抗衰老、养身心”于一体的高品质健康管理服务。

会上,作为品牌发展的一项重大成果——《御湘湖国际健康城品牌战略5年规划(2020-2025)》正式发布。规划明确未来5年,御湘湖国际健康城将致力于打造中国健

康管理行业标杆品牌,成为中国领先的健康管理高品质服务机构。该规划由浙江大学全球浙商研究院院长魏江领衔的专家团队主导起草,在对御湘湖国际健康城深入调研的基础上,结合对健康产业发展趋势的洞察,历时4个月编制完成。

未来,御湘湖国际健康城将专注健康管理细分领域,用清晰明确的5年品牌战略规划,制定了企业发展的行动路径和纲领,将赋能企业走向更广阔的未来。

御湘湖国际健康城与中国人寿浙江省分公司在会上签订了长期战略合作,双方表示将不断深化在“保险服务+健康管理”方面的跨界合作,通过资源整合、优势互补,共同探索服务高净值客户的新模式,以多维度的品质延伸服务,谋求双方合作发展的新突破。

御湘湖国际健康城副总裁冷在军表示,作为健康管理高品质服务机构,御湘湖国际健康城将不断加强来自保险、银行、基金、民航等领域头部机构的合作,通过强强联合积聚品牌实力和影响力,打造让客户满意和高度信任的健康第一品牌。

育儿大百科

吃盐有力气、枕秃出汗多就是缺钙……这些谣言千万别信

■主持人许瑞英

育儿路上的“谣言坑”比比皆是,下面就为大家盘点一些最常见的,希望爸爸妈妈们能机智绕行。

谣言:宝宝要早点吃盐,不然没力气

很多老人怕宝宝摄入营养不够,喜欢给宝宝辅食中添加盐。实际上,宝宝1岁前是不需要额外添加盐的。

1岁以内的宝宝肾脏发育不全,代谢能力远低于儿童和成人,辅食中含盐太高会加重肾脏代谢负担。过早给宝宝加盐,反而是害了他们。不仅不要加盐,给宝宝做辅食时,也尽量不要放酱油、鸡精、咖喱等调味品,更不要给宝宝吃火腿、培根等高盐食物。

谣言:枕秃、出汗多就是缺钙

很多宝妈产后脑会有一片头发特别稀疏,称之为枕秃。这是一种婴幼儿成长过程中的常见现象,和缺钙没半

点关系。小宝宝长期躺在床上睡觉,头与床接触很容易因为发热出汗而头皮发痒。这个时期的宝宝不会翻身、不会挠头,只能通过左右摇晃头部摩擦来缓解瘙痒,长期摩擦就导致那个部位的毛发稀疏或脱落。

谣言:宝宝发烧要捂,出汗就好了

宝宝发烧了,很多妈妈第一反应就是给宝宝盖上厚厚的被子,觉得只要出了汗就退烧了!并不是出汗出来就会退烧,不正确的捂汗甚至会给孩子带来脱水、高热等危险。宝宝发热情况下,代谢增加,水分需求增大。捂汗会加重宝宝水分和电解质的丢失,严重脱水可能引起宝宝休克乃至生命危险。宝宝发烧了,正确的护理方法是:宝宝穿衣以舒适为宜。打开窗户、开空调或用风扇使室内空气流通;给宝宝多喝水,及时补充水分对恢复很重要;宝宝超过38.5℃可遵医嘱服用药物。