



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛·革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

特别提醒

炒货热销 孩子气管频频被卡

口快报讯 (通讯员 金红岩 实习生 蒋振凤 记者 张星) 随着春节的临近,瓜子、花生等炒货又开始热销起来,被这类食物卡住气管的孩子也开始明显增多。南京市儿童医院的专家昨天介绍,最近一周之内该院耳鼻喉科已经为8例患儿实施了气管异物急诊手术,年龄最大的6岁,最小的只有2岁。

南京市儿童医院耳鼻喉科副主任医师晓宁介绍,小儿呼吸道异物是一种十分危急的症状,异物被吸入呼吸道后,会引起一阵剧烈的咳嗽,甚至咳出血来,同时伴有憋气、气喘、呼吸困难、口唇青紫等症状,根据异物停留的部位可产生不同的症状。异物嵌顿在喉部时,有声音嘶哑、呼吸困难等症状;若异物较大阻塞了总气管,可窒息,甚至死亡。

专家提醒家长,每年这个时候,气管异物的患儿都比其他时期要明显增多,家长除了要教育孩子,不要把小玩具等放入口中外,还要教育孩子改掉边走边进食或边玩边进食的不良习惯,最好不要给5岁以下的儿童吃瓜子、花生、豆类等食物,不要在小孩哭闹时硬向口内塞,以免吸入气管发生危险。

脖子疼痛误当“落枕”

医生说,这其实是颈椎病的前期疾病颈部肌筋膜炎

最近常常听到这样的声音:“这两天感觉就像落枕了一样,脖子转一下都很困难。这是怎么回事?”南京鼓楼医院镇痛科的副主任医师陆丽娟说,这样的病例并不少见,而且随着天气变冷,出现脖子疼痛、扭头困难的人不断增多。她说,这种病叫“颈部肌筋膜炎”,是颈椎病的前期疾病。

脖子疼痛,女白领以为是落枕

29岁的陈小姐是一家银行的骨干,又到了年底,银行的工作量比平时猛然增加了好几倍。陈小姐每天都要在电脑前连续工作七八个小时,晚上加班也成常事。最近一个星期,她觉得颈背酸痛,脖子疼痛,扭头困难,开始时她以为是落枕,会慢慢好的。没想到,一段时间过后,症状不但没有减轻,反而越来越重。后来坐在电脑前,陈小姐突然发现,自己的双手不听使唤,颈背部又痛又麻,只好赶到医院就诊。

经检查确诊,陈小姐患了一种在医学上称为“颈部肌筋膜炎”的疾病。由于久坐在电脑前,颈部长时间保持同一个姿势,处于牵拉紧张状态,颈肌筋膜炎就会失去弹性,逐步僵化,从而使产生颈部酸痛、背部沉重等不适感。同时,陈小姐

最近过于劳累,这又加重了其不适感,最后竟然导致她双手不听使唤。

天气寒冷,颈部肌筋膜炎增多

陆丽娟介绍,这种病叫“颈部肌筋膜炎”,还没有达到颈椎病的程度,但如果不注意治疗,症状就会不断加重,最终发展成颈椎病。最近在门诊上经常接诊这样的患者,大多是30~40岁的人群,白领群体尤其多见,不少患者是经常操作电脑的。“颈部肌筋膜炎”患者最近增多,和多种原因有关。近来天气寒冷,容易造成颈背部肌肉痉挛和收缩,供血不足,使原本就处于劳损状态的肌肉组织发生病变,脖子疼痛、扭头困难等症状也会进一步加剧;寒冷的天气使肌肉韧带更容易受寒,从而发生痉挛,对颈椎处的周围神经也会产生压迫,导致双手活动受到限制等严重后果。另外,年关将至,很多

白领的工作量陡然增多,经常加班加点,过于劳累也诱发了“颈部肌筋膜炎”;长期保持一种工作姿势的人,比如电脑操作员、教师等,也容易患上“颈部肌筋膜炎”。

长期伏案,要常变换工作姿势

专家提醒,对于办公室白领、电脑操作员、会计、记者、教师等职业的人,在工作中需要经常长时间保持前倾的姿势,就“颈部肌筋膜炎”的“高危人群”。而一旦出现颈背痛持续两个星期以上不见好转,就要前往医院检查确诊。

在平时的生活中如何防范“颈部肌筋膜炎”?陆丽娟介绍,对于经常出现脖子疼痛等症状的中青年人,要注意生活细节,首先要保暖防寒,少洗冷水澡;其次,纠正工作时的不良体位,经常变换姿势,长期伏案或在



资料图片

电脑前工作的人,每工作一个小时要活动一下颈部,做做“米”字操,坐姿上尽可能保持自然的端坐位,保持正常生理曲线,如果有条件,最好制作一个与桌面成10°~30°斜面的工作板,这样伏案工作时能减少颈部承受的压力;平时多参加体育运动,尤其是游泳、跑步等项目,对缓解颈背痛作用明显;平时还要注意劳逸结合,不能过于劳累,避免和减少颈部的急性外伤,如抬重物、紧急刹车等带来的损伤等。

快报记者 张星

视频回放

冬天吃羊肉也要悠着点

口快报讯 (实习生 蒋振凤 记者 张星) 又到了冬令进补的最佳时期,如何科学进补?周三晚上,江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授走进快报视频访谈,为读者作了详细解答。

不少读者关注“冬天吃羊肉进补是否合适?”江苏省人民医院中医科主任魏睦新教授介绍,食物调补时要认清食物的品性,鸡肉通常是平性,鸭肉是凉性,羊肉是温性的。冬天吃羊肉人会感觉暖烘烘的,但胃炎患者,羊肉就不能多吃,吃多了妨碍消化功能,胃里面会有饱胀的感觉;还有呼吸道感染的患者,痰是黄色的,也不适合吃羊肉。

对于冬天怕冷的阳虚人群,比如手脚容易冷、有冻疮者,比较适合吃羊肉;爱美的女孩子,吃羊肉是最好的。如果是在家里烹调羊肉,可以加一些中药,如当归生姜羊肉汤(当归30克,生姜60克,羊肉500克),对血虚羸瘦、头晕目眩、心悸气短、腰膝酸痛或血虚有寒的腹中冷痛、痛经或产后虚寒腹痛等有一定的效果。

对于读者提出的改善冬季皮肤干燥有什么好办法的问题,魏睦新说,皮肤干燥主要是血虚引起的,所以要把虚去掉,在药品当中最好的是当归、阿胶,也可以加一点黄芪,还有蛇肉、蛇皮;食品当中,羊肉、猪手都是很好的美容食品,可以起到滋润皮肤的作用。

Real estate advertisement for Nanfangzhihuan (南房置换). The ad features a large grid of property listings across various districts including 白下区, 五福巷, 鼓楼, 古平岗, 中华路, 美林苑, 秦淮, 玄武, 下关, and 江宁. Each listing includes details such as location, area, price, and contact information. A prominent banner at the top right reads '受拆迁办委托现急售主城区大量房源' (Urgently selling a large number of properties in the main city area entrusted by the demolition office). A large '诚聘' (Sincerely Hiring) notice is also present, along with a '新建虎距路精装修' (Newly built Tiger Distance Road精装修) advertisement. The bottom of the ad contains contact information for the company, including a phone number (84706614) and a website (http://www.nfzh.cn).