

通讯员 翎翎 辉艳 杨璞 快报记者 刘峻在置地广场为你报道

“鼠标手”等三大职场常见病拟纳入职业病目录,医生教你如何防范

# 动一动走一走,这些病都不会有

昨天有消息称,我国拟将鼠标手与颈椎病纳入职业病目录。职业病防治法主要起草人之一、广东省职业病防治院院长黄汉林表示,“2011版防治法的突破比较多,其中最为关键的一环就是对职业病定义的修改,并将随之带来职业病目录的‘扩容’。诸如过劳死,长期视频作业导致的眼部损伤,职业性腰背痛、颈椎病、鼠标手等白领易患疾病,都有望纳入职业病目录。”记者了解到,鼠标手、颈椎病和干眼症,这是现代都市职场人士常见的三大疾病。

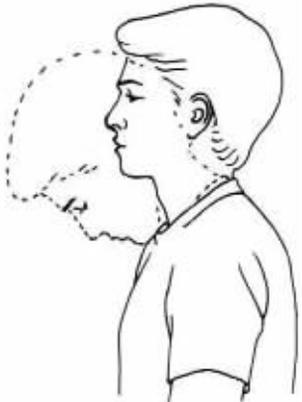
## 扭几下,防范颈椎病



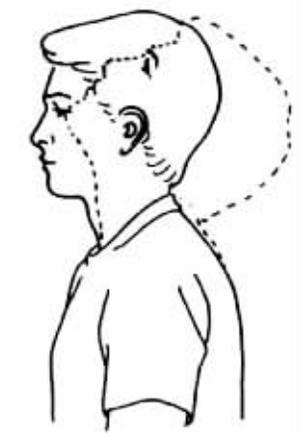
1. 缓慢旋转头部向后看一侧肩膀,然后向另一侧转动



2. 缓慢将头部倾向一侧肩膀,然后倾向另一侧



3. 低头,然后恢复起始位



4. 头部后仰,然后恢复起始位

**注意:**伴有眩晕、肢体麻木、双下肢乏力等症状的颈椎病患者应先行于医院诊疗后再行相关颈部锻炼。

## A 鼠标手 天天拿着鼠标,手肿了!

20岁的王小姐去年到国外留学,学习服装设计,她非常珍惜这个机会,每天大部分时间都坐在电脑前做画图设计,经常工作到晚上八九点钟才回家。就这样过了大半年后,王小姐时常感到右手酸痛,一个月前,右手腕背部更是肿得像个核桃,一动就痛。在圣诞节放假回国探亲时,王小姐来到南京市中医院推拿科治疗,周伟医师检查发现是腱鞘

囊肿,和用电脑鼠标过度有关,是典型的“鼠标手”。治疗的方法可以通过推拿或捶击,使腱鞘囊肿破裂,逐渐自行吸收,但由于王小姐所从事的职业关系,很有可能复发。周伟说,上班族在键盘上打字和移动鼠标,手腕关节因长期密集、反复和过度地活动,导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛,这些都是“鼠标手”的症状。

## 如何预防 没事就做做手部运动

周伟说,“鼠标手”可以通过一定的手腕运动预防。

具体方法是:腕伸动作——伸出左手,掌心向外,手指向上。右手握着左手四指,然后向后施力。保持呼吸,维持动作30秒。换右手做。重复2至3次;腕屈动作——伸出左手,掌心向内,手指向下。右手按在左手掌背,然后向内施力。保持呼吸,维持动作30秒。换右手做。重复2至3次;直臂伸展:伸出双臂,与肩成水平,然后将左右手交叉紧扣,紧握十指。吸气,双臂向上伸展,维持姿势15秒至20秒;手腕旋转:平伸双臂,握着拳头,

以手臂为轴心,向内旋转拳头,连续转动15秒至20秒。完成后,反方向再做一遍。

医生提醒:电脑桌上的键盘和鼠标的高度,最好低于坐着时的肘部高度,这样有利于减少操作电脑时对腰背、颈部肌肉和手肌腱鞘等部位的损伤。使用鼠标时,手臂不要悬空,以减轻手腕的压力,移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力做,减少手腕受力。不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键,用力轻松适中为好。另外,鼠标最好选用弧度大、接触面宽的,有助力的分散。

## B 颈椎病 每天坐着不动,脖子酸!

谢师傅38岁,是南京的出租车司机,每天要开8小时的车。最近他总感觉头晕、恶心,原以为是车里的暖气太足,空气不流通导致大脑缺氧,休息一下就会好。可周末休息了两天,早晨起床,就觉得天旋地转,一转头就恶心,挣扎着爬起来,突然眼前一黑,栽倒在地。家人把谢师傅紧急送往医院,经过全面检查后发现,谢师傅患

有严重的颈椎病,颈椎核磁共振显示:谢师傅的第3颈椎至第6颈椎的椎间盘突出。

南京市中医院针灸科陈朝明主任医师介绍说,谢师傅长时间开车高度集中注意力,保持同样的坐姿,是导致颈椎病的诱发因素。而类似的病例很多,长时间低头看书、长期坐办公室,都易发生颈椎病。

## 如何预防 自我保健操,跟着学

颈椎病是一个广泛的概念,通常是指因颈椎发生病变而导致的一种疾病。确切地说,颈椎病是指颈椎间盘、颈椎骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等所发生的退行性改变及其继发改变,致使脊髓、神经、血管等组织受到损害,如压迫、刺激、失稳等,由此产生的一系列临床症状,称之为颈

椎病。颈椎病的发生与长期伏案工作和长时间不间断地使用电脑密切相关,随着电脑在生活中重要性的上升,颈椎病在上班族中的发病率也越来越高,通常我们可以采取一些自我运动保健方法来预防颈椎病的发生及改善颈椎病患者的颈部症状。

## C 干眼症 每天盯着电脑,眼睛干!

到了冬天,不少长期用电脑的市民来到市中西医结合医院,症状都很相似:眼睛发干、发痒,有时还会有点疼。专家说,干眼症的病因很多,比如长时间处于空调房间,空气干燥,就会使泪液蒸发过多,时间久了,便会出现干眼症状。专家建议,那些不得不呆在空调环境下工作的人,可以在房间里放盆水,给空气加加湿,对避免干眼的出现有一定的好处。当

然,也要严格控制用眼时间,每对着电脑1小时就休息一下眼睛,或远眺窗外的风景、绿树,或闭目养神,也可以眨眨眼、转动一下眼球。

专家建议,在眼药水的选择上一定要慎重,最好选择不含防腐剂的药水,包括人工泪液也应如此。如果滴这类眼药水仍不能缓解不适,就要及时就诊,排除有没有其他全身的因素。

## 如何预防 试着把电脑换个位置

南京市中西医结合医院眼科主任夏承志说,如今很多写字楼的电脑摆放位置都是对着墙,而且大部分都是白色的墙壁,这样一来,使用者抬起头时,映入眼帘的就是一堵白花花的墙面,这种情况下,眼睛难以得到良好的调节和放松,还会加重神经的紧张和疲劳,长此以往会导致近视、干眼症的发生。

怎么办呢?很简单!改变一下

电脑的摆放位置,比如最好摆放在窗边,这样眼睛可以随时向窗外眺望,减少近距离用眼造成的危害,还有益于缓解视神经疲劳症状。

如果单位条件所限,必须把电脑靠墙放置,也不用感到束手无策。不妨在电脑边框上贴些浅绿色或浅蓝色的画,电脑桌面选择草坪或海洋的图案,这些冷色调也有助于有效缓解视疲劳。

快报记者 金凤在北京东路为你报道

## 南京颁布“十二五”妇女儿童规划 幼儿园收费短期内不会涨

随迁子女90%以上在公办小学就读,100%在公办初中就读,创建20~50所青奥特色学校;提高女性在高层次、高薪行业中的就业比例,防止工作场所性骚扰,建立受害妇女庇护所……昨天,南京对外发布《南京市妇女发展规划(2011—2015年)》和《南京市儿童发展规划(2011—2015年)》,提出了很多新的目标和举措。

### [儿童]

#### 幼儿园收费近期不涨价

幼儿园是孩子成长的起跑线。《规划》对幼儿园和婴幼儿教育提出明确目标:100%的乡镇(街道)中心幼儿园达到省优质园标准,村办园100%建成合格幼儿园;到2015年,全市公办幼儿园数达到幼儿园总数的70%;达到省级优质园的比例为70%以上。

同时,要以社区为依托,为0~3岁婴幼儿及其家庭提供早期发展指导。加快0~3岁婴幼儿早期发展专业化人才队伍建设。

《规划》对幼儿园的设置也提出目标:“每万人左右设置1所幼儿园,城镇小区配套幼儿园应按属地移交当地政府举办的幼儿园,每个乡镇至少办一所公办中心幼儿园,并达到省优质园标准,村级幼儿园都要建成合格园。”

对于幼儿园收费问题,南京市教育局副局长周文海表示:“现在南京幼儿园收费标准还没有调整,但水电气人员工资都发生变化,如果不调整收费,幼儿园运转就存在问题。”周文海表示,幼儿园收费标准需要财政、物价、教育部门协调,但短期内还没有调整价格的计划。

#### 随迁子女100%就读公办初中

孩子能否顺利入托、升学,牵动亿万父母神经。《规划》对此下了“硬指标”。“学前3年儿童毛入园率达98%以上,适龄少年儿童毛入学率达到100%,适龄女童、适龄流动人口义务教育入学率、巩固率继续保持100%。”

周文海介绍,目前,南京进城务工人员随迁子女中大约6.7万人进入义务教育阶段,他们90%以上都在公办学校就读。“十二五”期间,要“确保外来进城务工人员随迁子女90%以上在公办小学就读,100%在公办初中就读,享受同城待遇”。

“十二五”期间,随迁子女能否在南京参加中考和高考,周文海表示:“能够在南京完成义务教育阶段的学习,在南京参加中考,进入高中学习没有问题,但参加高考还要到户籍所在地,这是大政策。”

#### 创建青奥特色学校

“从今年开始,我们将组织南京的初高中与奥运成员国的学校结对,开展文化交流,因为青奥运动员主要集中在14~18岁,所以青奥特色学校的评选主要以初高中为主,当然,条件好的小学也会考虑。届时,南京将创建20~50所青奥特色学校。”周文海表示。

“十二五”期间,南京的小朋友将迎来自己的图书馆。《规划》要求,“市及100%的区县建成独立的儿童图书馆或儿童图书室;镇街、社区设立儿童阅览室或儿童专用书架,有条件的街镇、社区逐步增加电子阅览室。”

### [妇女]

#### 防止工作场所性骚扰

职场性骚扰问题近年来备受关注。《规划》中,提出“制定预防和制止性骚扰的法规政策,加大对性骚扰行为的打击力度。用人单位采取有效措施,防止工作场所的性骚扰”。但是什么样才是“有效措施”,什么样的行为可确定为“性骚扰”?《规划》未同步明确。而根据《江苏省实施〈中华人民共和国妇女权益保障法〉办法》,向女性发送“黄段子”等行为在被禁止之列。

《规划》还首次增加妇女社会保障内容。“将妇科常见病、多发病的门诊医疗费纳入城镇基本医疗保险、新型农村合作医疗报销范围。”

### 女性健康咨询台

咨询热线:400 6813 881  
我们的QQ:10079 9181  
网上咨询:www.81fck.com

主办:江苏省女性健康关爱中心



坐诊医生:彭运兰  
南京八一医院妇产科  
微创中心主治医师

136\*\*\*\*8753 问:女儿查出子宫肌瘤有6.5公分,她还没生孩子,有影响生孩子的法子吗?

答:您好,可采用奥洛克超微创技术治疗,不开刀不损伤子宫,对生育没有影响,6.5公分也在治疗范围之内。最近八一医院妇产科正开展“超微创学术成果展示推广月”活动,为患者提供了不少优惠,可拨打4006-813-881咨询详情。

QQ:257\*\*\*338:问宫颈癌前病变是宫颈癌吗?能治得好吗?

答:您好,宫颈癌前病变并不等同于宫颈癌,它是宫颈发生恶性病变前的一种过渡状态。一般来说,这个过渡时期升到10年左右,在此期间进行治疗,可以杜绝其向宫颈癌发展。八一医院奥洛克宫颈修复系统可在不损伤宫颈的前提下,完美修复宫颈。建议确诊后,采用此手术进行治疗。

网友“美的角落”问:前天查出卵巢囊肿,只有1.5公分,需不需要治疗?会不会影响孩子?

答:您好,可以先观察一段时间,以确认是否是生理性囊肿。生理性囊肿一般会自行消失,如果不是就要考虑进行手术治疗。卵巢囊肿是一种卵巢病变,影响卵巢正常功能,对生育有较大影响。采用奥洛克超微创治疗,不会对卵巢造成伤害,可详询:4006-813-881。

用你的微信试一试!  
可以随身携带的  
健康专家!

