

颈椎病成职业病 我们该如何科学保护颈椎

记者 杨柳

颈椎病是如何产生的

首先我们先来了解一下颈椎这个部位。正常情况下,普通人的7节颈椎有序排列,呈一定的弯曲弧度,称为生理曲度,在颈椎的正常侧位X光片上颈椎呈轻度前凸,维持头部在一个合适的位置。颈椎之间的纤维组织垫叫椎间盘,起到连接颈椎,并缓冲外界作用于颈椎的压力。颈椎两侧有横突孔,双侧各有一条重要的血管:椎动脉在内行走,为大脑后循环供血。颈椎前部有运动神经根发出,后部有感觉神经根走行。

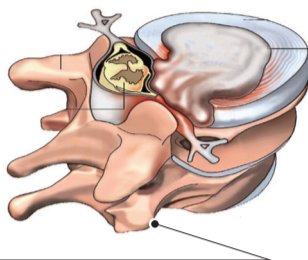
由以上特点决定了颈椎病的分型:

1. 颈椎不稳,过度活动颈部,影响到了椎动脉,导致其内血流量减少就是常见的椎动脉型颈椎病,主要临床表现为头痛、眩晕、记忆力减退,头转一侧,头晕加重,重时出现恶心、呕吐。

2. 如果椎体不稳同时椎间盘退行性病变压迫了脊髓引起的类型为脊髓型颈椎病,临床表现最严重,出现肢体运动障碍、感觉障碍及膀胱直肠括约肌障碍等多方面症状,大多没有肩、颈痛的表现。

3. 椎体周围组织增生或椎体移位,影响到了出入椎体的神经根,称为神经根型颈椎病,主要表现为放射性的剧痛并伴麻木感,疼痛呈烧灼样或刀

由于长期慢性劳损,颈椎病的发病年龄已经从40岁提前到30岁,并成为名副其实的白领职业病。更让人担心的是,颈椎上承头颅,下接躯干,既是脊椎中活动最多的部位,也是神经中枢最重要的部位,更是心脑血管的必经之路,一旦出了毛病,后果严重。



割样,伴有针刺或过电样串麻感。

4. 由于椎间盘退变和节段性不稳定等因素,从而对颈椎周围的交感神经末梢造成刺激,称为交感神经型颈椎病,除了颈椎病的常见症状外还有胃肠道症状和心血管症状,而且常累及椎动脉,因此还常伴有大脑后循环供血不足的表现。

缓解颈椎病的方式

颈椎病不同于头疼脑热,一旦发作就像落下了病根,不注意日常保养治疗则会长期受到颈椎疼痛困扰。对于长期坐办公室的上班族极易受到颈椎病的威胁,那么,受此困扰的上班族该如何自治呢?

1. 换枕头

枕头不仅关乎睡眠质量,而且对颈椎病患者或正遭受颈椎健康威胁的人群而言,好的枕头意味着能缓解疼

痛,甚至是康复需要。枕头的选择应遵循三个原则:柔软舒适、支撑性好、符合颈椎生理曲度。

2. 改坐姿

每天用电脑的时间很长,下班还要坐车或是开车,一天坐的时间就会特别长,颈椎病就是这样“坐”出来的。树立正确的坐姿,能减少至少40%的颈椎病发病率,树立正确姿势可总结为三个词:头部微仰,挺胸,自然放松。

3. 缓解疼痛不适

对于已经出现颈椎病症状的人来说,消除颈椎疼痛不适更是当务之急,因为这关系到正常、舒心的工作与生活。通常来说,热敷对于缓解颈椎疼痛不适非常有效。除此之外,正确的按摩以及一些有针对性的药物都能在颈肩疼痛加剧或活动受限时起到很好的效果。

4. 局部功能锻炼很重要

颈椎问题之所以复杂,很大原因在

于其症状反复发作。要想保证颈椎的持续健康,增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。因此,有必要进行一些针对性较强的颈肩部局部功能锻炼,如颈椎操、颈椎瑜伽等。

5. 少用电脑多运动

在颈椎病的治疗方法中,医生往往强调“物理治疗”,何为“物理治疗”,通俗点说就是运动。颈椎的局部功能锻炼也属于物理治疗法的范畴,但人体每个部位本来就息息相关,没有脱离整体的局部健康。因此,全身运动,对于康复与治疗颈椎病将会更有效。

6. 及时就医

如果年龄偏大,颈椎受力时间持续过长,已经出现了严重的症状,持续无法缓解,则需要到医院进行就诊,除了拍颈椎侧位片了解情况外还需进行颈椎核磁的检查,以确定颈椎病的类型、累及的颈椎节数以及压迫的部位,最有意义的是通过拍片看到哪几节椎间盘向后突出了,以便医生判断是进行理疗还是进行手术治疗。

总而言之,颈椎病是个生活习惯病,颈椎有一定的耐受力,一般有症状也不是特别严重,只要治疗手段到位,大多数都能好转,只有少数年龄大的患者合并了衰老相关因素的或高危工作人群,情况会复杂严重些。

长寿区人民医院“科技兴院、科技强院”系列报道

科研教学 振动创新的翅膀

记者 何君林 通讯员 何东山

2017年12月25日,正是隆冬时节,长寿区人民医院院务委员、科室主任、护士长、医疗护理实践教学秘书及规培秘书齐聚一堂,共同总结2017年的教学工作,认真盘点医院教学取得的成绩和存在的问题,并谋划部署2018年的教学任务。

“科教工作是医院发展的软实力,教学是医院重点工作,全体教师必须高度重视,认真带教。”在会上,院长乔正荣的讲话掷地有声。他还对教学质量的控制提出明确要求:认真建立教学评估制度;严格教师资格审查制度;各教研室实行备课、试讲、听课制度;建立健全学员考试制度,做到教学与考试相分离;各教研室要建立教师教学档案,严格规范管理。

当2018年的春风如期而至,1月24日,长寿区人民医院2018年度科研项目申报启动会在医院会议室召开,集聚了全院各临床医技科室中层干部、科研项目负责人,对科研工作有强烈愿望的医护技人员100多人参加。会议对全院2015—2017年的科研项目工作进行了总结分析,指出科研项目在申报、实施、结题等方面存在的问题,并提出整改措施。会议强调了科技创新的重要性和必要性,提出科学研究的严谨性与可持续性,希望全院职工高度重视、强化意识、积极参与,提高申报的层次和质量,更好地为临床服务。

会议还邀请重医附一院吕洋教授作了题为“临床科研设计和申请书撰

写”的专题讲座,解答了科研人员在项目研究过程中遇到的困惑。会议结束后,乔正荣欣慰地说:“此次会议提供了一个良好的科研交流平台,有利于提高医院职工参与科学研究活动的积极性,为医院2018年度科研工作的顺利开展明确了方向,奠定了基础。”

相继召开的两次会议,对于长寿区人民医院具有特别的意义,充分见证了医院领导班子对科研和教学的重视。用乔正荣的话说,医学既是一个代表着高精技术的行业,又是一个需要传、帮、带的行业。对医院来讲,医疗是根本,而科研和教学则是两个翅膀,只有这两个翅膀振动起来,医院才能飞得更远更高。所以,实施“科技兴院、人才强院”战略,重视科研教学是必由之路。

于是,我们在凤城看到了这样的景象:长寿区人民医院坚持以科研为龙头,带动医学技术、教学质量的提高;同时注重发挥协作力量,鼓励横向联合,加强合作与交流,积极组织各相关科室开展有关的课题研究,共同研讨带有共性的问题和新的工作思路。注重课题研究的可行性、前瞻性、群众性、实效性、过程性、动态性,解放思想,大胆创新,把科研课题研究工作推向深入,使医院科研工作有新的突破,努力创建科教兴医、科研兴院的新局面。

围绕科研,医院积极搭建平台。2017年4月6日,经医院积极申报,长

寿区卫计委和区人社局推荐,市博士后管理办公室组织专家评审答辩、综合评议及公示,成功申报市级博士后科研工作站。申报市级博士后科研工作站的,既是对长寿区人民医院引进和培养优秀人才、提高科研水平的肯定,同时也是对医院坚定不移地坚持“科技兴院、人才强院”战略的重大鞭策。毫无疑问,博士后工作在人才队伍建设和引才引智工作中具有重要作用,长寿区人民医院充分利用博士后科研工作站的科研和人才集聚平台,竭力为医院医疗、教学和科研工作服务。

围绕教学,医院不断创新模式。2018年4月18日上午,重庆三峡医药高等专科学校沈力副校长一行8名专家走进长寿区人民医院进行主题为“医教协同,共育医学人才”的教学巡查与研讨。双方就如何深化校院合作的三个方面进行探讨:一是实习生“导师制”;二是青年教师培养制度;三是共建专业,共建课程安排。乔正荣对校院合作培养医学学生的模式表示肯定,指出目前医学课程在设置上自然科学很多,人文科学很少,如何设置人文医学课程是培养合格医生不可或缺的一部分。建立实习生“导师制”符合我国医学生培养的要求,在院校合作中可进行探索。通过此次交流探讨,无疑给长寿区人民医院带来新的医学人才培养模式与机制,加强了院校合作与交流,有利于医院教

学管理的不断完善与创新。

重视医疗教学与科研工作的协调发展,加强临床医学教育,推进科研及成果推广,这是长寿区人民医院的选择。

2013年至今,长寿区人民医院投入资金200多万元建设电子化图书室、远程教学会诊系统和老年康复研究所(含中心实验室),图书室共有图书约7300余册,电子期刊12万余册,助推教学工作。医院成为重庆医科大学附属长寿人民医院,三峡医药高等专科学校、重庆医药高等专科学校、西南大学人文科技学院的教学实习基地,有国家级全科医师规范化培训基地1个、市级规范化培训基地15个,5年来招收规培学员222名、实习学生1153名。

5年来,医院参与国家级科研项目2项、省部级课题1项,获批市卫计委科研项目18项、区科委22项,获市人民政府科技进步三等奖1项、厅局级科技进步奖3项,获批市继续教育项目91项;在省部级以上刊物发表学术论文431篇(其中SCI论文3篇),承办市级学术会议15次,主办跨区县学术会议3次。

这些沉甸甸的收获,充分体现了长寿区人民医院在高水平医疗教学和科研方面的雄厚实力和强大创新能力,也是医院多年来坚持科研创新为导向,推动医院学科建设和跨越发展的硕果,更是医院践行“一切为病人,为病人一切,为一切病人”的服务理念,追求患者“满意指数”的底气所在。