

“长大后我就成了你,才知道那支粉笔,画出的是彩虹,洒下的是泪滴。长大后我就成了你,才知道那个讲台,举起的是别人,奉献的是自己。”正如歌中说唱,新学期开学了,老师们又走上讲台,奉献自己为莘莘学子传道授业解惑。因为长时间说话、站立、伏案批改作业,咽炎、静脉曲张以及颈椎病成了很多老师的常见病。教师节来了,本报健康周刊专访菏泽市立医院相关专家,为老师们奉上“健康大餐”。

您举起了别人 也要守护自己的健康

本报记者 周千清

护嗓:小口喝水 常备胖大海

“我们教高中,平均课时一天三节课,算下来要一直说话接近155分钟。”在菏泽市第二中学任教的老师朱梓涵,是一位英语老师。她告诉记者,每天下课后,都会口干舌燥,但是自己上班时间还不长,所以没有咽炎一类的慢性病,但是她身边的老师,很多人都有慢性咽炎。“上课都会带一大杯水,为了预防慢性咽炎,还会泡上胖大海、菊花一类的茶。”即便如此,朱老师说,她身边的老师几乎每人每年都会失声一次,“一失声就说不出来话。”

如朱老师所言,菏泽市立医院耳鼻喉科主任陈广杰说,用嗓过度导致咽喉肿痛肯定排名第一位的,老师上一节课45分钟,有40分钟在说话。说话是声带摩擦发出声音,说话越大声,声带摩擦越剧烈,摩擦时间长了,声带可能增厚,声音变得嘶哑,如果继续大声说话不让声带休息,声带两层长出老茧,就需要长时间的静养才能恢复了。

预防声音嘶哑和慢性咽炎最好的办法是少说话,但是老师做不到,陈主任建议老师说话声音放轻、速度放慢,如果可以用麦克风,让声带摩擦的幅度变小,减少磨损。老师平时可以用开水泡胖大海,要一小口一小口地喝,讲个十分钟喝一次水,保持喉咙的湿润。而且胖大海药性比较温和偏中性,可以长期喝。

陈主任也支了个招,如果觉得自己喉咙有点痛,声音哑了,可以每天早上起来用盐开水漱口润喉,盐开水可以帮助消炎祛肿。

同时,陈主任不建议老师经常吃润喉糖,润喉糖帮助分泌口水,并没有起到滋润咽喉的效果。而且有些润喉糖含有大量的糖分,使唾液黏稠,粘在喉咙口,人体反而会不自觉清嗓子,“清嗓子这个动作是咽喉、声带紧闭,让气道里的气流冲走喉咙口的黏稠物,声带摩擦得很厉害,很伤嗓子。”陈主任说。

护腿:经常伸踢腿

除了因为说话时间长可能引起的疾病,长时间站立也可能导致小腿静脉曲张。“除了高三老师一天两节课,我们平均一天课时是三节课,一站就是155分钟。”朱老师说。

菏泽市立医院心血管外科主任马心健介绍称,小腿静脉曲张是四肢血管疾患中最常见的疾病之一。静脉曲张形成的主要原因是血管壁软弱、静脉瓣膜缺陷及浅静脉压升高。长时间维持相同姿势很少改变,血液蓄积下肢,在日积月累的情况下使瓣膜承受过度的压力,逐渐松弛,不能紧密关闭,从而导致静脉返流、静脉压增高。主要表现为血管突出皮肤表面。

马主任告诉记者,如果出现患肢常感酸、沉、胀痛、易疲劳、乏力,或者患肢浅静脉隆起、扩张、变曲,甚至迂曲或团块状,再者在踝部、足背出现轻微的水肿,严重者小腿下段亦可有轻度水肿,皮肤色素沉着时,应当及时就医。

怎样预防静脉曲张?马主任支招老师们:可以使用医用弹力袜,在每日下床之前,将双腿举高慢慢套入。弹力袜的压力能改善且防止下肢静脉曲张。

此外,马主任建议老师参与课间操,适当做一些活动,也可做些蹲下后再站起来的运动,反复进行数次,即可有利地加速下肢静脉血的回流,减轻静脉压力。“一边工作,一边屈伸双腿,也能起到预防下肢静脉曲张的作用。”马主任说。

护颈椎:经常改变身体状态

学生课业负担重,老师的责任与压力也不低。白天长时间站立讲课,晚上加班批改作业,经常伏案批改作业、备课,长期的劳累与压力,让颈椎病、腰椎病等疾病成了很多老师们的常见病。虽然工作时间并不太长,但是朱老师坦言自己的经颈椎、腰椎都不好。菏泽市立医院脊椎外科主任沙启乐说,一般颈椎病多见于中老年人,以40—60岁人为多。但如今,很多年轻人到医院检查,发现颈椎都是直的,还有些是向后弯。弧度一变化,血管就会发生扭曲,神经通路受到压迫,从而出现颈椎病的一系列表现。长期低头伏案工作易引起肌肉疲劳、损伤,从而引起肌肉疼痛,如果长时间颈肩疼痛并放射到上肢,应及时到医院就诊。因为有时落枕或颈部肌肉劳损易与颈椎病混淆,轻微的颈部肌肉劳损或落枕,也会引起颈部的酸痛,但颈椎没有发生很严重的退变。如果出现肩颈酸痛等症状,建议早期进行影像学检查。

如何预防颈椎病、腰椎病,沙主任告诉记者,老师要经常改变身体状态,低头工作40多分钟就要起来走个10分钟。生活中选择舒适枕头,即睡醒后颈部舒服,没有酸胀疼痛等不适感;枕头高度在10厘米左右,或与自己立拳高度一致;枕内容物要能维持颈椎正常的生理弧度。

除此之外,颈部的周围有很多块肌肉,它们对维持颈椎的稳定性有非常重要的作用。颈部的肌肉增强了,就好像给颈部佩戴了一个天然的颈围,起到了很好的保护作用。沙主任推荐两个有效的保健动作:双手十指交叉放在颈后,头枕着双手尽量往后靠;坐在椅上,双手向脑后伸,胸往前顶,尾椎向后顶,整根脊椎得到最大的拉伸。



老师: ♡
祝您 ♡ ♡
节日快乐!
😊

齐鲁未来小记者

丹阳路小学 马舒涵
二年级三班

