

警惕！颈椎病发病呈年轻化趋势

医生提醒：预防疾病要从改变生活方式开始

病房故事

文/图 本报记者 张琪

“疼！脖子疼！后背疼！头晕、恶心还想吐！把手举过头顶才好受些。”3月21日，聊城市第二人民医院华美院区疼痛科门诊患者李滔(化名)说，只见他右臂举起依靠头部，脸色因疼痛略显扭曲。上述画面对于该院疼痛科主治医师孔维宽来说极为常见，他推测，李滔姿势奇怪是因为颈椎病在作祟。

35岁的李滔是一名设计师，每天都要长时间盯着电脑设计图纸，休息时则会看看手机刷刷朋友圈。“半年前，我一直觉得脖子、肩膀周围疼痛，头晕、恶心，贴膏药、推拿效果都不明显，实在受不了了，才到医院看看。”李滔苦笑道。孔维宽随即为李滔进行了检查，通过检

查发现李滔的颈椎曲度变直，并且颈椎前缘伴有增生。

“颈椎病，是由于颈椎间盘退行性病变及其继发性病理改变刺激或压迫周围组织结构所引起的相关临床症状和体征，通俗来说，就是因椎间盘突出挤压到了神经或脊髓组织所引发。”孔维宽介绍说，颈椎病患者常会出现颈部酸痛、手指麻木，下肢乏力、行走困难、头晕、恶心、呕吐甚至视物模糊、心悸及吞咽困难等症状。一般来说，颈椎病是老年人常见的退行性疾病，现在得颈椎病的年轻人正逐渐增多。

“得了颈椎病，不要以为休息一下，忍忍就过去了。”孔维宽说，颈椎病如果没有系统治疗任由其发展，可能压迫脊髓导致瘫痪。长时间低头工作、过度看手机、不良睡姿、枕头高度不适等都会引起颈椎结构的退变，特别是“低头族”，长时间低头会令颈椎承受的压力增大，久而久之，造成了颈椎慢性损伤。



孔维宽为患者做颈椎检查

医生提醒

- ① 久坐的人可以每隔1小时左右休息几分钟，站起来走动一下，局部按摩放松
- ② 枕头的高度最好选择8至10厘米为宜，平躺时枕头高度一般为自己的拳头高度，床垫不要太软，卧姿平躺为宜
- ③ 每天坚持做10分钟颈椎操，摇头晃脑、前后点头、仰头举臂
- ④ 放风筝、打羽毛球可以拉伸全身肌肉，帮助放松颈部肌肉
- ⑤ 注意颈部保暖，不要让空调、风扇长时间直吹颈部



制图 侯明明

养生进补，因人而异

本报记者 鞠圣娇

随着健康意识的提升，很多人都会选择吃点“好东西”补一补，如人参、灵芝等，希望能够强身健体。然而，在不了解自己体质的情况下盲目进补，反而会使身体越补越差。

东昌府区中医院治未病科主任杨忠就曾遇到过这样的患者，患者认为吃人参对身体好，便花大价钱买来高品质的人参，但每次一吃就流鼻血，还出现兴奋、烦躁等症状。杨忠为患者把脉后，发现患者体质属于阴虚火旺型，不适合服用人参。

“像人参这种名贵药材，营养价值虽然高，但并不一定适合所有人。”3月

16日，杨忠在接受采访时说。

杨忠说，很多患者都存在“吃哪儿补哪儿”“越补越好”的错误观念，认为多吃补药和进补类食品对身体很好。实际上，科学的养生进补应该是在了解自身体质的基础上，通过医师诊疗，制定有针对性的方案，而且该方案要结合季节变化来进行合理的调整。

杨忠表示，有很多营养丰富的食物都不适合所有人，同样的食物，不同的人食用后会有不同的结果。比如，阿胶对于产妇气血亏虚有帮助，可以改善面色发黄、疲劳乏力等症状，但不适合脾胃虚弱的患者，这类患者服用后，不仅无法滋阴养血，还会加重肠胃压力导致腹胀。

“养生进补的目的是提高身体素质，预防慢性病出现，市民可以在了解自己体质的情况下，根据体质、年龄、性别、身体情况，再选择适合自己的养生方案。”杨忠所在的治未病科就开展了中医体质检测，通过采集居民信息，利用量表得出结论。

杨忠提醒市民，中医讲究药食同源，许多食物均可入药，而且这些食材，相对来说更温和，安全性更高，一般能长期、反复食用。比如春季，人容易上火，会出现舌苔发黄、口苦咽干等症状，可以饮一些绿豆汤、金银花茶等。而且，春困使人身体疲乏、精神不振，应多吃胡萝卜、南瓜、青椒、芹菜等红黄色、深绿色的蔬菜，帮助恢复精力。

4岁女童误吞塑料玩具 多学科医师合力巧取异物

本报记者 鞠圣娇

误吞异物是儿童常见的意外事件，3月19日，4岁女童茜茜(化名)不慎吞下一块比食管直径还粗的异物，所幸，聊城市中心医院组织了多学科专家会诊，通过无痛胃镜为她取出异物，并避免了创伤的产生。

3月19日下午3时，4岁女童茜茜(化名)不小心将玩具吞到了肚子里。就诊后，儿科主任医师杨爱琳快速为孩子查体，了解到她生命体征平稳后，杨爱琳安排了CT检查，发现茜茜的胃里有一个塑料玩具，直径约3厘米。

明确诊断后，杨爱琳联系了休班在家的儿科副主任医师胥苗林。胥苗林在了解患者病情后判断这块异物偏大、形状不规则，必须尽快取出。异物在体内停留时间越长，对患儿健康越不利，取出过程就会越困难，甚至需要开腹手术。胥苗林决定利用胃镜取出异物。然而，茜茜细嫩的食道直径大约只有2厘米。即使是最先进的胃镜，要取出3厘米的异物也并非易事，而且异物一路跌跌撞撞造成孩子食道组织水肿，手术操作中稍有不慎，就会造成食道撕裂、大出血，危及孩子生命。

胥苗林联系了内镜中心护师向莹、麻醉科主任任怀方，大家讨论后决定，利用胃镜取出异物是最好的选择。完成各项准备工作后，当晚9时，茜茜进入了全身麻醉状态，胥苗林顺利将胃镜送入食道，发现孩子的食道因为异物划伤，已出现轻微水肿，跟医生之前的判断一致。当胃镜进入到胃部后，胥苗林很快发现了异物。

“准备取出异物！”胥苗林一声令下，现场气氛紧张起来，向莹手持异物网兜，通过内镜送入茜茜的胃部，张开网兜，兜住异物，操作一气呵成。最难的部分开始了，胥苗林竭尽全力放慢速度，并加大充气量使食管更加充盈，以减少对茜茜食管的创伤。经过努力，塑料玩具最终被成功取出。

“硬币、纽扣电池、枣核，孩子们吃下去的东西太多了。”胥苗林提醒家长，一定要妥善保管家中的小物品，纽扣电池、小挂饰、硬币千万不要随手乱丢。一旦发现孩子吞食异物，要到医院就诊，尤其是纽扣电池，会对人体消化道造成严重损伤，必须尽快取出。

父亲参与育儿 孩子快乐成长

心灵甘露

本报记者 鞠圣娇

生活中，常常是母亲为孩子辅导作业，陪着孩子玩耍、参加活动。那么，父亲哪里去了？聊城市心理健康服务中心副主任、心理咨询师高群接待来访者时发现，有不少父亲在孩子成长和教育中是缺位的。3月21日，高群在接受记者采访时表示，家庭教育是父母共同的责任，父亲应该参与到孩子成长过程中。

“家庭教育，需要穿过一道又一道关卡。每一关都伴随着无数的困难，要完成家庭教育的艰巨任务，仅靠母亲是不够的。”高群说，父亲在家庭教育中的作用不可替代，但有些人认识不到这一点。作为男性，父亲更容易让孩子产生安全感，帮助孩子形成健康的情绪反

应，在孩子成就感的形成、智力水平的发育、个性养成、社会性发展、性别角色塑造上都有重要作用。高群说，母亲更具有包容性，在孩子遇到困难时，母亲给予孩子的力量可能不足以让孩子去克服困难，如果有父亲用坚毅的声音告诉孩子：“没有过不去的坎，勇敢些，我会一直陪着你，别怕！”这时，孩子就能获得更多前进的力量。而这种来自男性的力量，是每个人都需要的。

为什么父亲会缺席孩子成长过程呢？高群分析，从孩子出生到3岁，很多家庭都是母亲照顾孩子，这个阶段母亲的作用也确实大于父亲。随着孩子的成长，父亲对孩子的影响力开始赶超母亲，来自父亲的赞美、肯定和认同对孩子很重要。但很多家庭却没有改变养育方式，认为孩子只需要母亲的照顾，父亲仍然可以像孩子小时候那样置身事外。另外，因为父亲与母亲带孩子方式不同，很多母亲出于担心等想法，就会抱怨父亲，这让父亲们不愿意带孩子。

高群建议，母亲要尝试放手，让父亲介入孩子成长。父亲不能以孩子依赖母亲为借口，把教育孩子的事情都推给母亲，“如果从孩子幼年时父亲没有与孩子建立起深厚的情感连接和良好的沟通渠道，孩子不会认可父亲的权威，父亲管孩子时，孩子就不会听。”高群说，这种情况在现实中很常见，父亲应该用心陪伴孩子。而且，当孩子到了青春期，他们会需要一种有力量的爱，而这种爱往往也是由父亲展现出来的。如果孩子在家中得不到父亲的爱，就有可能到社会上去寻找，有的女孩可能因此沉迷于成熟男性的关心。

高群说，2022年元旦施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》中提到，实施家庭教育时要“共同参与，发挥父母双方的作用”，可见家庭教育是父母共同的责任。而且，父母要不断学习，用乐观的生活态度影响孩子，满足孩子合理的需求，带着孩子感受生活的美好，齐心协力养育内心富足的孩子。