

2012年6月21日 星期四 本刊主办:医药卫生新闻部 编辑侯琳 审读程华 电话:2622525 E-mail:bbh_ssh@163.com

上班族埋头工作警惕“低头综合征”



“低头综合征”一词，最先是由日本红十字会的一位专家定名的。主要症状有肌收缩性头痛、头晕、耳鸣、恶心等。头痛是像被压似的钝痛，同单侧或双侧跳动性的偏头痛不同。从事伏案工作的白领人，经常低头书写或埋头阅读，患上这种病症是十分普遍的。

造成“低头综合征”的原因有两大类，一是肩、背部软组织劳损，典型的表现是低头时脖子根上突出的几块骨头僵硬、酸痛，用手按时疼痛难忍，而使劲仰头或伸伸懒腰就会感到很舒服。二是因为病灶已经侵害到了颈椎，即颈椎病。

“低头综合征”有哪些症状

“低头综合征”常会出现颈部和颈肩部酸痛，有的病人在肩胛间区、肩部和上臂部有间歇性麻木感。

个别人有视力减退、出汗、眩晕等现象。

但该病一般无旋转感，无听力下降，无眼球震颤，无共济失调；颈肩部酸麻胀痛不沿神经走向方向放射；无排便功能障碍。

患“低头综合征”的人，经颈椎X片正面摄片可未见

异常，侧面常会发现颈椎弯曲方式异常。

“低头综合征”的预防

“低头综合征”的预防和治疗，主要是要坚持做医疗体操，改善颈部血液循环、解除肌肉痉挛、减轻疼痛、缓解疲劳、防止颈椎病。

1.颈项环绕、左右旋转：取站立或坐位，双手叉腰，头轮流向左右旋转，动作要缓慢，每当环绕旋转到最大限度时应停顿3—5秒，左右旋转各15—20次。

2.前屈探海、仰望观天：取坐位或站位，呼气时颈部前屈，下颌贴近胸骨柄上缘；吸气时颈部伸至最大限度，反复做15—20次。

3.颈项左右侧转：取站立，两手叉腰，两足分开与肩同宽。吸气时头向左转，呼气时头还原；接着吸气时头向右转，呼气时头还原，反复做10次。

4.按摩颈部：两手轮流按摩、揉捏、拍打颈部20—30次，然后按压风府穴、风池穴、肩井穴、大椎穴等，以舒筋活血、消除疲劳。

另外枕头应是柔软的圆枕，超过自己肩宽10—20厘米，高度以压缩后略高于自己的拳高，可将颈部支撑住为最佳。这样颈椎保持了正常生理弯曲，“低头综合征”及颈椎病能得到有效预防。（强子）



中医说病

联系电话:13937054566



擅自开展诊疗活动的“黑诊所”、“游医”、“医疗美容所”将成为“卫监亮剑”行动的打击重点。严肃查处下列行为：医疗机构出租、承包科室的行为；以义诊名义非法行医、推销产品、诈骗钱财、欺骗群众的行为；医疗机构非法执业、医用材料采购、使用医疗废物等行为。

如果你了解这方面的情况或者有什么好的建议，请告诉我们。为了一个健康安全的就医环境，让我们共同努力。

监督电话:3352106 2622525

主办:商丘市卫生局 商丘日报报业集团

关于开展“名院名医”百姓推荐活动的启事

医院的就医环境、服务态度、专家技术力量等是否让百姓满意，是人们关注的热点话题，为了方便群众选择安全、放心的医院就诊，本报开展“名院名医”百姓推荐活动。让百姓自己把心目中值得信赖的医院、特色科室及权威专家推荐给本报，我们将进行采访并进行连续报道，将百姓信赖的“名院名医”展示给读者。

联系方式:13837073852

付红刚

15518676101

杜更轩

0370—2622525

邮箱:dugengxuan@163.com

商丘日报报业集团医药卫生新闻部



一杯啤酒后，被蚊子叮咬的概率会增加15%。科学家分析指出，饮酒后的体味改变和呼吸变化，会让人们更易招蚊子，且饮酒会使身体防御蚊虫叮咬的能力下降。因此，建议喝啤酒时，最好做些充足的防蚊措施。

一些小措施就能帮你轻轻松松赶走蚊子：1.在窗户和门上安置纱窗，及时去掉窗户凹槽中的积水。2.保证下水道、地漏等卫生清洁。3.黄昏和黎明时蚊子最喜欢叮人，应避免在这段时间外出，如外出，需要穿上浅色、长袖的衣服。4.使用包含驱蚊胺(DEET)的蚊香或驱蚊液。如果你被叮咬，冷敷处理能减少发炎，并止痒，避免抓挠，从而降低感染的风险。

(小唯)

6种人最爱招蚊子 看看你是哪种？

们皮肤的气味。”每个人皮肤上的化学物质成分都不同，比如常出汗的人，皮肤表面有乳酸排出，易招蚊子。

化过妆或喷发胶等的人 这些人身上大都会残留化妆品中的硬脂酸（一种脂肪酸），对蚊子也具有很大的诱惑力。

穿深色衣服的人 蚊子具有趋暗的习性，黑色是蚊子进攻的首选对象，其次是蓝、红、绿等。所以，夏日晚间最好穿白色或浅色的棉质衣服。

孕妇 医学研究显示，孕妇遭蚊子叮咬的机会比其他女性高一倍。这是因为孕妇呼出的气体中含有多种易招惹蚊子的化学物质，并且她们腹部温度较高，皮肤表面的挥发性物质也相对较多。

喝酒的人 研究发现，在室外喝上一两

商丘网 商丘的新闻网站
www.cnsq.com.cn

商丘网招商热线: 0370-2628098