



远离颈椎病 游泳是良方



会计、编辑、教师、IT从业人员，职业虽然不同，但都是易患颈椎病的高危人群，需要长久低头工作或者对着电脑长时间姿势不变，头晕、颈部酸痛、手麻、肩背部不适是共同的表现。因此，每工作50分钟左右，就抬起头、耸耸肩、

扩扩胸，这样有益于防治颈椎病。在颈椎病早期或恢复期，除了要养成良好的用颈习惯外，长期坚持游泳，特别是进行蛙泳锻炼是一种最为有效的改善颈椎不适、恢复颈椎健康的好方法。每周游泳三四次，每次一小时，持

之以恒，颈肩背酸痛有望全部缓解，甚至消失。

脊柱外科学的理论认为，长期低头伏案工作，颈椎始终维持在前屈位，颈后肌群长时间处于紧张状态，极易引发颈椎小关节紊乱、颈项肌劳损、落枕、项背肌筋膜炎甚至颈椎病。常常出现颈背部肌肉酸痛不适，颈椎活动明显受限，有的表现为上肢呈放射性剧烈疼痛、上肢麻木，还可表现为心慌、失眠、头痛、头晕、恶心、呕吐等，病情严重时甚至出现走路不稳，如踩棉花样感觉，常常痛苦不堪。

游泳是一项全身运动，上肢、颈项部、肩背部、腹部及下肢的肌肉“全

体”参与，能有效促进全身肌肉的血液循环。游泳特别是蛙泳进行呼吸时，要低头划行，吸气时头颈部都要从平行于水面向后向上仰起，这样头颈始终处于一低一仰的状态，正好符合颈椎功能锻炼的要求，可全面活动颈椎各关节，有效促进颈周劳损肌肉和韧带的修复。而且在游泳时，上肢要用力划水，可锻炼肩关节周围和背部的相应肌群。同时，人在水中划行时，水对人体产生的摩擦力及水对人体产生的压力，对人体各部位的肌肉都能起到良好的按摩作用，这也可促进皮肤及肌肉的血液循环，增强细胞的代谢。由于人在水中无任何负担，

不会对颈椎间盘造成任何损伤，也不会造成关节和肌肉损伤。由此可见，经常游泳不但能有效防治颈椎病，同时对全身所有运动系统都有好处。

游泳适宜早期或恢复期颈椎病患者、项背肌筋膜炎患者、落枕、颈椎小关节功能紊乱患者、严重颈椎病患者需在推拿科、骨科或运动医学科医生指导下进行锻炼治疗，一般每周3~4次，每次30~60分钟，连续坚持3个月为一个锻炼周期。（李广智）



夏季如何防治儿童腹泻

腹泻病是全球的一种常见疾病，特别是12岁以下的儿童，腹泻的发病率始终居各类疾病发病率的前三名，全球每年约有400~600万5岁以下儿童死于腹泻。儿童腹泻已成为感染、消化和儿科领域的关注重点。

专家指出，儿童腹泻治疗原则主要是：尽早口服低渗补液，并进行补锌治疗。腹泻的主要危险是脱水和营养不良，应尽早补液防止脱水。腹泻时锌大量丢失，锌是机体必需的营养素，所以补充锌对患儿健康恢复和保持儿童生长发育有着重要的作用。

腹泻是儿童营养不良的重要原因，继续饮食可增强抵抗力，加速恢复的时间。同时要针对性

的抗感染治疗，合理使用抗生素。应用抗生素前应进行粪便标本细菌培养，以便依据分离出的病原体及药物敏感试验结果选用和调整抗菌药物。儿童屏障功能发育尚不健全，腹泻更易发生胃肠粘膜损伤，应及时使用蒙脱石散保护胃肠粘膜。另外要合理使用微生态制剂，维持肠道正常菌群。

儿童腹泻的预防很重要，应注意和改善环境卫生和饮食卫生，培养小儿饭前洗手的良好习惯。同时，对病儿要做好消毒隔离，以防疾病传染。（新晚）



甲状腺功能正常后能怀孕吗？

我是一名甲状腺激素水平低下的育龄期妇女，一直每日口服一次50ug的优甲乐，目前甲功控制正常。请问我现在能怀孕吗？怀孕后继续服药会不会对胎儿产生影响？

周口市专科病医院甲状腺病科主治医师马战凯：从你目前的情况看是可以怀孕的。怀孕后，继续用药不会对胎儿产生不良影响，但应定期复查甲状腺功能，适时调整药物剂量，保证甲状腺功能正常。有的人在怀孕期间患病，因害怕药物对

胎儿有影响便停药，这是一种错误的做法。

有报道，甲状腺激素水平低下的患者，未经治疗而妊娠，引起流产、死胎、胎儿在宫内生长迟缓等的发生率较正常妊娠者要高。但如果严格监控，合理治疗，情况就好得多。所以，患者应积极治疗，待甲状腺功能控制正常后再怀孕。

联系电话：0394-8239117
地址：周口市人民东路13号（中心医院住院部对面）



肝功能正常后是否还需继续治疗？

我是一名乙肝“小三阳”患者，多次检查肝功能均正常，听说只要肝功能正常，就不需要继续治疗，请问是不是这样？

周口市专科病医院肝病科主治医师田怀宇：乙肝病人常有的一种心态是：我是乙肝病毒携带者，只要肝功能正常，就可以该吃就吃，该喝就喝，其实这种想法是不对的。临床上发现，有23.7%的肝功能长期正常的乙肝患者存在肝脏组织学炎症（这包括“大三阳”、“小三阳”患者）。在这种

情况下，乙肝病得不到及时治疗，很可能发展成肝硬化，甚至肝癌，等到有一天突然感觉不舒服了，才发现病情已经发展到了晚期。针对这种情况，彩超是一个比较有效的检查手段，可以发现病情的早期变化，当然还有CT、肝组织活检等检查手段，其中肝组织活检最为准确。

咨询电话：0394-8230844
0394-8230639
地址：周口市人民东路13号（中心医院住院部对面）



生姜能治这些病

治腹痛、吐泻 盛夏时节气温高，各种病菌繁殖活跃，饮食稍有不慎就容易引起腹痛、吐泻等急性胃肠炎症状。经常吃些生姜或喝些姜汤，可起到一定的防治作用。

消暑解暑 人在夏季中暑昏厥不省人事时，用一小杯姜汁灌下，能使病人很快苏醒过来。对一般暑热，适当吃点生姜也颇有裨益。防暑中药人丹里就含有生姜成分。

治肩周痛 盛夏酷暑难熬，有些人喜欢冲凉水或露宿在外，特别是老年人受风寒后，易引发肩周炎。遇到这种情况，可准备一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后将毛巾浸一下取出拧干敷于患处，反复数次可缓解疼痛。

除脚汗脚臭 将双脚浸于热姜汤中，浸泡时加少许盐和醋，每次15分钟左右。然后抹干，扑些爽身粉，臭味便可消除。（兰文）

防控空调病 有八招

- 定期开窗通风换气
- 不坐在空调排气孔附近
- 定时清洗空调器
- 合理调节室内温度
- 配用空气净化器和加湿器
- 定时到户外活动
- 严禁吸烟、使用香水
- 女士随身携带披肩

资料来源：《健康报》 郑悦 编制 新华社发

征稿启事：欢迎寻医问药，交流健康心得，也欢迎医界人士提供医疗、保健方面稿件，邮箱：guanqili1798@sina.com。

周口市交通医院
腰椎间盘突出专科，仅收600元，40%的患者一次性治愈，不愈者再次治疗免费。
地址：中心汽车站东300米路北
电话：8219120 13949956845

周口市钱氏中医骨病医院
主治：股骨头坏死、骨髓炎、骨坏死、风湿类风湿合并股骨头坏死、强直性脊柱炎合并股骨头坏死。
地址：七一一路界牌街荣清真寺东100米
电话：8260682 8865228 13526225081 13838608833 13623943712

专注好豆浆 九阳15年
咨询电话：8230822 8239708
九阳豆浆机

夏天喝茶 讲究挺多
茶博士

夏天喝茶能解暑是众所周知的，但对于怎么喝茶却不一定人人了解，其实夏天喝茶也是有很多讲究的。

讲究一：不同的茶，特点不一样

比如红茶适合运动量大的人；绿茶适合运动量小的人，常喝还可减肥、降血脂等；而用脑过度、脾胃虚寒者则适合饮用花茶；喜食肉类的人可选择乌龙茶；便秘者饮用蜂蜜茶较好。

讲究二：夏天宜喝绿茶

因为绿茶中的氨基酸含量比较丰富，夏日喝后可以消暑降温。

讲究三：这些人不宜饮茶

以下人群不宜饮茶：哺乳期及怀孕妇女、易失眠的人、婴幼儿、发热病人、胃溃疡患者、心脏病病人等。（小杰）

天誠茶莊
茶香味正 自然茶誠
总店：市八一路与交通路交汇处 6010699
二店：市文明路与七一路交汇处 6088099
三店：市周商路邦杰大道南段 6089099
四店：市七一路与六一路交汇处 6010199

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院
周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院。主治：头疼、头晕、失眠、健忘；鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎、咽喉炎、声带息肉等。疗效确切，随治随走。该院先后荣获“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉称号，院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。
电话：8380632 13803949698
地址：周口市八一南路火车站北300米路西
网址：http://www.zkebh.com

周口市烧伤医院
穴位埋线减肥
无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹
省时方便 繁忙现代人的首选减肥方法
电话：13592208703 6199197

每个医院都有自己的特色，每个科室都有自己的独特疗法
让患者了解医院 让医院展示形象
本版诚邀各医院展示科室特色，创造和谐医疗环境。
展示条件：各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度，本报将针对该科室的医疗水平进行调查，同时欢迎社会各界进行监督，如发现虚假宣传，坚决给予曝光。
报名热线：13592220126 13592220031 13033905685 13526297566