

编辑/关秋丽 E-mail/guanqiuli1798@sina.com



**“落枕”**

**危险因素一：过度疲劳，吹空调**

一般来说，人们总以为年轻人不会落枕，实际上，因工作劳累过度，加上晚上吹了空调，局部着凉加上睡眠姿势不当，引发颈椎关节错位并发生关节囊嵌顿，也就是说，因为颈椎关节扭屈过度，使得关节打开过大，关节囊夹在其中，引起关节水肿和疼痛。

**【健康贴士：避免过劳】**工作太劳累的时候，站着都能睡着，更别说了在睡眠过程中能保护自己的颈椎了。所以，很多时候就是因为过于劳累，在睡眠过程中，即便颈椎出现不适，人也很难及时变换睡姿，自我调节。因此，避免落枕的第一步就是不要让自己过度劳累，才不会丧失身体自我调节的警觉性。

高温炎热的夏季，空调使用较为频繁，在晚上开空调睡觉，凉快舒爽，好不惬意。但是一觉醒来，就有人发现自己“落枕”了——颈部疼痛，没法转动头部。专家认为，当颈椎软组织的代偿能力强，柔韧性好的时候，颈椎暂时相安无事。但是一旦颈部慢性劳损到了“失代偿”时，再遭遇空调、高枕、不良睡姿等就会提前出现“落枕”现象。专家表示，落枕其实是颈椎病的征兆，年轻人尤其应注意自己的睡眠环境及睡眠姿势。

# 都是空调惹的祸

**危险因素二：垫俩枕头睡觉，“高枕无忧”**

事实上，许多颈椎病的初起和复发都与用枕不当有关。枕头好不好很大程度上影响着人的颈椎关节，枕头不能太硬也不能太软，最重要的是具有一定的支撑力。

**【健康贴士：合适枕头】**对于多数人来说，仰卧时枕头的高度应为一拳高(拇指在外握拳时，拳头横放与竖放同高)，侧卧时应为一拳加两横指高。采用符合生理要求的保健枕，以维护侧卧时颈部的生理弯曲，使颈背部肌肉得到充分的放松休息。

**危险因素三：趴着睡，扭脖子**

睡醒后头痛、头晕除了跟枕头选用不当有关外，也可能与睡姿相关。偏爱睡某一侧，或俯卧、或上下身扭着睡，都是不良睡姿，俯卧尤其有害。因为俯卧时需扭颈才能呼吸，长时间扭转头颈部，很容易造成颈椎关节扭转过度而错位，如果不予以纠正，必然发展成颈椎病。因此，父母们在孩子孩时期就要注意纠正其不良睡姿。

**【健康贴士：正确姿势】**睡眠时应以仰卧为主，左右侧卧为辅。躺卧时，头颈肩部的扭转角度不宜过大(30度以内较安全)，侧卧时低头姿势较易安睡。老年人则以侧卧为主，仰卧为辅，这是由于老年人脊柱多因老化出现骨质增生，有的则患睡眠呼吸暂停综合征，仰卧时不利呼吸。

(羊晚)

## 豆浆新吃法

**豆专家**

古人早就说，夏天是吃豆的季节——“夏气热，宜食菽以寒之”。“菽”是什么呢？就是豆子，特别是大豆。大部分人都把豆浆当成饮料，其实，豆浆加入其他食品当中，是非常好的烹调原料。

**豆浆蒸米饭**

用黄豆打制豆浆，去渣，用豆浆替代白水加入电饭锅中煮米饭。味清香，米饭可口，能充分发挥豆和米的营养互补作用。夏天吃这种米饭清爽、滋养而健康。

**豆浆蒸蛋羹**

用豆浆替代水来蒸蛋羹，蛋羹会更嫩又滑。比例大概是：鸡蛋1份，豆浆2~3份。其他调味品按照平日蒸蛋羹来加，如盐、香油等，还可以加上虾仁、香菇、葱花、香菜。(曹金丽)

**九阳豆浆机**

全自动清洗的豆浆机

咨询电话：8230822 8239708

## 冠心病病人天热警惕心肌梗死

**健康提示**

以往人们总认为，急性心肌梗死是秋冬之交的高发病，突然降温时，入院人数明显增加，这说明低温可导致血管收缩、血压增高。在高温天气里，心梗发病率不会降低，主要原因就是冠状动脉血管老化的人不会减少，而加上一些外部的诱因，比如情绪激动、季节变换、大量体育运动、大量流汗等，使得心肌梗死并不在冬季才高发。

高温酷暑是心梗的好发季节。步入酷暑之后，人的心情比较烦躁，情绪不稳定，这就很容易引起血压波动，另外，高温天气容易造成身体大量失水，血液凝固性增高，更易造成心肌梗死。因此，夏季冠心病患者更要注意自己的血压，让自己保持精神乐观，平和心态、减少心理压力，不要对自己要求过高，避免受过度紧张、兴奋、激动或忧郁的负面情绪的困扰。

值得一提的是，许多冠心病的患者，误以为夏季高温下血管扩张，血压会自行下降，冠心病发作危险性降低，因此，放松了原有的降压等药物治疗，少吃或漏吃药物，以至于血压控制不理想，反而使得心肌梗死发作的危险增高。

**专家支招：冠心病病人夏季宜在下午或晚上活动**

冠心病的患者在夏季参与散步或做体操等运动时，时间以下午5点以后或晚饭后为宜。一般人的习惯是清晨活动，但清晨冠状动脉张力高，交感神经兴奋性增高，此时运动可诱发心绞痛发作或心肌梗死的发生。运动的强度要适中，时间不宜过长，闷热、湿热时，应减少户外运动。

**心梗发作急救措施**

(1) 拨打120急救电话；

(2) 初步的急救方法：

- 即使倒到地上也不要将其搬上床，让患者就地平卧。
- 让患者舌下含服麝香保心丸、硝酸甘油片等急救药物。
- 如果家中备有氧气袋，让患者及时吸氧。

(3) 如果到医院来诊断困难，或者因为交通堵塞，等候120急救车太久未到时，可让病人安静休息，在无明显休克表现、脉搏跳动次数和节律均正常时，再设法转送医院，途中尽量减少不必要的搬动；

(4) 如果患者发生猝死，无脉搏无心跳，可立即用拳头在病人心前区捶击两次，如无反应，可再捶击2~3次。必须注意，要及早采用，在患者倒地无呼吸无心跳的瞬间内，采用拳击除颤的效果最好。

(张华)

## 穴位埋线瘦身 另类选择

穴位埋线疗法，在神经性等其他疾病中作为治疗手段已有多年历史，但用于减肥是近几年才兴起。由于技术要求高，专家提醒市民，穴位埋线减肥疗法目前属一种新医学疗法，在选择该疗法时必须咨询专业医生的意见。

地址：市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑

电话：0394-6199197 13592208703

医师：周海燕

**纠正行业不正之风 人人有责**

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

**新闻热线**

13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

## 牙痛 病因不在牙 原来是三叉神经痛

面部阵发性疼痛，痛时呈撕裂或电击、烧灼感，甚至一碰嘴巴就触发，这就是原发性三叉神经痛。因为其典型表现之一就是牙痛，因此常常容易被误诊。

**三叉神经痛被误诊为牙痛**

三叉神经痛是一种在面部三叉神经(即第五对脑神经)分布区域内出现的短暂的、间歇性反复发作的阵发性剧痛，又被称为“人类历史上体验最痛苦的疼痛”。

三叉神经痛约九成患者都是由于距脑干1~2厘米处的神经受到血管压迫，造成三叉神经痛，还有极少数则为肿瘤等其它原因引起的疼痛。这类患者由于常常表现为上下颌、颜面部痛甚至牙痛，口腔科医生有时也难以鉴别，导致很多被误做拔牙处理，经多次治疗后无效才被转诊到神经内、外科。

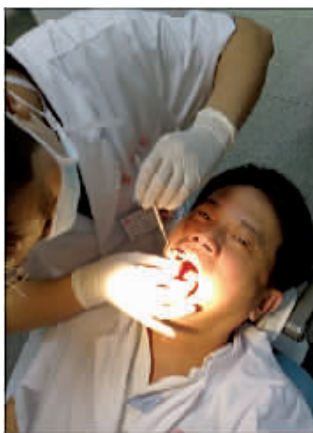
**与牙科疾病引起牙痛的区别**

从人的眼角和口角分别向同侧的耳孔连线，可以将人的面部分成额头、颧颊部以及下颌部三部分，每一部分都有专门的神经支配，支配这三部分的神经就是三叉神经。其中，支配眼角以上部分的是第一支，支配眼角到口角部分的是第二支，支配口角以下部分的为第三支。三叉神经痛常见于40岁以上的人群，女性发病率高于男性，右侧发病率高于左侧，存在特有的触碰引发疼痛发作的扳机点，发作时呈剧烈、闪电样疼痛，疼痛范围限制在三叉神经的分布范围内。

牙科疾病引起的牙痛表现为：1.无年龄及性别差异，任何人群均可发病，多有牙龈炎或龋齿病史；2.疼痛初期为齿龈及颜面部阵痛，后期多为持续性胀痛或跳痛，夜间较重；3.牙齿对冷、热敏感，接触冷、热食物可诱发剧痛；4.疼痛时间长多合并有齿龈及颊部肿胀；5.因引起牙痛的疾病多为感染性的，故炎症重时多有畏寒、发热、精神及食欲差等表现；6.齿龈红肿、张口受限、牙龈有叩击痛。

显然，牙科疾病的上述特点是三叉神经痛所没有的。但牙痛刺激神经末梢可致三叉神经区域的放射痛，这使鉴别较为困难，专家建议，患者可采用X线片了解牙及颌骨病变，或者卡马西平试验性治疗来加以鉴别，协助患者确诊。

(宋导)



食欲差等表现；6.齿龈红肿、张口受限、牙龈有叩击痛。

显然，牙科疾病的上述特点是三叉神经痛所没有的。但牙痛刺激神经末梢可致三叉神经区域的放射痛，这使鉴别较为困难，专家建议，患者可采用X线片了解牙及颌骨病变，或者卡马西平试验性治疗来加以鉴别，协助患者确诊。

(宋导)

## 博爱孕育讲堂

### 宫颈糜烂 为何让她频频流产

两年前，小刘由于孕早期阴道流血不止而做了人流手术，可从那以后她就患上了宫颈糜烂。前不久她又怀孕了，没想到在第二个月时开始出现阴道流血，最终不得不以流产告终。全家人都感到不解，宫颈糜烂会引发流产吗？

**周口博爱妇科医院妇科专家解读：**患有宫颈糜烂的孕妇，随着体内雌激素和孕激素水平不断增高，宫颈糜烂会明显加重，出现阴道出血。尽管这种出血与自然流产造成的出血并不相同，不直接影响胎儿的发育，只要及时止血仍可正常妊娠下去，但是，如果未能及时治疗，就会影响孕妇的抵抗力，引起生殖器官感染，最终导致胎膜早破羊水流失，影响胎儿的正常生长发育，流产在所难免。不过，孕妇自己一般很难把宫颈糜烂引起的阴道出血与先兆流产鉴别出来，因此，一定要及时到医院进行检查。

周口博爱妇科医院引进的新一代美国LEEP刀是专门针对宫颈糜烂的一种高效物理疗法，可对糜烂面进行全面的修复，保留完整的、连续性的标本进行病理组织检查，完全避免了损伤宫颈的可能。无痛，无组织牵扯、碳化现象，不留疤痕(区别与传统激光手术后形成疤痕而给患者带来生育隐患，特别适合未婚、未育的女性)，对周围组织损伤小，保全完整子宫，保留患者的生育能力。一般轻度糜烂只需要一次手术就可以了。手术操作简单、安全，手术只需要3~5分钟即可完成，不影响工作和学习。

**周口博爱妇科医院专家温馨提醒：**随着科学技术不断发展，生活水平的提高，人们逐渐认识到了身体健康的重要性。有一个健康、强壮的身体，是我们每个人的梦想。如果有相关疾病的问题需要咨询，可拨打咨询热线：0394-8366555，博爱专家将为您提供最优质、贴心的服务。

**优惠活动早知道**

**享透明医疗 做清爽女人 夏季妇科优惠诊疗活动**

活动时间：7月11日~8月15日

媒体监督：大河报、周口电视台、周口日报、周口晚报

博爱妇科专家为你进行专业的夏季妇科体检，结合内服、外用等，消除炎症的同时进行巩固性治疗，让你顿感轻松、轻盈、清爽！瘙痒去无踪，身心更轻松！

**妇科体检免费项目：**B超、数码阴道镜、白带常规、输卵管通液、红外线乳透、尿常规、早早孕检测等。

**优惠项目：**冲洗、上药光谱、离子雾化四联治疗仅收40元；TCT宫颈筛查90元；输卵管造影220元；宫腔镜检查380元等。各项手术价格公开透明。

更多活动内容见院内公告，详情咨询：8366555

**周口博爱妇科医院**

健康热线：0394-8366555 00:15:12011

地址：周口市黄河路(原车管所)中城路南

乘车路线：3、4路车到黄河路口下车往东100米；7、10、13路车到东(口)下车向西。

**新农合定点医院**