

颈椎要细心呵护

# 减压 保暖 运动

□记者 黄珊

长时间久坐不起,保持一个姿势坐立,很容易诱发多种“职业病”,而颈椎疼痛是最常见的。如何缓解颈椎疼痛也成了很多白领关注的问题。为此,咸安区中医医院北门分院专家门诊李芳介绍道,解决颈椎疼痛问题要从日常的习惯做起。



使用正确坐立姿势

上班一族市民晓丽总是觉得肩颈酸痛,到医院检查被医生告知,她之所以肩颈酸痛,是因为平时的坐姿站姿不正确而导致,要想缓解疼痛感,必须得纠正坐立

姿势。

李芳介绍,人们在伏案工作时,一定要注意坐姿,养成良好的坐姿习惯并适时活动一下头部,这样才能有效避免颈椎病的发病率。

除此之外,枕头合适与否对防治颈椎病很重要。仰卧者枕高一拳、侧卧者枕高一拳半。枕芯以木棉和荞麦皮为好,适当装填保持一定的硬度和弹性。通过枕头的帮助,形成正常椎位,以减轻颈部的负担。

## 改掉不良生活习惯

不管你有没有患上颈椎病,都需要改变日常的不良生活习惯来保护自己的颈椎。特别是对已患有颈椎病的患者而言,若是不注意一些日常习惯,给颈椎造成负担,无疑是对颈椎的再次伤害。

李芳建议,在平时的生活中要防止剧烈的活动扭伤或者拉伤颈椎。另外,睡觉习惯不良或者枕头原因造成的落枕也会加重颈椎病。

生活中,还要注意颈椎保暖,不要让颈椎直接处于电扇、凉水、空调等低温条件下,

即使是在炎热的夏天,也要注意保护好颈部,长期让颈部受凉是导致颈椎病的重要诱因。

## 运动缓解颈椎疼痛

“利用休息和活动时间,增强全身的血液循环,消除局部肌肉疲劳,是可以预防和缓解颈椎的劳损。”李芳说道,简单的几个运动动作就能缓解和预防颈椎疼痛。

每次做各项训练动作前,先自然站立,双目平视,双脚略分开,与肩同宽,双手自然下垂。全身放松。

做操前,先自然站立,双目平视,双脚略分开,与肩平行,双手自然下垂。双肩慢慢提起,颈部尽量往下缩,停留片刻后,双肩慢慢放松地放下,头颈自然伸出,还原自然,然后再将双肩用力往下沉,头颈部向上拔伸,停留片刻后,双肩放松,并自然呼气。

双脚略分开,与肩平行,双手叉腰,头部缓缓向左侧倾斜,使左耳贴于左肩,停留片刻后,头部返回中位。然后再向右肩倾斜,同样右耳要贴近右肩,停留片刻后,再回到中位。这样左右摆动反复做4次。

## 医生简介



李芳,咸安区中医医院北门分院康复科主任,中医副主任医师。毕业于湖北中医学院针骨系,从事针灸、理疗、骨伤科工作二十余年,对各种骨折、筋伤、颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛,强直性脊椎炎、风湿及类风湿等常见病、多发病有丰富的经验。

坐诊时间:周四全天  
联系电话:13545575775



咸安区中医医院  
咸宁市惠民医院

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

走中西医结合之路  
发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号  
网址: <http://www.xaqzyyy.com>

# “飞秒激光”摘掉眼镜轻松又安全

医生:尖端设备、医资力量是安全保障

□记者 黄珊



看不清路、影响美观……近视或多或少对人们的生活和事业造成了一定的影响,越来越多的近视人群意识到了近视所造成的困扰和麻烦,有的患者开始动起心思,想要做飞秒激光来治疗,但是又害怕这一手术会带来危害。为此,记者请教了咸宁爱尔眼科医院准分子科专家朱时举。

## 飞秒激光手术实现全程无刀

朱时举介绍,与机械性角膜板层刀相比,飞秒激光用于LASIK近视手术中制作角膜瓣,其最大的优势或特长是,它制作厚度精确性非常高的角膜瓣。其精确度(平均波动在:10~15um)是板层刀精确度(平均波

动在30~45um)的3倍,而实际发生角膜瓣并发症的概率更是低数万倍。

据了解,飞秒激光是一种以脉冲形式运转的激光,持续时间非常短,只有几个飞秒,一飞秒就是10的负15次方秒,也就是1/1000万亿秒,能聚焦到比头发的直径还要小的空间区域,进行微精细加工,真正实现了“全程无刀手术”,

朱时举说道,飞秒激光具有更精确、更完美、更快捷的特点,对于人们关心的安全性,也更有保障。

## 尖端设备医资力量更有保障

“尖端的设备,加上技术的保证,能为患

者带来更安全的保障。”朱时举表示,咸宁爱尔眼科医院的飞秒设备是目前咸宁市最顶级Intralase飞秒。准分子设备是湖北省最顶级的蓝调酷眼设备。

拥有了尖端的设备之外,医院的医资力量也是十分强大。咸宁爱尔眼科的准分子近视专科由5医生组成专家团队,由拥有上万例准分子手术经验的副主任医师雷晓华主任和蒋海翔主任领衔,由3位拥有丰富准分子屈光诊断经验的专业医师为患者亲诊服务。目前已治疗过千余例近视患者,手术成功率100%,达到最佳矫正视力的为99.97%,术后视力再在1.0以上的超过了90%。

## 选择适合手术严格术前检查

“选择适合自己的手术方式也是保证安全性的重要一环。”朱时举表示,每个人的角膜状况因人而异、千差万别,而每种手术方式都有它的特性,选择自己适合自己的手术方式才是最安全,效果最好的方法。

在选择了适合的手术方式后,在进行手术前的检查也是十分重要的。据了解,飞秒激光手术的最大风险其实就隐藏在术前检查环节,因为术前检查是对近视手术禁忌症(圆锥角膜、青光眼、进行性眼病等)的排除,其数据决定着医生的最终判断,直接关系到手术方案的设计和手术的安全性。咸宁爱尔眼科医院为每一位近视手术患者精心定制了多达18项的术前检查,每一步骤的操作均符合国际标准,保障每一列手术更安全更有效。

## 医生简介



朱时举 副主任医师

咸宁爱尔眼科青光眼、白内障科主任  
从事眼科及临床教学工作十六年,先后在北京及武汉等地学习深造,在国内核心期刊发表论文数篇,具有丰富的医学理论知识和较强的临床诊疗能力。2003年取得医用大型设备上岗操作证,开展近视及白内障手术十余年。尤其擅长白内障超声乳化+人工晶体植入术、ICL人工晶体植入术、SBK及飞秒激光治近视手术。  
专家门诊时间:每周二下午、每周四上午