颈椎病会引发慢性咽喉炎

云山骨伤科门诊部为你盘点颈椎病的特殊表现

□通讯员 童洁梅

“大部分的颈椎病患者均有不同程度的咽喉炎症。很多人坐姿不正确，弓着背、弯着腰，会使颈椎椎体前缘形成骨刺，压迫刺激咽部，容易造成咽部炎症、水肿，引起吞咽困难、咽喉疼痛、声音嘶哑等不适，并引发急性咽炎，如果反复发作得不到治疗，很可能会引发慢性咽炎。”云山骨伤科门诊部负责人吕锋说。

吕锋介绍，平时大家对颈椎病的理解总是停留在几个大众化的表现上：脖子僵硬、疼痛、上肢麻木、头晕等。这些确实都是颈椎病的表现。咽喉疼痛是生活中最常见的病症之一，每每嗓子不舒服了，人们都会将病因归结到身体上火或是咽炎发作。殊不知，这喉咙问题也有可能是颈椎病所引起的。

为了让读者对颈椎病有更科学地认识，笔者特请云山骨伤科帮忙盘点一下颈椎病的各种表现。

除上面介绍的咽喉部表现外，颈椎病还会有其他的特殊表现：

猝倒：常在站立或走路时因突然扭头，出现身体失去支持力而猝倒，倒地后可很快地清醒站起，不伴有意识障碍，亦无后遗症。此类病人可伴有头晕、头痛、恶心、呕吐、出汗等植物神经功能紊乱的症状。这是由于颈椎增生性改变压迫椎动脉引起基底动脉供血障碍，导致一时性脑血供应严重不足所致。

高血压：颈椎病可引起血压增高或降低，但以血压增高为常见，称为“颈性高血压”。这与颈椎病所致椎基底动脉供血失常和交感神经受刺激发生功能紊乱有关。由于颈椎病和高血压病大多发生在中老年人身上，故两者并存机会不少。

吞咽障碍：吞咽有梗阻感，食管异物感，少数伴有恶心、呕吐、声音嘶哑、干咳、胸闷。这是由于颈椎病前缘骨质直接压迫食管后壁而引起食管狭窄，或因颈椎病引起植物神经功能紊乱导致食管痉挛或过度松弛而出现的症状。也可因骨刺导致食道周围软组织发生刺激反应而引起吞咽困难。

视力障碍：表现为视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔不等大，甚至视野缩小、视力锐减。这与颈椎病造成自主神经功能紊乱及椎基底动脉供血不足而引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性病损有关。

颈心综合征：表现为心前区疼痛、胸闷、早搏等心律失常及心电图ST段改变，易误认为冠心病。这是颈背神经后根受颈椎骨刺激和压迫所致。

那么，患上了颈椎病怎么办？首先，可以通过改变自身的坐姿、睡眠姿势、工作习惯及一些体育锻炼以改善局部症状。值得注意的是，在没有得到准确的诊断和临床医生的指导前，切忌自行根据网上的一些信息进行自我治疗，有少数患者在没有临床医生指导下去接受一些推拿理疗，往往会给颈椎病埋下很大隐患。

永康中学七年级学生集体“失明”

感受“黑暗生活”不便 珍爱视力科学护眼

□记者 李梦楚 通讯员 李娅

本报讯“戴上眼罩，眼前一片漆黑，伸手不见五指，就连路也看不见了。我贴着家里的墙壁，小心翼翼地向前走。突然，一块又大又冰的东西出现在我的面前。我不知情，依旧向前走。‘扑’的一声，我整个人撞得人仰马翻。恢复好状态，我贴着冰冷的墙壁继续向前。终于，在经历‘九九八十一难’后，我摸到了桌子，在一个角落摸到了牛奶盒。千辛万苦，我终于完成了这一小小的举动。想到这里，我不禁对那些真正眼盲的人产生敬畏。我们能够看见光明的世界，为什么不珍惜呢？”这是永康中学七(12)班学生夏浩翔写下的一段话。

近日，永康中学七年级学生都像夏浩翔一样‘失明’了，走路、喝水、吃饭、系鞋带、上下楼梯……无论做什么都变得小心翼翼。

这是该校开展的‘‘失明’半小时，拥抱光明一辈子’护眼活动。活动要求七年级学生30分钟内无论如何都不得摘去蒙在眼睛上的眼罩或布条，深刻体验一把‘失明’的感觉。期间，学生要完成一些日常活动，家长全程陪护确保学生安全，并拍照或

拍视频记录。

“当前，学生都处在延期开学、居家网课学习阶段。孩子的眼健康问题关系到每个家庭。呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个真正光明的世界，是家长、学校和社会共同的责任。”永康中学校长胡德方介绍，为了让学生学会科学护眼，此前该校师生、家长一起制作了护眼微视频，并邀请市一医眼科专家详细介绍护眼知识，为学生提供专业性的指导意见。

“光有护眼微视频还不够，让学生深刻体会‘失明’的不便，才能发自内心地关爱自己的眼睛、珍惜自己的视力，主动学习掌握科学用眼、护眼知识。”基于这一出发点，永康中学团委策划、组织了此次护眼活动。此活动得到学生的积极响应，分别用平面设计、歌词改编、写感悟、录制爱眼护眼视频、书写与护眼相关的书法作品、制作手抄报等形式来表达自己的感受。

活动结束后，永康中学对学生作品进行了评比，共评出一等奖7名、二等奖24名、三等奖32名。同时，该校还依据家长参与度、材料上交完整度、材料上交数量对学生家长进行了评比，共评出一等奖5名、二等奖12名、三等奖6名。

永康卫校向学子发出一封慰问信

疫情期间鼓励学子做‘自律者”修行者”筹谋者”

□通讯员 颜琴书

本报讯“这是一个充满挑战的时刻，也正是疫情防控最关键的时刻，寒假还在延续，大家仍处在居家学习阶段，‘停课不停学’是你人生中别样的经历，希望同学们珍惜每一天，阳光乐观，坚定信心，让自己获得成长和更大进步！”近日，永康卫校向学子们发出一封慰问信，表达学校对学子的牵挂，同时希望处于居家生活学习阶段的学子做‘自律者”修行者’和‘筹谋者”。

“行百里者半九十”，疫情虽有好转，但依然不容忽视。信中要求学子做‘自律者”，响应号召，少出门，勤洗手，戴口罩，上好网课，不造谣，不传谣，从身边小事做起，确保健康，让家人、老师放心。

“万物得其本者生，百事得其道者成。”信中要求学子做‘修行者”，指出，现在大家居家学习，有了更多时间读书，“腹有诗书气自华”，读书既能排遣寂寞，又能滋润头脑，要想有收获，必须肯付出。明艳的花，永远都离不开辛勤汗水的浇灌。

“春季延迟开学是抗击疫情的需要，也是党和国家对莘莘学子的关心和厚爱。”信中要求学子做‘筹谋者”，学校盼望师生都能以健康、阳光的姿态踏上返校之路。到返程时，师生务必按照学校统一部署，配合做好返校复学工作，做好个人防护和返程规划，做到错峰出行、平安出行，在新学期以昂扬向上的姿态展现卫校学子的风采。

解小开展‘返学复课’筹备工作

□通讯员 应珊珊

本报讯 当前，在新冠肺炎疫情趋于稳定的大趋势下，解放小学一方面不断完善延期开学期间的‘线上教学”，另一方面也在提前筹划，抓紧做好复学的各项准备工作。26日下午，解放小学召开‘返学复课’筹备会。

校长田凌艳首先总结了各科室在抗疫期间所做的努力，并传达了市教育局防疫工作会议要求，重点安排部署了该校下一阶段疫情防控、线上教学和开学筹备等工作。田凌艳说，正是解放小学团队一直以来的自律和团结使这超长版的寒假变得温暖而有意义，开学虽然推迟了，但学校的各项工作有条不紊地进行。

另外，田凌艳还安排了近期学校的防疫工作，要求教师严格按照上级指示精神及学校统一部署，落实好健康情况的申报和统计工作，确保教师‘一人一案’有序返校，学生返校时开展体温监测和填写健康状况表格等工作。校教导处要落实好线上辅导和学习，确保线上教学质量的基础上，制定好开学工作计划和课程安排，促使线上教学与线下教学的顺利过渡。在复学之前，学校各部门早谋划、早行动，针对学校开学安全制定工作预案。

会上，各科室负责人表示要坚持把校园疫情防控作为头等大事，工作抓实抓细，守好校园净土，确保师生返校安全，全力打赢防疫战，为顺利复学奠定坚实基础。会后，该校返学复课领导小组成员巡视了整个校园，检查了可能存在的安全隐患，并对复学后临时隔离点、隔离带等位置设置开展讨论。

11日，经济开发区九龙村广场小区房东程某月、经济开发区荆顶村房东夏某禹、经济开发区荆顶村房东潘某未按时报送流动人口信息，分别被警方处以100元罚款。

市流动人口管理办公室温馨提示：战‘疫’需要，各房东、用人单位应主动实时报送流动人口相关信息。

招 聘

招聘岗位：一般岗位若干名
岗位要求：1.大专以上学历，男女不限；2.有工作经验、会办公写作人员优先，有相关资质证书人员优先，永康户籍人员优先。
报名时间：3月31日-4月2日
联系电话：0579-88020981任先生
联系地址：永康市金城路1087号供水大楼5楼
永康市水务建设投资集团有限公司
2020年3月30日