



## NO.1 慢性咽炎

### 相关体检项目：耳鼻喉科体检

慢性咽炎的问题一直困扰着教师群体。大多数地区的体检数据显示，教师群体中慢性咽炎的患病率接近40%，有些地区的数据甚至高达80%以上！此外，声带小结和声带息肉也困扰不少教师。

某医院体检中心陈苒主任分析说，在过去，粉笔的粉尘让老师吃够了苦头。现在，越来越多的学校用白板取代了黑板，老师们不再受粉尘之苦。说话多、喝水少是导致教师多发咽喉炎的主要原因。慢性咽炎的主要症状是咽部不适，干、痒、胀，分泌物多而灼痛，易干呕，有异物感，咳之不出，吞之不下。慢性咽炎虽不是大病，但往往会影响教师的正常工作。

**体检指引：**到耳鼻喉科检查，检查鼻咽及喉咽，以及进行必要的全身检查，特别注意排除鼻、咽、喉、食管的隐性病变。

**调养建议：**掌握发声技巧，不要通过声带加力来提高音量，应注意学习正确的发音方法，保证声带有充分的休息时间，工作环境应保持一定湿度。饮食不要过热或过冷，过冷或过热的食物会刺激咽部紧张，黏膜充血，加重咽炎症状。少吃辛辣等刺激性食物，长期受辛辣食物刺激，咽部黏膜易出现损伤，诱发或加重咽炎。

如果你有吃过快的问题，也要注意放慢速度，进食过快，食物未经细嚼就吞咽，粗糙食团使咽部负担加重，造成炎症难以消除。另外，平时可用金银花、野菊花、生甘草、麦冬、胖大海等泡水代茶饮，对缓解咽炎也有一定的疗效。

## NO.2 颈肩疾病

### 相关体检项目：X光、CT或磁共振

教师备课和批改作业需要长时间伏案工作，使腰肌和颈椎一直处于紧张状态，时间久了会造成慢性腰肌劳损和颈肩肌肉的慢性劳损、肌肉拉伤。写黑板需要抬高手臂而造成颈背部筋膜炎及肩部旋转肌肌腱炎，如果不及时处理，会进一步演变为颈椎病或肩周炎，颈肩不时酸痛，严重时肩膀、背部出

现无力感，甚至头痛、手臂无法抬高等。陈苒分析说，在中老年教师中，颈肩的不适由颈椎病引起的几率较高，年轻教师以颈肩肌肉劳损为主。

**体检指引：**可以通过X光、CT或磁共振等检查。X光可以看颈椎和腰椎有无增生、滑脱等情况，若发现异常，可进一步通过CT或磁共振进行检查。

**调养建议：**对于教师容易出现的颈肩酸痛，陈苒说，最佳的预防方法是调整工作中的姿势与时间长度，适度运动并充分地休息。例如伏案时间不宜过长，一般一个小时左右就放松休息5分钟，做做扩展胸部、扭转腰肢、活动四肢等运动。

当颈肩疼痛甚至活动受限时，热敷疼痛部位可获暂时缓解。如果确诊是颈椎病，应请专科医生合理治疗，对网上流传的各种宣称可治疗颈椎病的运动方法，比如米字操、十点十分操等，应先咨询医生是否适合，以免因不当运动加重病情。

## NO.3 下肢静脉曲张

### 相关体检项目：外科

静脉曲张在教师中很常见，教师站立时间过长，下肢静脉中的血液长时间不能向心脏回流，积在下肢静脉里。在日积月累的情况下，破坏静脉瓣膜而产生静脉压过高、血管突出皮肤表面的症状。严重的静脉曲张，腿部就像爬了一条条蚯蚓。静脉曲张若不治疗，容易引发血栓性浅静脉炎、小腿溃疡、曲张静脉破裂出血等并发症。

**体检指引：**出现静脉曲张要及时到医院血管外科检查治疗。

**调养建议：**可尝试以下办法——站立讲课时将身体重心交替由一只脚移到另一只脚上，始终保持一只脚处在休息状态；两脚轮流交替或同时提起脚后跟，抬高身体；休息时把双下肢抬高并进行按摩，促进下肢血液循环；每隔一段时间使背、颈部和腹部的肌肉绷紧30秒至40秒，以使背直、肩平、收腹，保持良好的体态；每天坚持快速步行，步行时，腓肠肌的收缩运动加强，有利于下肢静脉血液的回流，从而预防下肢静脉曲张。

# 教师健康亮红灯

## 每年体检宜“加餐”

在第30个教师节来临前，一名30多岁的女教师突发肠穿孔昏倒在讲台上，急诊手术发现她的结肠肿瘤已经有8厘米大，这再次为教师群体的健康敲响了警钟。

广州慈铭体检集团2010年曾进行“中国城市健康状况大调查”，从全国300万以上的体检数据，找出了十大健康透支最为严重的行业，教师群体在这次调查中，健康透支情况排第三位。

在第30个教师节来临之际，本期特邀医学专业人士对教师常见疾病做一下分析，提一些建议，欢迎广大教师“对号入座”。医生建议，在单位的常规体检之外，最好结合自己的身体情况，有针对性地做个体检“加餐”。

每天睡前用热水泡脚，能加快腿部血液循环，有利于减轻腿部的静脉淤血，预防下肢静脉曲张。对于已经有静脉曲张的老师，白天最好穿戴弹力袜，保护浅静脉，减轻压力。

### NO.4 心血管疾病

**相关体检项目：**血脂、血糖、尿酸、血压、心电图等

近年来的临床观察发现，心血管疾病已经成为教师健康的新“危机”，其发病率明显高于其他人群。为何教师更容易患心血管疾病呢？陈苒分析说，高强度的工作给教师的生理和心理都造成了不小的压力，教学成绩和升学指标的压力也给教师造成了较大的心理压力，这些都是增加心血管疾病的危险因素。

老师的工作任务繁重，熬夜是家常便饭。从养生角度来说，晚上11时到凌晨四五点钟，是保证肝脏代谢血流的时间。熬夜时，心脑血管的生物钟也会被打乱，导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素，让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。长期“黑白颠倒”的人，患心脏病的风险会比正常人增加一倍。因工作忙而缺乏运动也是导致心血管疾病高发的原因之一。

**体检指引：**加做动态心电图或运动平板心电图检查。

通常，学校每年会为老师提供一次体检，一般只包含普通心电图检查。普通心电图技术成熟，检查费用便宜，当患者处在发作期间或者出现持续性的异常心电信号时，仅通过普通心电图就足以反映其心脏情况。但普通心电图对患者不定时发生的情况多数显得“力不从心”，因为它收录到的仅为患者安静平卧时1~2分钟左右的心电信号，在非发作期易产生漏诊。

动态心电图则能连续记录到被检者日间和夜间时段的心电活动情况，几乎不会放过任何一次“偏差”的心电波，从而弥补普通心电图的不足，大大提高对不定时发生的心慌心跳的检测率，尤其是不会放过一过性心慌心跳及短暂的胸闷心痛发作，包括人们“毫无感觉”——无症状的异常心电波变化。

如果你有心血管疾病家族史，或此前曾出现不明原因的晕厥，经常胸闷、心悸，建议加做心电图运动平板试验。

### 调养建议：

睡眠。如果你难以保证规律、充足的睡眠，不妨睡睡子午觉，就是每天子时（晚23时至凌晨1时）和午时（中午11时至下午13时）按时入睡，这样可以用较短的睡眠时间获得较大的休息效果。

运动：最好一周有两到三次有氧运动，每次半小时以上。此外，洗澡时做做“血管体

操”——用冷热水交替淋浴，热水温度为40℃~44℃，冷水温度为12℃~16℃，先冷后热，交替几次，最后以热水浴结束。这种血管体操可以促进血液循环，及时“冲走”血管内的垃圾。

其他：控制好你的血压和血糖！清淡饮食，限油限盐，多吃有利血管健康的食品。控制体重。

### NO.5 消化系统疾病

#### 相关体检项目：B超、胃肠镜

许多教师因为工作忙往往忽略了早餐。长期不吃早餐，胃在没有食物的情况下，照样蠕动，所分泌的胃酸便会刺激胃壁，不但会损伤胃黏膜，还会因胆汁没有机会排出，造成胆固醇大量的沉积，久而久之，很容易患胆结石。

许多消化道疾病与心理压力密切相关，比如胃溃疡是一种典型的心身疾病，心理因素对胃溃疡影响很大。精神紧张、情绪激动或过分忧虑，都会对大脑皮层产生不良的刺激，使得下丘脑中枢的调节作用减弱或丧失，引起植物神经功能紊乱，不利于食物的消化和溃疡的愈合。特别是许多中年教师，他们在学校往往独当一面，承担繁重的教学、管理任务，是教学工作的骨干。而在家中又是家庭的支柱，精神及体力的负担都很重。

#### 体检指引：做胃肠镜检查

陈苒指出，学校组织的体检都不包含胃肠镜。要判断胃肠部慢性炎症的程度，鉴别溃疡的良、恶性，判定消化道出血的病因以及早期发现胃癌、肠癌等，胃肠镜检查有独特的功效。部分消化道出血、癌前病变及息肉等病例可在胃肠镜下得到治疗。胃肠镜检查在门诊就可以做，用不了30分钟，就能对食道、胃、十二指肠及大肠病变一目了然，既快捷又准确，是消化道检查的首选检查方法。

此外，肠癌的发病率年年攀升，已成为第三大恶性肿瘤。美国医学界提出50岁的普通人应该做第一次肠镜，而我国肠癌的发病年龄较西方人早12~18年，故应提倡40岁后做第一次肠镜检查。如没有发现息肉可以5年后再检查，如发现息肉要及时切除并追踪检查。

**调养建议：**俗话说“三分治七分养”，胃肠道疾病调养是最重要的。建议老师们重视一日三餐，吃饭定时定量，多吃含蛋白质、维生素的食物，少吃太冷、太热、太甜、太咸的东西。如果经常反酸，尽量别吃地瓜、甜食等容易产酸的食物。最重要的是，要放松精神，避免过度劳累，让自己时刻保持快乐的心情。

（羊晚）