



# 教师健康亮红心

## 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”。

### 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。

如果你有吃饭过快的问题,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。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,一般一个半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,促进下肢血液回流;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。

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”,其发病几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,学习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风险因素。

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破,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图信号时,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物。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。要判断胃腸部慢性炎症的程度,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腸镜下得到治疗。胃腸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年后再次检查,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,要放松心情,避免过度劳累,让自己时刻保持快乐的心情。

(羊晚)