

——市民到按摩店按摩后病情越来越重，医生提醒——

颈椎有问题 千万莫乱“按”

本报记者 赵明禄

颈椎出现问题，许多人想到的不是去医院治疗，而是在街头按摩店按摩。其实，颈椎部位是不能随便按摩的，有时候盲目按摩会使病情加重，甚至导致瘫痪、死亡。

市民赵先生最近颈部、右肩、右胳膊疼痛，就到街头一家按摩店按摩了一个星期，疼痛非但没有减轻，反而右手开始麻木，这让他心里很害怕。8月2日，赵先生到市中医院康复医院治疗。该院院长董军查明赵先生是脊髓型颈椎病，让其立即停止按摩：“脊髓型颈椎病会有椎间盘突出压迫脊髓，按摩会加重压迫，导致脊髓损伤，严重者引起瘫痪、甚至死亡。”

“颈椎病是高发病、常见病。因为颈部是大脑与四肢躯干连接的唯一通道，肩负着‘上传下达’的重任，胡乱折腾就会‘上下失去联络’，严重的会有生命危险。”董军介绍，手法按摩不只是按摩肌

肉使之松弛，还包括了关节复位等“重手法”，因此不能随便按。在接受手法按摩前，先要做CT等相关检查，弄清楚颈椎病的类型。在颈椎病的类型中，神经根型、部分椎动脉型和交感型颈椎病，手法按摩效果好，是适应证范围。

董军提醒，以下7种颈椎病，请患者不要进行手法按摩：脊髓型颈椎病，有明显的颈椎节段性不稳定，颈椎病伴有发育性颈椎椎管狭窄，强直性脊柱炎，颈椎结核、肿瘤，颈椎病伴有骨折、严重老年性骨质疏松症，颈椎病伴有急性传染病、急性化脓性炎症、皮肤病。即使是适宜手法按摩治疗的颈椎病，在急性期或炎症渗出期，也就是肿胀疼痛比较厉害时，也不能手法按摩，因为此时按摩会令症状加重，影响以后的治疗。炎症渗出期，要先用药物控制炎症，待急性期过后，才能按摩。③9

食管癌的预防

食管癌，又称食道癌，是指食管上皮来源的恶性肿瘤，是世界上最常见的八大恶性肿瘤之一。

怎样预防食管癌呢？

- 1.保持正确的吃饭习惯，不吃过烫、过硬的食物，把握进餐时间，避免过快就餐。
- 2.避免过度食用腌制、熏制蔬菜、豆类和肉类，避免亚硝胺、霉菌毒素的摄入。
- 3.积极治疗食管疾病，及时处理癌前病变，如食管炎、食管息肉、Barrett食管等。
- 4.戒烟限酒，改掉不良嗜好。
- 5.积极、定期参加筛查和体检，如胃镜、超声内镜等，早确诊、早治疗。

南阳市第八人民医院全天可开展无痛电子胃肠镜检查，精查胃肠镜，消化道早癌筛查。地址：三楼内镜室 魏江华 15837781656

相关新闻

共享按摩椅 享受变难受

盲目使用可能造成伤害

8月7日，“按摩椅能不能离开电影院”的话题登上了微博热搜榜。不少电影院悄然把部分观影位换成共享按摩椅，引发消费者对观影舒适度和捆绑消费的吐槽。

在各大车站、商场乃至医院等场所，共享按摩椅随处可见，它们在给部分人群提供便利的同时，也带来不少困扰。除了挤占普通座椅的空间，一些共享按摩椅因疏于维护，缝隙、角落较多，难以清理干净，卫生及安全问题凸显。

“从中医角度来看，按摩、推拿是以经络腧穴理论作为指导，具有疏通经络、行气活血、滑利关节等作用。”广州医科大学附属中医医院推拿中心副主任中医师李良介绍，“对经络腧穴的良性刺激，可以促进内啡肽、多巴胺等物质的分泌，会让人产生欣喜、愉悦的感觉。”

那么，公共场所的共享按摩椅是否能起到这样的作用呢？李良认为很难。

“正确的按摩、推拿需要对患者进行

诊断，再辅以正确的按摩手法、力度才能对经络腧穴产生良性刺激。”李良说，而共享按摩椅的施力方向单一、力度固定，调整范围有限，很难针对不同的使用者采取恰当的按摩方式。

事实上，门诊中不乏因使用按摩椅致身体不适前来求医的患者。“不少中老年人本身脊柱不稳，由于按摩椅对脊柱的不当按压导致脊柱错位，造成头晕头痛、手麻、腰腿痛等压迫症状。”李良说。

李良认为，按摩椅的作用更多在于“放松肌肉”。他建议，身体情况良好、没有脊柱相关疾病的年轻人可以在劳累的时候适当使用按摩椅，而中老年人脊柱稳定性下降，贸然使用按摩椅可能会造成损伤。

此外，为了避免皮肤感染，李良建议，在使用共享按摩椅前宜用医用湿纸巾消毒，使用时间控制在10至15分钟；患有严重传染性疾病、皮肤病等疾病人群要避免使用共享按摩椅。③9

据《羊城晚报》



安全知识(二十九)

关注极端天气信息 提高防灾避灾意识

夏季，高温+暴雨+雷电天气频发，为了最大限度地避免气象灾害发生，每个人都应该了解一些防灾减灾小知识。

预警和预警信号都是用蓝色、黄色、橙色和红色四种颜色递进表示灾害的严重程度。但预警和预警信号是两个概念，它们最大区别在于时效上的不同。预警是24至72小时短期灾害性天气的预警，而预警信号是针对突发性、短时临近的灾害性天气进行预警，它的预警时效短，一般在12小时及以内。预警一般是由市级以上级别的气象部门发布，包括市级、省级和国家级，而预警信号从2018年开始仅由市县两级气象部门发布。大家在看到预警信号发布的时候务必要留意是哪一级的气象台发布出来的，并且根据预警信号的预警颜色，推测出正在发生的灾害性天气的强度大概有多强，持续时间有多久。

南阳市应急管理局提醒：请密切关注当地气象部门发布的预警与预警信号信息，有针对性地根据预警级别判断灾害风险，提高避灾意识。③9

服务资讯

广告热线
63155218

写字楼出租·售房

锦景酒店南航店、仲景店院内部分写字楼出租，位置优，价格低，车位足。售建业森林半岛四期380平方米豪华复式(含3个车位)。

电话：13037667007

招聘

市内市场招聘保安(管理)数名。电话：15225666822

遗失声明

△张倩语2016年6月5日的出生医学证明遗失，出生证编号：P411935503，声明作废。

△尚小江的麒麟公馆第46幢2单元402号收据遗失，票号：0225795，声明作废。

△南阳市涵居网络科技有限公司示范区分公司的公章遗失，编号：

4113000329916，声明作废。

遗失声明

△南阳市涵居网络科技有限公司示范区分公司的财务章遗失，编号：4113000329917，声明作废。

△南阳金装塑业有限公司的开户许可证遗失，核准号：J5130003466101，账号：254636070964，编号：4910-01938340，声明作废。

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料，签订有效法律合同。