

## 特别报道·医生我想问

## 晋江市第二医院

## “七一”系列主题活动有声有色

同心庆华诞,聚力谋发展。为庆祝中国共产党成立103周年,激励晋江市第二医院(安海医院)(以下简称“安海医院”)各支部和党员干部弘扬伟大建党精神,将党的百年奋斗重大成就和历史经验融入和运用到工作实践中,安海医院党委组织开展庆祝中国共产党成立103周年“七一”系列活动。

## 活动一:《红色沂蒙》专题党课走进安海医院

6月25日下午,安海医院党委举行庆祝中国共产党成立103周年系列活动之党史学习教育专题党课。安海医院党政领导班子、全体中层干部、各党支部书记、党员代表现场参会。现场还邀请沂蒙精神宣讲团,开展《红色沂蒙》的专题党课。

## 活动二:党建+科普助力基层群众健康生活

7月1日下午,安海医院党委在晋江市安海镇安平桥文化公园开展以“党建引领促发展,科普义诊送健康”为主题的健康科普义诊活动。深入最基层



的群众中,以实际行动探索党建科普新模式,提升党建医学科普影响力,为群众健康生活贡献力量。

## 活动三:诵读红色经典 传承红色基因

7月1日下午,晋江市安海医院党委举办一场别开生面的红色经典诵读活动。活动现场,党员们用深情的语调诵读经典的红色篇章,在诵读过程中,他们仿佛穿越时空,回到那段波澜壮阔的革命岁月,深刻感受到革命先辈们坚定信仰和无私奉献精神。

## 活动四:主题党日 铭记入党初心

6月25日下午,安海医院第一支部委员会开展以“讲专题党课、过政治生日、看警示视频、强纪律建设”为主题的党日活动。活动通过专题党课、共过“政治生日”、重温入党誓词、观看警示教育视频等形式,让与会党员纷纷感受到作为一名党员干部,必须时刻保持清醒的头脑,严守政治纪律和政治规矩。

## 活动五:党纪知识竞赛 树清正廉洁之风

6月25日,安海医院党

委开展“清正廉洁”杯党纪知识竞赛。通过以赛促学、以学促干、以学促廉的方式,深化党员干部对《条例》知识的学习,进一步引导党员干部遵守纪律、执行纪律,真正将《条例》刻印在心,学以致用,自觉做到忠诚坚定、担当尽责、遵纪守法、清正廉洁。

## 活动六:养生操健步走 丰富党员文体生活

6月28日下午,一场以“红色燃情 中医赋能 共享健康”为主题的绿道健步走活动在晋江安海湾举行。安海医院医共体50余名党员干部参加活动,通过习练八段锦养生操、趣味项目“企鹅漫步”、中药材展示与辨识、健步行等活动,丰富了党员们的文体生活,也展现安海医院医共体团结奋进、健康文明的精神风貌。

## 活动七:“党建+研学”赋能社区服务

6月30日上午,安海医

院党委部分党员走进兴胜社区石井书院开展社区“双报到”活动,吸引了近50组的亲子家庭前来参加。

## 活动八:“一堂好课”走进淑惠中心幼儿园

夏季是传染病高发季节,6月24日下午,安海医院第一支部委员会委员萧文潇走进淑惠中心幼儿园,开展“幼儿园常见传染病预防知识”专题讲座,进一步提高家长对于传染病的防护意识,更好地为幼儿健康成长助力。

## 活动九:深入教育基地 开展主题党日活动

6月21日下午,安海医院第一支部委员会联合共青团安海医院支部委员会组织党员干部代表、敏感岗位人员及团员代表,参观党纪学习教育现场教学点、泉州(晋江)非公企业法治教育基地,开展党纪学习教育主题党日活动。(张鸿鹏 王树良 吴圳斌)



□本报记者 林颖

最新数据显示,我国网民规模已达到10.92亿人。“抬头有电脑,低头有手机”成了许多人的标配。一大波颈椎病患者也由此诞生。针对大家普遍关心的

## 小心颈椎病

各种颈椎病问题,7月12日,福建省立医院骨二科主任、主任医师、硕士生导师林院做客福建卫生报《医生我想问·省立直播间》,为大家答疑解惑。

截至目前,多平台在线观看与回看超26万人次。



## 颈椎病年轻化,看手机成重要致病因素

直播中,从医数十年的林院坦言,自己刚工作时,来看颈椎病的患者几乎是老年人。如今,颈椎病患者年轻化趋势明显,其中中青年患者占比近1/3。他表示,这与智能手机普及、民众长期使用手机有着密切联系。

林院指出,长时间低头看手机会给颈椎带来额外负担,导致肌肉持续紧张,可能引发疼痛、疲劳,甚至颈椎曲度异常和结构变形。

## 如何预防颈椎病

预防颈椎病,林院建议:

● 最关键的是减少手机等电子产品的使用时间,每使用30分钟至1小时后,应短暂休息,做一些

颈部伸展运动。

比如做颈部拉伸动作,将脖子慢慢向左转、向右转、向后仰,并在每一个位置保持5秒钟。

使用手机时应抬高头部,让手机与眼睛保持水平,或使用手机支架。

● 枕头并不是越高越好,一般仰卧时枕头高度约为一拳,侧卧时枕头高度可稍高至一拳半。

枕头的形状最好为长圆形,垫在颈椎的后正中部位。对于颈椎曲度变直,甚至出现反弓的人群,睡觉时最好使肩部略高于头部,以支撑颈部曲线。

● 长期伏案工作的人群要注意调整办公环境,确保桌椅高度适

宜,用上有一定支撑力的靠枕,让腰背保持挺直。

同时定期进行体育锻炼,增强肌肉力量和身体灵活性。

## 如何自测颈椎是否出问题

颈椎病的症状多种多样,医学上所说的颈椎病和大众所认为的颈椎病,存在一些偏差。

林院表示,医学上所认为的颈椎病,往往是颈椎出现了曲度改变,椎间盘突出后压迫脊髓神经出现了症状。而大众所认为的颈椎病,可能是颈椎病的前兆。

例如,颈部疼痛和僵硬,就是颈椎病的前兆之一,说明还处于病症早期。

再往后发展,疼痛可能延伸至肩膀和手臂,出现肩痛、手麻,还可能伴有头痛、头晕。

颈椎的骨头和软组织也会逐渐磨损退变,进而压迫到附近的血管和神经,患者就会出现手脚无力、影响行走,甚至瘫痪。

## 脖子疼痛,别乱做颈椎操

出现颈椎疼痛不适,不少患者喜欢尝试做“米”字操等颈椎操缓解。

林院指出,做颈椎操时过快和过度屈伸旋转,反而会损伤椎间盘和关节软骨,拉伤肌肉。

对于不同程度的颈椎不适,林院建议大家根据症状正确治疗——

①如果只是轻微的颈椎疼痛,可通过纠正不良姿势改善症状。同时通过热敷、冷敷,缓解肌肉紧张。

②对于已经损伤神经根、症状较严重的颈椎不适患者,可以口服镇痛药物、神经营养药物治疗,同时进行冷敷、热敷或超声治疗。

可以配合康复锻炼,制定个性化的颈部锻炼计划,加强肌肉,提高颈椎灵活性。

③当患者感觉行走如脚踩棉花、双手持物无力、做精细动作出现双手颤抖等症状时,说明已经有严重的颈椎病,此时应尽早采取手术治疗。

## 活动组织

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位:福建省立医院