

# 教师健康杀手： 豆沙喉、颈椎病、肩周炎、失眠、猝死…… 燃烧完自己 就不能照亮别人了！ 伤不起啊伤不起！

教师是人类灵魂的工程师，被誉为太阳底下最高尚的职业。但随着升学压力加大，工作负荷增加，越来越多的教师起早摸黑，虽不用日晒雨淋，但也易积劳成疾：长期过量说话导致的慢性咽喉炎、长期伏案导致的颈椎病、长期举手板书导致的肩周炎、压力大导致的失眠、内分泌失调、更年期提前，甚至有年富力强的教师站在讲台上猝死……

## 素描篇

### 亲，你知道吗，教师忙碌的一天是这样过的

#### ●6:30 起床

急赶慢赶早餐对付随便吃一点

现象：早上有第一节课的教师必须早起。由于起得早，常常是一个面包一杯牛奶就撑一上午。

诊断：睡眠不足，营养不均衡。

保健：一天中早餐最重要，长期凑合吃早饭，会导致营养不良。

#### ●8:10 物理课黄老师

经常长时间板书患上肩周炎

现象：理科的课程涉及很多表格、图形的绘制，很多教师仍要板书。教高三物理的黄老师常感到肩膀硬、脖子紧，头晕耳鸣。

诊断：40岁以上的教师如果常举手写板书，易造成局部供血不足，导致肩周炎。

保健：配合治疗加上扩胸运动，减少举手动作。

#### ●9:05 语文课李老师

咽喉不舒服变成“豆沙喉”却得不到休息

现象：咽喉肿痛是教师的“通病”，工作两年的李老师常感到喉咙不舒服。

诊断：如果经常感到咽喉干哑可能是

慢性咽炎，如果声音嘶哑可能是声带受损。保健：避免用声过度，多休息、多喝水。

#### ●10:00 历史课张老师 压力大精神易“出事”

现象：教师的生活节奏快压力大。

诊断：在压力下，女教师容易内分泌失调，情绪不稳，还可能因此患上乳腺增生。

保健：保持良好的心情，长期抑郁、焦虑、失眠时，应及时咨询心理医生。

#### ●12:00 下课 因解答学生提问而憋尿

现象：下课后学生会围着教师请教，不少教师因此而错过上厕所的时间。

诊断：长时间憋尿易致泌尿系统感染，男性易患慢性前列腺炎。长期站立易导致静脉曲张。

保健：尿急别憋着。适当坐着讲课，以缓解疲劳。

#### ●12:30 午饭 饮食不均衡缺乏运动影响血脂

现象：由于吃午饭的时间匆忙，很多教师“食不知味”，加之忙碌而无法定时运动，



## 现状篇

### 教师职业病不被重视，多数学校体检没有针对性

学校每年体检，但针对教师这一职业的特殊检查项目不多。例如咽喉问题多、女性乳腺增生发生率高、颈椎腰椎损伤等。很多教师的职业病没有得到关注。建议教师们如果觉得常规体检不足，可选择具有针对性的体检项目。

### 带病坚持上课者众，初三、高三毕业班教师要避免猝死

每个学校教师带病上课并不少见，特别是初三、高三的教师为了不影响教学进度，患病也不愿请假。殊不知，带病上课具有危险性。

比如不小心患上病毒性感冒，不好好养病反而更操劳，这样很容易引发病毒性心肌炎，导致猝死，或因为过度劳累而出现心肌梗死。因此，对于工作压力大的教师来说，避免猝死是不能忽视的问题。

### 情绪不好、焦虑失眠，不妨做个心理检查

对于教师来说，工作压力大、管理事情多、思考问题多、自我要求高等，导致教师行业的心理问题高发。

例如一个40多岁的小学四年级女教师，老觉得心烦紧张，浑身不舒服。经检查，她是由于长期紧张而患上了焦虑症。

焦虑症、抑郁症、强迫症、失眠等都是常见的心理问题。如果经常感到情绪不好、身体不适，可到医院心理科检查。如果心理问题在半个月无法自我调节，就要咨询医生进行药物治疗了。

## 体检篇

按照学校每年的体检项目来看，远远不够查出教师的职业病。因此，专家建议补做以下几项个人健康，排除职业病。

1. 体格检查，针对咽喉、视力、四肢等；
2. 乳腺彩超，针对女性乳腺健康等；
3. 妇科检查，针对女性子宫、卵巢、宫颈健康特点，在经济允许的条件之下，建议做人乳头状瘤检查和宫颈细胞液基薄层涂片 TCT，更准确。男性可查小便常规；
4. 血生化检查，针对血脂、肝功、肾功、血糖、尿酸等检查；
5. 颈椎片，针对颈椎增生、椎间盘突出等；
6. 心理检查，针对抑郁症、失眠、焦虑等。

(据《新快报》)

## 告别失眠、抑郁症 困扰

**失眠症**：入睡困难、多梦易醒、醒后难以再入睡等。  
**抑郁症**：悲观失望、情绪低落、对生活失去意义、觉得活着没意思、空虚不快乐等。

**强迫症**：反复洗手、反复照镜子、反复想一件事等。  
**焦虑症**：心烦意乱、坐立不安、心悸、头沉闷、胡思乱想等。  
**恐惧症**：胡言乱语、哭笑无常、敏感多疑、幻觉妄想、行为失常等。  
**恐惧症**：胆小害怕、怕声音、手脚心发热等。  
**疑病症**：对某部位的敏感增加，进而怀疑、过分关注，疑心五官不正，身上有虫爬、鞋扎感，担心患有心脏病、癌症等。

治疗特色：中医辨证施治，一人一方，对症下药，一个疗程效果明显，病人愿意主动与人交往，失眠多梦、焦虑、情绪低落、悲观失望、胡言乱语、精神异常等症状全面消失。一般患者二至三疗程痊愈。中国中药花较少，疗效好。

鹤壁市爱民医院 专家热线 3961120

## 强力透骨修细胞 治骨奇药谷德宝

谷德宝骨细胞修复液是谷氏治骨秘方，改善了普通膏药无法渗透、透气性不好和易致皮肤溃烂的缺点，并且传统膏药只是针对骨头表面，而骨细胞修复液是针对骨细胞的，能穿透骨膜打开粘连，全面修复受损骨细胞，效果直接，又快又好。

骨细胞修复液适用于类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎病、骨质增生、腰间盘突出、骨刺、坐骨神经痛、腰肌劳损、对滑膜炎、腱鞘炎及各种老年顽固性骨病有特效。该药30秒内渗入骨髓，快速修复受损骨细胞，3分钟止痛，10分钟消红肿，3个疗程关节灵活，骨病康复。

大品牌各卫视有广告，用了才知道！

老地址：民生大药房（市人民医院斜对面） 电话专线：13783023307  
新地址：益生堂大药房（豫可路中城市医院东邻） （市内送货，郊区邮费）

## 岳灵生发 乌发 湘西苗方 止脱生发 白发转黑

7天左右止脱生发，20天左右白发转黑  
苗药古法，让您实实在在看到新生健康毛发！  
**岳灵为什么敢免费体验上市？**  
天然草本植物浓缩精华，我自信故我敢！  
**岳灵为什么要免费体验上市？**  
倡导理性消费，让产品效果说话，让顾客自主选择。

招浚县、山城区及全省各市区代理 电话：13569633905  
总店：新区兴鹤大街与淮河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话：6999219  
一分店：新区九州菜市场西口（天宝药业西20米） 电话：15139267151  
二分店：新区淇河路桃源小学西侧 电话：3619555 13503929205  
淇县店：锦绣华庭东门 电话：13633926500

鹤壁爱民医院 | 医保·新农合定点医院

## 前沿技术水平，男性“阴茎背神经阻断术” ——彻底解决早泄困扰

鹤壁爱民医院 专家热线 3326120  
医院地址：鹤壁新区淇河路102号  
(107国道与淇河路交叉口西南角)

诊疗范围：功能性阳痿、阴茎勃起不坚、早泄、阴茎勃起时间短、性欲下降、射精障碍等症。

诚聘：网络推广人员、平面设计人员、内科医生、外科医生、妇科医生、中医科医生、放射室医生、超声室医生、护士若干名

