


讲课说得太多,容易得慢性咽炎;上课就要站着,腰腿倍感受累;坐着备课又容易引发痔疮和颈椎疾病。辛勤的园丁们,在繁重而辛劳的教学中,身体健康备受三大职业疾病困扰,在这个教师节,让我们一起来关注教师们的身体健康。



教师节
快乐

教师如何面对三大职业病

讲出来的病: 慢性咽喉炎

咽喉炎是教师群体中最常见的职业病之一,每年季节交替时高发。老师“传道授业解惑”,均离不开说话发声。用嗓时间过长、频率过高,或用嗓发音强度过大,均会使咽喉部组织疲劳损伤,特别是声带充血。长期充血可致上皮增厚、变性、纤维增生,从而形成咽喉炎、声带小结或息肉。由于职业关系,教师咽喉疾病症状以声音嘶哑为主。早期嘶哑时轻时重,休息后可恢复正常声音。若用嗓过多则易哑,说话费力,咽喉有不适感、异物感,有时会出现疼痛,感觉分泌物粘附于喉腔,说话时需先将嗓子“清理”一下,不然声音不清晰。重者嘶哑呈持续性,甚至失音。

医生提醒:如觉得咽喉不适,应到医院作相关检查,急性咽喉炎,一定要及时到医院治疗。

此外,教师要注意科学用嗓,课间最好“闭口”休息,并以温水润润嗓子。日常少高声说话,多摄取一些清肺养阴、化痰散结的食物,可常饮绿茶、菊花茶,食用蛋类、萝卜、丝瓜、梨等,少食辣椒等刺激性较强的食物以及巧克力等糖分过高的食物。

此外,板书所造成的粉笔粉尘也会侵袭呼吸道,引起支气管非特异性炎症,出现咳、痰、喘、炎等症状。因此,教师板书应尽量做到简明扼要,避免频繁的擦写,且动作要轻,能使用无尘粉笔最好。

站出来的病: 腿部浮肿、静脉曲张

多数老师,讲课往往一站就是几个小时,每天站立的时间长,腿部、脚部容易感到沉甸甸的,甚至会出现浮肿。

教师站立时间过长,不仅会使下肢血液回流受到影响,并且长时间的不当站姿,使躯体重量全由脊柱及骨盆、下肢的关节超负荷承载,造成下肢肿胀、腰背肌肉劳损酸痛、膝软足麻、肿胀,严重的还会引起静脉曲张。

医生提醒:教师不要参加强体力的运动,特别是在专门健身房里锻炼肌肉,因为这样会增加静脉受到的压力。教师适宜的运动项目有游泳、打太极拳、做体操、散步等。

此外,要充分利用课间休息时间,如活动活动双腿,避免久站或久坐不动,讲课时可慢步走动。至少每小时活动一下,以促进血液循环。

晚睡前用热水泡脚,既能疏通下肢血管,解除疲劳,又能使你安然入睡。卧床休息时应有意识地抬高静脉曲张患肢。

在讲课时要穿能支撑住足弓的矮跟或中跟鞋,并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;每隔一段时间使背、颈和腹部的肌肉绷紧30—40秒,以使背直、肩平、收腹,保持良好的姿态。

坐出来的病: 颈、腰椎疾病和痔疮

因老师备课和批改作业需要长时间伏案工作,会使腰肌和颈椎一直处于紧张状态,时间久了会造成腰肌劳损和颈椎疾病。

另外,长期久坐使人体对心脏工作量的需求减少,心脏功能下降,血液循环不畅,会引发躯体的不适或病变,引致高血压、冠状动脉血栓症等。血液循环不畅还会使静脉回流受阻,直肠肛管静脉扩张,血液淤积,导致静脉曲张而出现痔疮。此外,久坐少动还会伤及脊椎腰肌等。

医生提醒:教师要注意劳逸结合,可将长时间的伏案工作分解成几段完成,工作间歇可做做腰部和颈部的运动。

教师平时伏案工作一段时间就要起身到户外活动一下筋骨,呼吸新鲜空气,做几个下蹲起立的动作,用手掌由轻到重拍打臀部若干次,以使血脉畅通。

伏案时间不宜过长,一般伏案超过半小时就要改变头颈部体位,适当活动颈部肌肉组织。

饮食上注意营养调节。教师脑细胞活动很大,这就要求多供给细胞所需的营养物质,如蛋白质、维生素和微量元素等。富含这些营养的食物有芝麻、花生、核桃、杏仁、鱼、虾、豆类、南瓜等。另外还需多摄取一些含纤维素较高的绿色蔬菜,常吃水果,多喝水,少食辛辣热燥的食物,少饮酒吸烟,积极预防便秘。

链接: 教师案头保健法

转眼运动。在案头工作半小时之后,眼睛会疲劳,可做一下转眼运动。其方法是:向远处眺望1分钟,再紧闭双眼数次,以利眼部肌肉放松,促进血液循环,使眼睛得到片刻的休息。

转颈运动。先抬头尽量后仰,再把下颌伏至胸前,使颈背肌肉拉紧和放松,然后缓缓地做头部周围运动,并向左右两旁侧倾斜10—15分钟,再让腰背紧贴椅背,两手在颈后抱头片刻,此运动可起到提神的作用。

手指运动。使两手五指的关节相碰,由拇指开始,顺序做下去,直至小指,再从小指开始至拇指,如此反复,越做越快。

举手运动。将双手高举过头再放下,至少做10次。这样做可以松弛肩胛关节和肌肉,减少因长时间伏案工作而引起的身体疲劳。

划船运动。坐姿,双手握拳伸向前方如握船桨,身体向前倾,收腹,然后两臂摆至背后,跷起双脚,脚尖向上,脚跟着地,随身体向后移动1—2分钟。

腿部运动。坐下后,双腿屈放在椅子底下,脚尖向下着地,尽可能抬脚跟,左腿向左前方踢出,使脚尖向上,向身体方向收紧,接着收回左腿;再以上述方法踢出右腿,每只腿做4次伸屈动作,再双腿同时伸屈4次。然后双腿不停抖动约2分钟。这样做促进下肢血液循环,使腿部保持血液畅通。

创建国家卫生县城
共享美好健康生活