

颈椎病、腱鞘炎、腕管综合征……

天天玩手机,小心“玩”出病

本报记者 苏少静 摄影报道

随着智能手机的普及,很多“手机党”一会儿看不见手机就难受。然而,手机让人们感受到便捷的同时,也给很多人带来了健康问题。

记者从市区三大医院了解到,最近几年,因过度玩手机,出现颈椎病、腕管综合征、腱鞘炎、视力下降等疾病的患者越来越多,而且越来越低龄化。最近一段时间,仅在市人民医院眼科,因玩手机出现眼眼疾病的患者,平均每天达40多名,最小的患者年仅两周岁。

10岁男孩低头玩手机患上颈椎病

一个月前,青县10岁男孩赫赫(化名)总感觉脖子疼。起初,家长以为孩子只是因睡觉姿势不当引起不适,休息几天就会好转。但几天后,孩子的脖子越来越疼。于是,家人将他带到市中心医院检查,没想到孩子患上了颈椎病。

市中心医院骨一科副主任医师陈汉文检查发现,赫赫的颈椎生理曲度已经发生改变,颈椎劳损程度堪比三四十岁的中年人。陈汉文帮赫赫进行康复训练后,孩子的病情得到明显改善。

赫赫的妈妈她说,她和孩子爸



坐在公交车上仍手机不离手。

爸平时工作忙,孩子从小由奶奶带大。孩子放学回家后想玩手机,奶奶就让他玩,以至于孩子逐渐玩手机成瘾,有时一玩就是两三个小时。

陈汉文表示,赫赫患颈椎病主要是长时间低头玩手机导致的。

“儿童颈椎病的危害比成年人要大很多。儿童的骨骼正处在发育阶段,颈椎病会对孩子以后的成长发育产生影响。”陈汉文说,颈椎病还可能引发其他症状,如头晕、头痛、记忆力下降等,从而导致孩子的学习成绩和生活质量下降。

七旬老人熬夜玩手机导致结膜炎

最近,市人民医院眼科副主任医师明春平接诊了一名盐山的72岁患者。这名老人眼睛发红,发痒,看东西模糊,最终被确诊为结膜炎。

老人的儿子王亦说,母亲去世后,他的父亲独自一人生活。去年春节假期,他担心父亲平日里无聊,便教会了父亲使用智能手机。

一开始,老人只是用手机上网看新闻,或者玩斗地主、象棋之类的游戏。随着对智能手机越来越精通,老人又学会了聊微信、看快手,生活中也多了一些乐趣。

前不久,王亦看望父亲时发现,父亲一天到晚都只顾着玩手机,父子俩之间的聊天也变少了。最让他担忧的是,父亲到了凌晨还在玩手机,一个人在房间里一边看快手,一边笑。他担心过度玩手机危害身体,就劝父亲少玩手机,可父亲不听从。

前几天,他发现父亲的眼睛有些发红,眼屎也较多,就赶紧带父亲来看医生。

明春平介绍,过度使用手机、平板电脑等电子产品,会对眼睛造成多方面伤害,包括视力

下降、视疲劳、干眼症等,严重的还会损害视网膜。

年轻女子手机不离手引发腕管综合征

家住市区颐和家园的刘姗姗(化名)今年27岁,每天都离不开手机。除了接打电话,就是刷抖音、追剧,用在手机上的时间每天都得有几个小时。

前段时间,她感觉右手不太舒服,特别是中指和无名指经常发麻、僵硬,还有些疼痛,放下手机休息一会儿才能缓解。

这几天,状况更严重了。她的手指变得无力,她每天半夜都会因手麻而醒过来。意识到问题严重性后,她来到沧州中西医结合医院就诊。

沧州中西医结合医院手外科主任宿晓雷检查后,诊断她患上了腕管综合征。

“我每次坐诊都得接待四五十名患者,其中很多是年轻人,以前得这种病的大多是四五十岁的中年人。”宿晓雷介绍,最近几年,腕管综合征患者不仅越来越多,还出现年轻化趋势。其中,大多数患者是长期玩手机导致的。

宿晓雷说,如果一直握着手机玩,手腕就长期处于屈曲状态,腕横韧带会压迫到正中神经,从而引起手部、腕部的劳损。

有人组团献爱心,有人一次认领数十个“微心愿”

沧县“微心愿”活动牵出暖心故事一串串……

本报记者 代苗苗 摄影报道

“天冷了,我想要一件棉衣”“我需要一套中考模拟卷”“我妈妈每天骑三轮车接送我上下学,我想要一件羽绒服送给妈妈”……日前,沧县团委面向全县建档立卡贫困户家庭的学生,征集到了99个“微心愿”。

这些“微心愿”经汇总、公开,一天就被社会各界认领一空。1月3日起,爱心礼物被陆续发放到孩子们手中。

组团认领“微心愿”长期资助贫困生

“有一批沧县贫困学生的‘微心愿’等待认领,咱们一起献爱心吧……”日前,沧州善行公益团队负责人陈涛发起号召。大伙儿热烈响应,认领了40多个“微心愿”。

经营服装生意的志愿者武艳君“承包”了9个“微心愿”;志愿者“似水年华”和朋友挑了8个价格较高的“大件儿心愿”,先花1300元买了自行车,又花2000多元买了学习桌……

这是该团队第3年参与这项活动了。前两年,这些志愿者与沧县团委工作人员一起分发“微心愿”礼物时,发现有十几名学生的生活尤其困难,便将他们



志愿者为贫困孩子送去礼物。

列为长期资助对象,每月为每人发放300元助学金,逢年过节还登门探望。

爱心回应爱心有的卖家主动打折

49岁的黄继红是沧县一家民办幼儿园的园长,连续多年认领“微心愿”,最多时一次认领了80多个。日前,她主动联系沧县

团委:“那些没被认领的‘微心愿’都给我吧,我兜底。”

“我天天和孩子们打交道,懂他们的心思。一份礼物,能让他们高兴好多天。”黄继红说,她今年认领了20个“微心愿”,涉及鞋、羽绒服、书包、行李箱、教辅书等40余件物品。她逛了很多店铺,断断续续地用了5天才买完。

黄继红采购爱心物资时,一些店主看见她对着单子打勾,好奇地问她在做什么。得知她是在

做公益,有的主动打折,有的挑出一件“免单”,还有的赠送了礼品……“别人用爱心来回应我的爱心,我特别感动。”黄继红说,她还为这20名贫困学生准备了米、面、油等物资。

手写书信鼓励寒门学子

“有理想,就算失败,也不

迷茫;有理想,哪怕辛苦,幸福飞扬”“生活贫困并不可怕,可怕的是心理贫困。努力找到自我,你会豁然开朗”……1月3日下午,国网沧县供电公司的志愿者来到沧县李天木回族乡,为8名中学生实现了“微心愿”,还送上了一封封暖心的手写信。

志愿者张娜介绍,他们连续3年认领“微心愿”,每次都要写下信件,鼓励寒门学子用知识改变命运。

10余个孩子想把礼物送给家人

记者翻看“微心愿”卡片时发现,有十几个孩子想把礼物送给家人。

“妈妈每天出去干活,喝不上热水。天冷了,我想要一个保温杯、一件羽绒服送给妈妈。”这是沧县旧州镇14岁男孩振振(化名)的“微心愿”。

振振说,自己的爸爸去世了,妈妈打工养家很不容易,还总把好东西留给他。振振见妈妈的羽绒服旧了,又怕她干活儿时喝凉水不舒服,就给妈妈要了两件爱心礼物。