

一觉醒来,10岁男孩脖子“瘫”了

长时间玩手机,颈椎老化像30岁的人

近日,浙江临平10岁男孩小杰(化名)一觉醒来,脖子突然“瘫”了,甚至连平躺都变得困难。小杰疼得哇哇大哭,妈妈赶紧带着他到医院就诊。



1 10岁男孩颈椎老化程度超过成年人

小杰的妈妈告诉医生,一个月前,小杰感觉脖子和肩膀酸胀,但那时稍微活动活动还能缓解,没想到短短一个月,症状越来越严重。小杰开始头晕,颈椎痛得坐立难安,连睡觉都特别难受。

医生查看小杰的颈部DR片,非

常惊讶,小杰颈椎病变严重,小关节错位,颈椎反弓。明明才10岁的孩子,颈椎已经跟30岁的人一样,老化程度甚至超过不少接诊的成年人。

医生称,一般这种程度的颈椎病,很难在小孩身上看到,患者以长时间对着电脑办公的白领居多,最关键的

是,这种伤害是不可逆的,治疗只能得到改善,也就是说,颈椎病将伴随小杰终生。

一个10岁的孩子,怎么会有如此严重的颈椎病?在医生和小杰妈妈的反复追问下,小杰终于支支吾吾道出了实情:暑假长时间玩手机造成的。

2 接诊的最小患者才3岁

小杰的爸爸妈妈平日里工作较忙,暑假把小杰托付给了老家的长辈们照看,老人疼爱孩子,舍不得严厉管教。近一个月以来,除了吃饭、睡觉,小

杰几乎是手机、平板不离手。

医生称,孩子的骨骼、韧带还没发育成熟,颈部肌肉等都比成年人弱,长时间低头使用电子设备,颈椎受损的

可能性更大,且进程也更快。

今年暑假过了一个多月,他们已经接诊了十五六個小朋友,最小的才3岁。

3 手机管理成难题,正确引导很重要

孩子的手机管理,已经成为不少家长的难题。有家长表示,因孩子玩手机,自己和孩子产生了争执。下面的几种方法可以帮助孩子管理手机——

父母要给孩子做好榜样 育儿先育己,父母的一举一动都是孩子模仿的对象。家长要严于律己,严格控制自己玩手机的时间,尤其是在和孩子相处的时候,要尽量减少电子产品的使用,做到专心陪伴。

在要求孩子不要玩手机的时候,自己也要首先做到,给孩子树立榜样。

如果不希望孩子在手机上投入太多精力,家长就要减少手机和电脑的娱乐和游戏时间。

帮助孩子明确手机的定位 家长要指导孩子使用手机辅助学习,让孩子意识到手机也是一种学习工具。

针对孩子的特点和兴趣,为孩子选择一些学习软件,有目标、有选择地引导孩子利用手机学习,既获得了知识,又拓展了兴趣。

快乐的学习体验会让孩子对手机

的功能有全面的理解,他们会意识到,手机不再是玩具,屏幕的那边连接的是一个广阔的世界,那里有无穷无尽的知识宝藏。

当然,在手机上学习和查阅资料的时候要注意时间,保护好眼睛。

严格规定作息時間 家长可以为孩子安排好每天学习、锻炼、休息、娱乐的时间,并严格执行。如执行中存在困难,家长可以适当采取激励式办法进行监督。

4 帮助孩子培养兴趣爱好

教育不仅仅是学习,家长要正确引导孩子兴趣,让孩子把时间投入到有趣又有意义的事情上,如:多带孩

子进行体育锻炼,让孩子和自己一起运动,形成良好的亲子关系,让孩子体会手机之外的乐趣;鼓励孩子多参加

集体活动,让孩子在集体活动中去结识志同道合的朋友。

据钱江晚报

健康知识宣传 56

高血脂和高血压形成的原因

有的人平时看上去很健康,体重标准,还定期吃素,怎么去医院一查就高血脂、高血压了呢?其实,除了肥胖和高脂饮食,这些隐藏“雷区”也可能导致高血脂、高血压——

意想不到的高血脂

瘦人也可能患上高血脂 高血脂的病因分为内因和外因,其中内因占主导,是指遗传或者疾病导致体内胆固醇合成增多、代谢减少,引发胆固醇升高,进而患上高血脂。此外,瘦人吃东西可能更不注意,高血脂本身也没有症状,因此瘦人一旦发现高血脂往往指标会偏高。

常吃素也会患高血脂 有些素食者饮食结构单一,会影响胆固醇代谢,造成血脂偏高。有些素食者虽然不吃肉,但是油脂摄入过高,比如常吃烧茄子等油多的素菜、坚果摄入过多,都会导致胆固醇水平上升。有些素食者摄入淀粉类食物过量,比如米饭、馒头、面条等,高淀粉类食物会在人体内转为油脂,进而导致高脂血症。因此防止高血脂要食物多样化。

意想不到的高血压

打鼾也会引发高血压 睡觉时,打鼾忽然呼吸暂停,甚至被憋醒,这是睡眠呼吸暂停综合征。研究显示,40%的睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压,一般表现为持续血压高、夜间血压高或清晨血压高。

肾不好也会引发高血压 肾脏是调节血压的主要器官之一。肾动脉狭窄、肾炎等肾病或肾功能不全都可能会引起高血压。

药物也会引发高血压 有些患者的血压居高不下和所服用的药物有关,这种高血压也称为药源性高血压。引发药源性高血压的常见药物包括:激素类药物,如口服避孕药、甘草等一些中药、抗抑郁类药物、部分抗肿瘤药物和麻醉用药。

一般药源性高血压患者的血压升高较轻微,停药后多数能恢复正常。如因病情必须服用上述药物,且血压较高时,需遵医嘱使用降压药物干预。

传播健康知识 提升健康素养



沧州市疾控中心

权威·及时·易懂

河北省东光化工有限责任公司减污降碳绿色升级改造项目环境影响评价第二次信息公示

河北省东光化工有限责任公司拟在河北省东光化工有限责任公司厂区内建设减污降碳绿色升级改造项目,主要将锅炉、三废炉通过更换改造部件及附属设施等装置可节约用煤、多产蒸汽;净化系统对脱硫循环水等设施改造;尿素系统进行更换浓缩器、分离器、换热器及附属设施等;水资源综合治理提标改造增加循环水回收利用装置、污水处理提标扩能装置、中水预处理装置等,并委托沧州安能环保工程有限公司对该

项目进行环境影响评价。现进行该项目环境影响评价公众参与第二次信息公告,征集有关意见,公众可在网站(<http://www.dongguanghuagong.com>)查询或致电(03177669812)查阅项目相关环评资料及下载反馈意见表,可将反馈意见发送至邮箱 huanbao-chu163@163.com。

索取信息和提出意见期限:2023年9月13日-2023年9月26日。

河北省东光化工有限责任公司

您还为颈肩腰腿疼困扰吗?

董家骨科膏药铺

止痛不是目的
治痛才是目标

适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科
电话:13731731212 17736989779
冀医广[2020]第5-16-120号

国网沧州渤海新区供电公司关于清退销用户电费余额的公告

尊敬的电力客户:

为保障电力客户的合法权益,我公司开展了销户客户预收电费清退工作,但因为用户拆迁、联系方式变更、企业注销等原因,尚有部分用电客户无法通知到户。目前我公司已在辖区供电所营业厅对1年期以上已销户客户电费余额信息进行了公示,敬请相关用户于本公告日期10个工作日内到辖区营业厅核实并办理退费手续。近一年内办理销户手续且存有预收电费的客户,也请及时到我公司营业厅办理退费事宜。

咨询电话:2194037

序号	单位	用户编号	用户名称	预收余额	销户日期
1	中捷供电所	0573297106	河北联泰房地产开发有限公司	63424.08	2022-08-25
2	中捷供电所	0547113007	二队四斗污水泵	503.35	2022-08-25
3	中捷供电所	0361168005	科技大棚	8053.84	2022-08-25
4	中捷供电所	0369384605	沧州渤海新区丽景房地产开发有限公司	6036.25	2022-09-14

国网河北省电力有限公司沧州市渤海新区供电分公司
2023年09月16日