



由于长期的伏案工作，或是坐在电脑旁工作时间过长，颈椎病都已经快成了现代人的标配。鉴于有越来越多人的颈椎在抗议“撑不住”，近日中国疾控中心透露，未来颈椎病可能被纳入国家法定职业病范畴，将能享受到相应的“工伤”待遇。

经常落枕 视力障碍 吞咽不畅……

小心这些潜伏的颈椎病症状

颈椎病未来可能纳入法定职业病

7月30日，健康中国行动推进委员会办公室召开新闻发布会，中国疾病预防控制中心研究员孙新介绍，颈椎病、肩周炎、腰背痛、骨质增生、坐骨神经痛都是与职业活动有关的疾病，未来也有可能被列为职业病。

职业病，是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中，因

为接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。在我国，只有被列入职业病目录的疾病才属于法定职业病范畴。

我国最早期的职业病目录才包含了14种职业病，随着社会经济的不断发展，几十年来这份目录经历了多次调整，目前施行的《职业病分类和目录》是在2013

年12月由四部门联合印发的，包含了职业性尘肺病及其他呼吸系统疾病、职业性皮肤病、职业性眼病等十大类132种疾病。

眼下，颈椎病、肩周炎等已经成为办公室白领一族的高发疾病。



颈椎病的8个潜伏症状

吞咽不畅。进食时出现吞咽不畅，异物感等症状。

腹胀便秘。胃肠道蠕动减慢，会出现腹胀，便秘等不适症状。

视力障碍。视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔不等大，甚至视野缩小、视力锐减。

经常落枕。对枕头、床等睡眠环境要求非常高，稍不注意就特别容易落枕。

脖子弹响。总觉得脖子有莫

名其妙的不舒服，不自觉地想转脖子，并发出“嘎嘎”的响声后才感觉舒服。

血压升高。突然血压升高，吃了降压药也控制不好。

心动过速。转头、扭脖子时，会感觉心跳明显加速，甚至出现胸闷等不适。

突然跌倒。出现头晕、头痛等症状，严重时可能在转头、改变姿势时突然跌倒。

如何预防颈椎病的发生？

保持良好坐姿

保持颈椎和躯干处于正中位，避免颈椎过度前倾和过度后仰，尽量使两边的肌肉和弯曲弧度都处于正常且放松的状态。保持良好的坐姿久坐，也不会感觉很累，也能很好的保护颈椎。

避免长时间低头看手机

低头的角度越大承受的压力越大，会让肌肉过度拉伸，高度紧张的情况下造成颈肩疼痛。要学会适当放松，多抬头眺望远方。

枕头和床有讲究

床和枕头的选择也很重要。太高的枕头会使颈椎处于一个过度伸展的状态。而不睡枕头同样也会对颈椎造成伤害，脖子悬空、肌肉紧张、无法放松，甚至还会导致颈椎排列结构的改变。

过软的床垫，会让人整个塌

陷进去，不仅让颈椎处于往前过于伸展的状态，还容易让腰部得不到放松，睡久了会让人感觉到腰酸背痛。过硬的床，会导致颈椎和腰椎悬空，没有支撑，也起不到很好的放松效果。

“米”字操锻炼很重要

学会如何在工作之余锻炼自己的颈椎也很重要，简化版的“米”字操这一锻炼方法比较简单，通过锻炼，能够有效改善颈椎疲劳，预防颈椎病。

第一步：脸朝前，脖子弯向一侧，尽量贴近肩部，保持2-3秒钟，复原。先左后右，做5次；

第二步：向前低头向下看，然后后仰，保持2-3秒，做5次；

第三步：左右转动头颈，做5次；

第四步：双手抱头，抬头挺胸，充分伸展，保持2-3秒，做5次。

对于颈椎病的治疗，仅靠吃

药和按摩是很难真正解决问题的。药物通常仅能起到缓解疼痛的作用，而按摩更是要谨慎进行。尤其在症状较重的情况下，比如走路不稳、有踩棉花感时，按摩有可能反而会加重病情，甚至造成瘫痪。

标准规范的治疗需要由医生来区分颈椎病的类型：

轻度颈椎不适可缓解治疗。通过增加休息、站立、收腹、挺胸、头后仰，坚持半分钟，重复5-10次；游泳、放风筝等活动有助于锻炼颈部肌肉，缓解颈部不适。

中至重度脊髓型颈椎病建议手术治疗。神经根型颈椎病可手术干预或保守治疗。保守治疗包括休息、止痛药、神经根阻滞、理疗等。

希望大家都能保护自己的颈肩腰，预防还未划入职业病范畴内的“职业病”。

(武平)

■生活资讯

雷雨高温 注意预防肠道传染病

□本报记者 唐诗

近日，记者从北京市卫生健康委疾控处获悉，7月22日至7月28日，全市共报告法定传染病18种2840例，死亡4例。报告病例数居前5位的病种依次为：其它感染性腹泻病、手足口病、肺结核、痢疾和流行性感冒，共占法定传染病报告发病数的87.0%。

与上一周比较，此周传染病报告发病数略有上升，仍以肠道传染病为主，其它感染性腹泻病、手足口病和痢疾报告病例数共占全部法定传染病的73.7%。其中，痢疾有所下降，其它感染性腹泻病和手足口病仍保持上升趋势。

目前雷雨高温，炎热潮湿交替，为病原体滋生繁殖提供“温床”，提醒广大市民做好个人防护，预防病从口入。

保持清洁。即保持良好的饮食卫生习惯，饭前便后要洗手、保持厨房的卫生清洁。

生熟分开。食品加工时做到生熟分开，避免生的食品上携带致病菌污染到直接入口的食品，特别要注意加工熟食品的用具也要与生冷食品用具分开。

烧熟煮透。在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时要烧熟煮透，生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用均不安全。

正确保存食物。夏季熟食在室温下存放时间不宜超过2小时，如需放入冰箱内保存，需待食物冷却后放置，从冰箱取出食物应彻底加热后食用。

正规渠道购买食品。要到正规超市或市场购买食品，避免食用超过保质期的食物。

外出旅游休假的市民还要做好防暑降温、防蚊灭蚊，避免中暑、肠道传染病和虫媒传染病的发生。



北京市总工会职工大学 2019年成人高考招生简章

北京市总工会职工大学是北京市人民政府批准、教育部备案的成人高校，学校集科研、教学、培训为一体，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”“先进职工大学”“北京市成人高等学校示范校”等称号。

学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。学校面向全市招生，欢迎广大考生踊跃报名，我们将竭诚为学生服务，力争再创佳绩。

招生专业

专业层次	专业名称	形式	学制	考试科目
专升本 (经管类)	行政管理	业余	2.5年	英语、政治 高等数学(二)
高起专(理工类)	计算机信息管理	业余	2.5年	
	建设工程管理	业余	2.5年	
高起专 (文史类)	人力资源管理	业余	2.5年	语文、英语 数学
	社会工作	业余	2.5年	
	工商企业管理	业余	2.5年	
	市场营销	业余	2.5年	
	会计	业余	2.5年	
	物业管理	业余	2.5年	

报名网址：北京教育考试院官网 <http://www.bjeea.cn/>

报名时间：8月29日至9月4日

现场确认时间：9月6日至9月9日

学校地址：陶然亭校区：西城区陶然亭路53号 草桥校区：丰台区镇国寺191号

报名咨询地址：陶然亭校区南楼235室

乘车路线：地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车

咨询电话：63525061

学校网址：<http://www.ghy.com.cn>