

# 头痛、恶心警惕椎动脉型颈椎病

通讯员 董洁梅

头痛、恶心呕吐可能是椎动脉型颈椎病引起的主要症状。颈椎作为活动量最大的脊柱节段,易产生劳损,还会随着年龄的增长及损伤的积累而发生颈椎退行性变,尤其是4~5、5~6颈椎段。因为颈椎退变包括向后方突出的椎间盘、钩椎关节或椎体骨刺以及椎体半脱位或上关节突向方滑脱,都可以压迫椎动脉或刺激椎动脉周围之交感神经丛,从而出现椎动脉痉挛、管腔狭窄,造成椎基底动脉供血不足,引起一系列临床症状。

椎动脉型颈椎病症状会随年龄的增大而加重。椎动脉型颈椎病主要是各种因素破坏了椎动脉和颈椎之间的正常关系,导致椎动脉的长度超过了颈椎的长度,造成血流缓慢甚至血流中断。

头痛是因枕大神经病变。该病症

常呈发作性疼痛,持续数分钟、数小时乃至更长,偶尔持续性疼痛,阵发性加剧,疼痛的性质也因人而异。该现象一般称跳痛(搏动性痛)或灼热痛,局限于一侧颈枕部或枕顶部,同时伴有酸、胀等异常感觉。疼痛多与早晨起床后、转动头颈部或乘车颠簸时发生或加剧。少数患者呈现疼痛过敏,触及患者头皮时疼痛难忍,甚至碰触头发便感觉剧痛。

颈椎病患者中约70%是椎动脉引起。50岁以上头晕、头痛者,50%以上与颈椎病引起的椎基底动脉受累有关,该病症在临床上易有颈性眩晕、椎动脉压迫综合症等诊断,又称为颈性偏头痛。椎动脉型颈椎病的临床特征,最常见的是头痛,眩晕和视觉障碍等。

恶心呕吐是椎动脉型颈椎病的主要症状,颈椎病患者发病时,疼痛主要集中在头部部位,从而导致患者出

现恶心的症状,随后蔓延到脸部周围。一般颈椎病患者发病时,也会有相关的症状,如眼前发黑等。患者家属需特别注意预防颈椎病患者的发病。

椎动脉型颈椎病该如何预防和调护呢?云山骨伤科门诊部吕锋医生指出,要避免长时间低头或者尽量避免避免低头,多做抬头运动,工作学习时要注意保持正确坐姿;在枕头选择上,应选择高度约一拳高,垫于枕骨下,并用毛巾卷成卷垫置于脖子下;每天可以取热毛巾热敷颈部,一次大约12分钟;必要时应及时就医进行寰枢关节复位。



## 开展法制教育 加强自我保护 永康一中开展法制讲座

通讯员 徐中美

近日,江南派出所所长钱峻为永康一中高一师生做了一场精彩的法制教育讲座。

钱峻结合辖区内发生的真实案例,联系近期发生的青少年违法犯罪案例,讲述学生应该如何加强自我保护、如何有效防范电信网络诈骗等。他还向学生们介绍如何运用法律武器维护自身的合法权益、如何预防青少年违法犯罪及有效防范电信网络诈骗和保障生命安全等方法 and 策略。

钱峻的法制讲座贴近校园生活实际,针对性和实用性强,讲解生动,剖析深刻,会场上互动热烈,赢得了在场师生们热烈的掌声。



## 新学期新征程

25日上午,市人民小学举行主题“我们都是追梦人”的开学典礼。

据了解,该校开学典礼通过梦想卷轴展示、谈谈梦想背后的含义、听校长讲如何做做一个追梦人等内容,促使学生树立理想,激发斗志,为新学期创造良好的开端。

图为各班展示自己班级的梦想。

记者 潘燕佳 通讯员 陈芳璐摄

## 提高教学水平 促进精准教学 古山小学开展备课试讲

通讯员 应慧君 朱慧华 吕巧巧

本报讯 近日,古山小学开展教师备课试讲检查活动,从手写教案、课件、试讲三方面对教师的备课情况进行检查,扎实推进精准教学。

数学组试讲后,市教研员王英豪、胡雄分别从课堂活跃性、教师基本功、教研活动等方面提出了建议,他们表示,教师在备课时可以创造一

些学生易错的例题,有效促进学生知识点的把握;算理讲解要简明精确,有利于学生归纳提升;课堂中要注重新颖多样的互动环节;开展的教研活动可分年级进行,老师们分工合作,相互交流,有利于教学水平、质量的提高。

市英语教研员施惠兰针对英语老师的试讲内容提出建议,她提出,要让学生多听音频材料,帮助学生吸收原

汁原味的英语口语;教师应在每节课堂教学后,总结反思改善,从而逐步提高教学水平;课堂上可适当创设真实情境,让学生学会用英语思考,用英语表达等。

教师们在听完教研员们有针对性的点评后,觉得受益匪浅,他们在表示在新学期备课中,将结合点评意见,认真做好备课工作,促使自己的课堂效率以及教学水平都能得到有效提升。



## 香附豆腐汤

主料:制香附子10克,豆腐200克,姜、葱、盐、植物油各适量。

制法:先把制香附子洗净,去杂质,豆腐洗净,切成块,姜切片,葱切段。再把炒锅置武火上烧热,加入植物油,烧至六成热时,下入葱、姜爆香,注入水,加制香附子烧沸,下入豆腐、盐,煮5分钟即成。

各种急、慢性肝病之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

## 永康市教育局

# 关于开展成人双证制教育文化课免费培训的公告

根据省市人民政府有关精神,我市成人“双证制”教育培训工作已全面启动。现就2019年成人“双证制”教育文化课培训公告如下:

一、成人“双证制”教育培训的对象:

本地已获技能证书或尚未获技能证书,且文化程度未达到高中的成年居民均应报名参加文化课学习。

二、成人“双证制”教育培训工作的基本内容:

(一)技能培训与文化课学习。技能培训是指我市开展的各项取得劳动保障部门或其他权威部门颁发的职业资格证书的培训(含农业绿色证书)。文化课学习包括语文、数学、科学、公民道德与法律基础4门必修课程,采用面授与自学相结合的方式进行。

(二)学分认定和文凭颁发。成人“双证制”教育培训采用学分制管理办法。文化课面授的课时、文化考核成绩、技能培训课时、职业技能等级统一折算为学分。凡参加所有文化必修课考核、取得职业技能资格证书、累计学分达到规定要求(高中80学分)的成年居民,经审核,由金华市教育局颁发成人职业高中毕业证书,国家承认其成人教育学历。

(三)双证制教育培训中文化课学习实行免费培训和免试入学的办法。

三、我市成人“双证制”教育文化课培训由永康市教育局负责,由浙江电大永康学院(永康市成人教育中心、永康市社区学院)负责组织实施和具体管理,现暂设以下四个面授点:

培训点代号	培训学校	报名地点	联系电话
1	永康市成人教育中心	五金科技工业园学院南路16号 永康电大行政楼106、408教育培训部	0579-89263106 0579-89263218
2	永康市职业技术学校	永康市九龙北路396号	0579-87158653
3	永康市海洋职业专修学校	永康市下园朱20-1号	0579-87112335 0579-87124411
4	永康市蓝天职业技能学校	永康市九铃东路3007-3009号四楼 (丽州商城正大门旁)	0579-87535336 市府网 575766 575773

欢迎广大成年居民参加学习,提高文化水平和学历层次!

永康市教育局  
2019年2月25日