怎样预防和改善颈椎病引起的眩晕
不做“低头族”常做颈椎操

□通讯员 童洁梅

“现代人颈椎病非常普遍，当颈椎不适引起眩晕时，说明颈椎病情已经很严重了，极有可能是颈椎错位压迫到颈动脉，造成供血不足引起脑部缺氧从而出现眩晕的症状。这种情况一定要引起重视，及时就医做相关检查，分析颈椎病程度的发展状况以便制定治疗方案。”云山骨伤科门诊部吕锋医生近日接受笔者采访时，着重围绕平时人们颈椎病发作时常见症状及其产生原因、预防方法等作了解答。

眩晕和颈椎病有何关系

正常情况下，行走于颈椎横突孔内的椎动脉虽可因为转头而影响一侧椎动脉可以代偿之，而不出任何不适。然而，当颈以上有钩椎关节增生时，椎动脉可受到直接的挤压而使管腔变小，从而影响该动脉的血流量。特别是第5颈椎横突孔距椎体较近，更容易造成椎动脉的压迫，还可因为刺激该处的交感神经而造成反射性的血管痉挛，影响椎动脉的供血量。在上述病理改变的基础上，每当头部旋转或侧屈时，极易加重椎动脉的刺激和压迫，加之对侧椎动脉代偿性减弱，就会发生一时的大脑供血障碍，因而出现眩晕等症状。

颈椎病引起的眩晕有何特点

颈椎病引起的眩晕属于真性眩晕，可以伴有头痛、恶心、呕吐、耳鸣、眼花、记忆力减退等现象。颈椎病引起的眩晕往往是在头部或颈部旋转时发生的，当患者感觉头晕，将头部或颈部转回到原来的位置时，眩晕症状就可以消失。某些病人患病时间长了，就会害怕转头和侧屈。这是颈椎病患者眩晕与其他引起的眩晕的最大区别。

有眩晕症状的颈椎病患者，颈部x线检查可以观察到钩椎关节增生，椎间孔狭小及颈椎生理曲度改变等现象。做颈椎的磁共振血管成像检查可以发现椎动脉血流障碍的表现。头颅多普勒检查可以发现脑部缺血的表现。

颈椎病引起眩晕怎么办

学习、工作一段时间比如半小时或者一小时后可以做做放松运动，如扩胸运动等，也可以练练颈椎操（如果需要，可以到云山骨伤科领资料），重要的是要学会坚持，每天花上10多分钟，它会逐渐改善你的症状，最终也有痊愈希望。

切忌长时间低头玩手机，躺在床上玩手机或看书都是不好的习惯。

谈骨论筋
本栏目由云山骨伤科门诊部协办

市民健康学校 15日晚继续开课

主讲孕期注意事项

□通讯员 楼飞来

15日晚7时，市市民健康学校将继续开课，主讲人是妇保院产科副主任李雄英，主讲内容是孕期的注意事项。

李雄英2005年毕业于武汉科技大学，从事妇产科临床工作十余年，熟练掌握产科的急、危重症处理及各类手术。2015年曾赴复旦大学附属妇产科医院进修产科，参加学习复旦大学附属妇产科医院“国际妇产科高峰论坛”及“红房子产科论坛/实用母胎医学研讨会”、上海交通大学附属新华医院“危重孕产妇抢救诊治新进展”、浙江省妇保院“浙江省基层医院危重孕产妇骨干培训”、第二军医大学附属长海医院“危重孕产妇救治”等培训班。曾获评院十佳职工、院先进工作者，2016年开展“疤痕子宫再次妊娠经阴道分娩”获新技术新项目一等奖。2017年完成金华市科研项目1项，发表省级论文3篇。

市市民健康学校由政府出资创办，致力宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识，立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台，让市民朋友多了解和掌握正确的健身养生知识，尽量让市民在健身养生、看病就诊过程中能少走弯路、少花冤枉钱，为广大市民朋友健康导航。讲课地址：永康市紫微中路138号图书馆底楼，欢迎市民朋友参加。

为了更好地开展讲座，市民健康学校招聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理学专家及专科医师（地方不限），特别欢迎永康在外工作的医疗保健专家到学校讲座，要求讲座内容科学真实、先进、通俗、实用，有益百姓身心健康。联系电话：13967912366。

关爱特教学子 争做群众暖心人

永康卫校志愿服务进特教学校

□记者 章芳敏 通讯员 应烨琳

本报讯 6日，永康卫校组织志愿者服务队前往我市特殊教育学校开展“弘扬雷锋精神，志愿奉献我先行”志愿服务活动。

得知特殊教育学校有几间学生寝室急需人力帮忙清理，志愿者们就纷纷走进学生宿舍，打水的打水，擦洗的擦洗。

男生袖子一撸，大小扳手齐上阵开始拆卸旧床，女生们也不甘示弱，搬搬抬抬，认真清理着寝室场地。

经过志愿者们一个多小时的共同努力，几间学生寝室焕然一新。此时，他们虽然满脸灰尘，但是脸上仍洋溢着灿烂笑容。

让诗意漫步校园 将诗品留在心间

人民小学教育集团举行古诗词积累检测活动

□通讯员 孟双印

本报讯 近日，市人民小学教育集团对全校学生经典诵读《三人行》的积累情况进行了统一的评定与检测。

“古人学问无遗力，少壮工夫老始成。”教室内，学生们的背书之声如珠落玉盘，玉音琅琅，评委们认真地倾听学生们背诵，严格精准把关，不漏一字一句。

最是书香能致远，读书之乐乐无穷。这项活动的开展，不仅使中华民族的文化遗产得以广泛传播，还使学生在活动中提高了古诗诵读的兴趣和综合素质。

疾控视线
2019
市疾控中心 市健康教育所 主办
敬请关注永康市卫健局“健康永康”微信公众号

买卖房产最关键是资金交易安全，请选择正规中介！
永康市四联房地产欢迎您光临！
永康大型房产中介连锁品牌，设立交易资金监管账户，银行介入监管，让买房更安全！
本公司经建设部门正规备案，国家注册房地产经纪人携数十位精英为您提供优质服务：
★丽州中路4-6楼建筑面积140㎡，全新精装\空调\电梯，另有毛坯 详询15867997735
★飞凤路2楼套房，建筑面积103㎡，3室2厅景观房，全新精装修，带中央空调及家俱、车库
★玫瑰园建筑面积135、155、200、230㎡转让
★丽州首府高层套房，建筑面积163㎡，实用面积约183㎡毛坯、楼王。详询13967930567
★各类厂房转让13758972800、15727971828、13516981001、18267985760、13967930567
买房热线：87103519、87119506、87129015、87119095、87118829、87118667、87115608
总店：南苑东路37-1号（永三中门口）87103518
1店：望春西路52号（康廷大酒店边）87111407
2店：金胜路68号（房管大楼对面）87129016
3店：华丰东路27号（普兰德洗衣店旁）87181590
5店：丽州北路278号（丽州首府门口）87119096
6店：溪心路385号（丽州一品对面）87118818
7店：城东路567号（盛武肥牛对面）87118998
8店：丽州南路58号（金华银行旁）87115690
9店：长城西大道260（峰尚筑品）81715886

永康龙川家医院
诚 聘
因业务发展需要，本院招聘护士、体检工作人员、保安若干名。要求具备相关岗位职业技能，有良好的职业道德素质和团队精神，责任心强。有相关执业资格者优先。
联系人：应女士
联系电话：13867963178 673178

诚 聘
永康五金会计师事务所有限公司因业务发展需要，招收助理人员若干名。
联系电话：13735708675
市府网：638675
联系地址：望春西路26号

招 租
永康市象珠镇南湖村康康农庄经营15年期满，现公开对外招租，内有鱼塘、山地、简易房，水电齐全，望有意者前来报名，报名时间：2019年3月12日-18日止。
联系电话：13566752299 632299
13362974775 647002
永康市象珠镇南湖村股份经济合作社
2019年3月12日

招 商
排塘村位于蓝天路与三环线边地段店面，1-2楼约3000平方米，厂房总占地面积1.2万平方米，共4层总建筑面积5万平方米左右，共二幢，现向社会公开招商，2-4层做电商者优先。
联系电话：13905895332
永康市城西新区排塘村村委会
2019年3月12日

工商银行招聘公告
工商银行2019年度春季校园招聘开始了！报名请登录网站http://campus.icbc.com.cn点击“加入我们”，或关注“中国工商银行人才招聘”微信公众号，点击“我要应聘”-“校园招聘”。报名截止至2019年3月13日！
扫码进入公众号

永康日报社出版 社址：总部中心金贸大厦第三第四层 电话：87111855 广告中心电话：87138766 广告发布登记证：永市监广发B001号 东阳日报社承印
邮编：321300 发行：永康邮政局 87128043 定价：每月23元 零售：每份1.3元
永康新闻网