

假期牌桌“鏖战” 易诱发颈椎病

专家支招防治六步法



高。在寒冷的作用下，颈椎的筋脉和肌肉痉挛加重了颈神经根及脊髓的压迫和椎间盘的压力。冬季应穿高领衣服或围巾以保暖和保护颈椎。

推荐一种自我牵引方法：双手十指交叉合拢置于枕颈部，将头后仰，双手逐渐用力向头顶方向持续牵引10秒钟左右，连续3-5次。

长征医院骨科医院脊柱微创团队叶晓健教授指出，颈椎病的治疗分为非手术治疗和手术治疗，后者包括传统手术和微创手术。非手术治疗的适宜人群有首次发病者、颈肌型颈椎病或症状较轻者、症状明显但保守治疗后病情好转者。治疗方法有急性发作期，颈椎制动；颈椎牵引治疗；按摩治疗；药

物治疗。

需要特别提醒患者的是，颈椎制动期间，应起床后佩戴，睡觉休息时去除，不能从早到晚都用颈托箍着脖子，以免引起颈背部肌肉萎缩造成依赖。按摩治疗不能不分类人人采用，椎管狭窄、颈椎不稳定等情况不能按摩，脊髓型颈椎病绝对禁止重力按摩和复位，否则极易加重症状，甚至可导致截瘫。药物方面虽然有消炎镇痛类、解痉类、扩张血管类、营养神经等多种，但是只能改善症状，不同类型颈椎病的用药不同，请遵从医嘱用药。如果保守治疗无效，或症状反复发作，影响工作生活者；颈椎病诊断明确，神经根压迫症状严重者；脊髓型颈椎病患者，应尽早手术治疗。

柏豫



知“心”话

『没有情绪』也是一种自我保护吗？

当最后一根稻草压下来的时候，反而不会觉得难过、绝望，而是体会不到自己有什么情绪，有时候躺在床上什么也不愿干，有时候甚至能像个机器人一样把该做的事情都做完，之后要睡个很深的回笼觉才能恢复过来……

这种特别无力，感受不到任何情绪的反应，也是自我保护的一种吗？长期使用会有什么危害吗？

作为一种心理防御机制，这也属于平时人们所说的自我保护，有些时候一些太过激烈的情绪超过了我们的心理承受能力，于是我们通过一种手段将这种情绪隔离了起来，“假装”自己感受不到这样的情绪，这种防御机制就叫做情感隔离。其实在生活中经常出现这种情感隔离，比如当发生灾难性事件的时候，人们有时会发现并没有表现得和自己想象中的那样难过。

自我防御机制往往是有得有失的，它的直接好处是可以在绝望和灾难中防止一个人崩溃。但是如果长期使用这种防御机制，就可能影响到平时的生活。因为虽然情感隔离让人暂时告别了激烈的负面情绪，但是这些负面情绪其实都压抑在人的潜意识中，长久的压抑，得不到宣泄的机会的话，仍然会有崩溃或者更严重的情况产生，甚至有可能导致抑郁症。

当一个人长期使用情感隔离的防御机制时，也会感到很苦恼，会发现自己突然没有了情感，犹如一具行尸走肉，生活有再大的波澜似乎也与自己无关，曾经那种面对惊喜或鲜活的感觉，那种对待朋友爱恨情仇的体验，突然就消失了，这就是此类防御机制对现实生活的个人体验造成的不利影响。

当你产生这种感觉的时候，就需要对于自己的生活进行反思：是不是最近积累的压力太大了，太过沉重了。如果有压力，就需要及时地释放压力，解决眼前的困难处境，在压力处理之后再真实地面对自己的感受。

产生这种心理防御机制比较常见的原因就是面对太过沉重的压力，而一时半会儿又没办法处理好，久而久之会使人产生深深的无力感，仿佛一切都失去了意义，便导致了“没有情绪”的状态。当然，短期的这种情况是正常的，通过压力的释放以及自我情绪调节可以减轻这样的症状。

需要声明的一点是，这样的心理防御机制是正常的，每个人面对过度的压力时都有可能产生这样的情感状态。只是如果长期压抑负面情绪，甚至习惯性地逃避情感体验时，就有可能影响到个人的生活与社会功能。

张海音(上海市心理咨询中心主任)

哪些“痣”要切？记住“ABCD”原则

日前，一位29岁的姑娘到医院来消除上肢的一颗“痣”。手术切除病理结果是恶性黑色素瘤。医生拨打她留下的电话号码想通知她进一步治疗，可是接连打了几天，对方始终不接，短信也发了两次，仍然没反应。医生不得不上报医院医务科，让医院再设法联系她。可能是现在诈骗电话太多，智能手机屏蔽功能又太强大，有时候防备心太强，患者把性命攸关的事也耽搁了。所以要特别提醒患者，留给医院的联系方式一定要能正常使用。所幸，最终病人找到了，已经开始接受

治疗。

很多年轻爱美女性以为，切个痣美容一下，对病理报告完全没放在心上，根本不来领取。这主要还是对皮肤的恶性疾病认识不足。

几乎每个人身上都会有痣，当发现有以下特征的“痣”时，一定要加强警惕，特征越多越危险。从恶性黑色素瘤的ABCD原则上看：即“A”形态不对称性(asymmetry)，“B”边缘(border)不规则，“C”颜色(color)不均匀，“D”直径(diameter)大于6毫米。这几个表现

均提示应早日做局部扩大切除。

除此以外，有近期明显变化的痣，这个“近期”不是几日，几日内出现的变化常常是痣合并感染，比如毛囊炎。真正需要警惕的是几个月内持续增大的痣或出现溃疡的痣。最后是“丑小鸭原则”，和别的鸭子长得不一样的“鸭子”可能是天鹅；和自己身上别的痣长得不一样的通常是不典型痣，最好切除。

赵肖庆(上海交通大学医学院附属瑞金医院皮肤科主治医师)

斜视伤眼需尽早诊治

注视目标。斜视的分类方法有很多，根据眼位偏斜的方向分为内斜视和外斜视、上斜视和下斜视、水平斜视和垂直斜视等多种类型。生活中比较常见的是内斜视和外斜视。老百姓常说的“斗鸡眼”就是内斜视。

斜视患者因为眼位不正，会引起双眼视觉异常，其中复视是最常见的表现，就是斜视患者在视物时，看物体会有一双影或重影，患者为了适应这样的状态，会进行自我调节，大脑皮层会将一个眼睛的影像抑制，久而久之，患者会丧失双眼单视功能与立体感，有时还会导致视力发育不良而造成弱视；有些患者会伴有中度或重度远视；也有的患者为了看清物体，会有意地去偏斜头部，医学上称为“代偿性头位”。

因此，斜视不仅是美观上的问题，更重要的是若不及时治疗，常会造成无法弥补的视觉功能异常、弱视、头位偏斜等。了解了这些知识后，作为孩子的家长就要特别

注意，如果孩子告诉你看东西有两个影子，或者孩子总喜欢把头歪到某一个角度看东西，你就要提高警惕了，一定要带孩子到眼科医生那里去做检查，以便及早发现问题，及时处理。

那么，斜视一定要手术治疗吗？答案是因人而异。斜视的治疗方法包括戴镜治疗、纠正弱视治疗、手术治疗等。根据患儿的年龄、临床表现、所患斜视的类型，选择不同的治疗方法。所以，斜视患儿的家长应当听从医生建议，做出正确的选择。

由于斜视手术中会牵拉眼部肌肉，手术后一部分患者可能会出现反射性的胃部不适、恶心、呕吐等症状，这是正常反应，患者和家属不必紧张。可给患者少量进食，1-2天后可自行缓解，呕吐严重者暂缓进食，必要时肌肉注射镇吐药物。

席淑新(主任护师)徐静(护师)(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院) 本版图片 TP

斜视术后的护理与禁忌

1. 术后第二天去除纱布后，可适当用眼，但必须注意用眼卫生，避免用手揉眼睛。
2. 注意饮食搭配，选择富含蛋白质的清淡易消化的食物，避免过硬的食品，如花生、腰果、开心果等。
3. 忌在拆除纱布后过多转动眼球，以防切口裂开。
4. 忌洗脸洗头时脏水流进眼睛引起术眼的感染，延迟愈合。
5. 忌手术后用力咳嗽，导致眼部切口裂开或眼内出血。

科普活动

1月21日(本周四)中午12:30-1:30，复旦大学附属耳鼻喉科医院南丁格尔志愿服务队的志愿者们将在汾阳路83号医院门诊大楼6楼第二会议室举办斜视弱视及低视力科普讲座，普及斜视、弱视早发现、早治疗的重要性，以及低视力人群如何提高视物能力，从而提高生活质量。欢迎市民参加。

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪医广(2015)第08-20-0226号 证广登有效期：2015年8月20日至2016年8月19日止