



长时间保持同一坐姿诱发筋骨疾病 男子久坐办公把自己坐“残”了

□本报记者 徐日明

“你咋这样下台阶呢？”日前，44岁的市民王先生在下台阶时被妻子看见，一句问话让他非常尴尬。因为他下台阶时是先下右腿，然后侧身将左腿带下来，像一位腿脚不便利的老人，而导致这种情况的原因竟是“坐”出来的。

对此，骨科疼痛专家表示，在临床上因长时间保持同一姿势而诱发筋骨疾病的患者不在少数。此类疾病的发作，通常是患者原有基础疾病，因久坐导致肌筋膜严重疲劳后诱发的。因此注意劳逸结合，在繁忙的工作中注意起身和休息极为必要。



膝盖疼得不能活动 妻子：你是“盘腿”工作吗？

王先生的工作是视频后期剪辑，这段时间工作量比较大、工期紧，他不得不整天坐在电脑前赶工。近日，当王某干完一天的工作，起身活动时突然感到左侧膝盖内侧一阵剧痛，之后左腿就开始行动不便，几乎连站立都很困难。

“我这是坐着就把腿‘抻’了？”王某扶着桌子站起来小心翼翼地行走，希望靠走步将腿筋恢复到原来的位置，但是左膝盖越走越疼，每一次站起或是坐下，都成了“严峻”的考验。

王某在网上搜索了相关信息，开始在早晚业余时间增加散步的强度，每天都要走1万步以上，但是收效并不大。走路的时候

没问题，坐下来办公也没问题，王先生只有在上下台阶和起身时感到剧痛难忍。

为了避免遭到嘲笑，王先生和妻子一起外出时遇到台阶必让妻子先走，没想到还是被发现了，说他像个老年人。当他说自己是坐着伤了腿的时候，更被妻问：“难道你是盘着腿工作的？”

腰肩疼痛、排尿不畅

长时间保持同一姿势危害多

无奈之下，王先生通过网上问诊向市第二医院骨二科求助，该科主任雷南伟表示，患者真正的病因不在腿部而是在腰部，人如果长时间保持同一坐姿，身体的部分肌群会相对紧张，在腰椎间盘的压迫下，神经根就会出现放射性疼痛。记者在

采访中了解到，该科如王先生一样“因坐而病”的患者并不少：腰肩疼痛、呼吸困难，甚至有排尿不畅的。

据介绍，一些患者首诊会去心内科，因为他们坐在电脑前处理工作，常会感觉胸痛、呼吸困难，更符合心梗的典型症状，但到医院做了心电图后，心电图却没有异常。

对此，雷医生表示：“虽然这些患者表现为胸痛，但经过背部肌肉放松后，胸痛

会明显减轻甚至消失。医生对这些患者进行了仔细的检查，诊断为肋软骨炎，这种病也是因久坐导致肌肉疲劳而导致的，因为肋软骨疼痛，所以表现为胸痛。在临床上，除了胸疼、背疼和腿疼之外，有的患者会因筋膜炎引发全身疼痛，连入睡都很困难。”

据医生介绍，近期还有咨询者因久坐导致会阴处感觉麻木，也是因为软组织受损而引发的筋膜炎。

医生说

一些市民在运动后产生了运动损伤，经过久坐就会诱发无菌性炎症，引起肌筋膜炎。虽然这种病没有急性的危害，但是对生活的影 响还是很大的，因此建议市民在工作时应参照学校上课的时间，工作一小时左右就应起身活动一会儿，让肌群得到放松，防止因久坐引起肌筋膜炎。

男子连续多日咳嗽不断 原是鸡骨呛入气管惹祸

本报讯(林颖 董宇翔 记者 杨艳)市民周先生今年47岁，20天前，周先生吃饭时不慎呛咳，随后连续多日咳嗽不断。近日，周先生来到省医院南岗院区呼吸与危重症医学科门诊就诊，发现病因竟是鸡骨头呛进了气管里。



据了解，当天出诊的徐宏伟医生为周先生进行了检查，判断周先生可能是气管里进了异物，其刺激性咳嗽就是由于呛入了异物所致的支气管痉挛。找到病因后，徐宏伟医生为周先生进行了支气管镜下异物取出术。术中，徐宏伟医生在周先生左肺下叶气管内发现了一块鸡骨头。最终，周先生气管内的这块鸡骨被完整取出，困扰其多天的刺激性咳嗽也迎刃而解。

徐宏伟医生表示，呼吸道异物多发生于儿童，但中老年患者也时有发生，

因为中老年人吞咽反射迟钝，也易发生误吸。异物种类以西瓜子、葵花子、花生米为主，也有假牙、小骨头等。绝大多数呼吸异物会落入气管和支气管中，常见的异物如西瓜子、葵花子和玉米粒可能游走于右支气管和声门之间。为此，医生建议大家在吃饭时切勿大声说笑，以免食物呛入气管。如果出现不慎呛咳的情况，应及时前往医院就诊。

女子大扫除后呼吸困难 竟是过敏性哮喘作怪

本报讯(李盼 崔明明 记者 刘菊)近期天气转暖，市民李女士趁着阳光明媚在家进行了一次大扫除，在细小尘埃的包围下，李女士不停打喷嚏，她以为是鼻炎犯了就没在意，可到了晚上，竟然出现了胸闷、呼吸困难、喘憋等现象。第二天上午，李女士来到市第二医院就诊，职业病科主任刘晓文为她做了检查，结果诊断为过敏性哮喘。

刘晓文解释，像李女士这类过敏性疾病，大多是由于过敏原的存在而致病。过敏原临床上可分为三类，首先是吸入性过敏原，比较常见的包括尘螨、花粉、真菌孢子、动物皮毛、皮屑等，通过呼吸道吸入后诱发了过敏反应。二是

食入性过敏原，主要有鱼、虾、蟹、蛋、奶等食物；同时还有青霉素、头孢类抗生素、解热镇痛药等药物，都有可能成为过敏原。三是接触性过敏原，如某些金属、化工产品及橡胶、塑料等，都可以导致皮肤接触过敏。

了解过敏原后，就要从源头上加以防范。医生建议，过敏性哮喘患者在打扫卫生时一定要佩戴口罩，做好自身防护，家中尽量不要铺地毯，不使用羽绒、兽毛制作的床上用品，不养猫、狗、鸟等宠物；应学会忌口，不吃有可能致敏的食物。平素做好“哮喘日记”，有症状及时就医。另外，每天要适当进行体育锻炼，提高免疫力。

5月29日31日 双城部分区域停电

本报讯(记者 田春荣)因设备检修原因，5月31日双城部分区域停电。另5月29日，双城部分区域停电线路变更，请涉及相关用户提前做好停电准备。

■停电线路：66kV新兴变10kV新胜村部分

停电时间：5月31日6时至13时30分

停电原因及范围：因设备检修，新强村、新胜村、新英村双城市铁双车辆配件制造有限责任公司、双城市泰强粮油加工有限公司、新兴乡农机修理厂、王金福、黑龙江省乾坤园、双城市新兴镇洪波鲜蛋经销部、朱作文、黑龙江新胜蛋禽批发市场冷冻厂、双城市新兴镇新胜村村民委员会、中国移动通信集团黑龙江有限公司哈尔滨分公司、双城市新兴乡鑫盛蛋托厂、双城市富民狸獭养殖有限公司、韩春明、双城市泰强粮油加工有限公司、王来明、黑龙江新胜蛋禽经销有限公司、哈尔滨龙峰隆建材制品有限公司、双城市新兴乡保利物流有限责任公司、哈尔滨松润金属制品有限公司、哈尔滨市弘光厨房设备制造有限公司、哈尔滨铁塔厂一分厂、哈尔滨市宏伟节能变压器厂、黑龙江省世界商顺盛建材城有限公司、双城市新兴满族乡人民政府、哈尔滨旭锐电力设备开发有限公司、双城市龙双加油站有限公司、哈尔滨亿迈家具有限责任公司、双城经济开发区管理委员会、哈尔滨三棵树车辆段铸造厂、哈尔滨明亮秸秆初加工服务有限公司、哈尔滨市铭堯经贸有限公司等一带停电。

咨询电话：53165053

■停电线路变更：原定于5月29日7时至20时，66kV双城变10kV富余线、永兴复线、磷肥线、洗涤剂线、北大线、城内线、粮食线、明星线、空专线、双铁线停电线路变更为66kV双城变10kV富余线、永兴复线、磷肥线、洗涤剂线、北大线、城内线、粮食线、明星线、空专线、双铁线、化肥线；66kV新华变10kV兴城线

变更后停电范围：迎宾路、迎新胡同、花园大街、团结大街、和平大街、工农街、西北隅、第五大道、第六大道、东南隅、西南隅、南门外、西门外、步行街、转盘道以北至火车站及站西区域内用户；空军飞行学院；双城火车站；瑞祥小区、景泰家园、东方国际、汇安家属院、人武小区、航天家园、三五友、汇安、浩宁混凝土、金刚水泥乳家科技、益农化肥、糖厂小区、农业养殖场、双龙铸造厂及站北部分平房用户及糖厂小区用户；哈尔滨市双城区机关后勤服务中心、金源一品、明城华都、民族宗教局变、人和家园、民政小区、鸿源、会展中心变、运华小区、和谐家园、新劳动局、项豪、六和城、宏源高层家属变、鸿源小区、新畜牧局家属变等一带停电。

咨询电话：53165053

国网哈尔滨供电公司温馨提示：因停电对以上区域及周边的企、事业单位、居民造成的不便深表歉意。受疫情影响，停电可能出现变更。请您根据通知的时间提前安排好生产、生活、工作。

新晚报 拍卖/公告 13613600156

新分类 买房卖房 出租出兑 搬家服务 招聘求职 55555621 55555631 xfl7311

百业信息

老年公寓招收 收自理、半失能和失能老人，环境舒适、价格优惠，香坊地铁二道街和三台路交口 13021957581, 13030013063