

科普之窗

坐一会儿腰就痛,是腰椎间盘突出吗?

近年来,腰椎间盘突出症患者的平均年龄逐渐下降,引起了不少年轻人的恐慌,很多人甚至没有腰椎间盘突出症,由于腰部出现一点点的刺痛或疼痛,就怀疑自己得了这种病。实际上,腰椎间盘突出只是腰痛的原因之一,当腰痛只是在局部,没有发生腿部或者臀部的放射性疼痛时,腰椎间盘突出症的可能不大。那么,如何自我判断有没有腰椎

间盘突出症呢?

这项检测,医生平时也会使用,叫做直腿抬高。首先,平躺在硬质平面上,可以是铺在地面上的瑜伽垫,也可以是硬板上,全身保持放松,将双腿伸直。此时,需要一名助手依次将你的左腿与右腿抬起来,在抬起来的过程中,膝关节需要保持伸直。如果说,当任何一条腿在抬起后,与所躺的平面还没到60°时,便已经出现了小腿或

者臀部的疼痛、麻木,那么说明被测试的人很可能已经患有腰椎间盘突出症,需要前往医院做进一步的检查。需要注意的是,当测试中出现小腿或者臀部的疼痛、麻木时,应立即停止测试,避免对神经的过度损伤。

当没有条件躺下来时,也可以坐着完成这项检查。助手握住被检查者的一侧脚跟,逐步伸直膝关节,并向上抬起下肢,当椎间盘突出压迫到

神经时,患者会反射性地把身体后仰,伸直膝关节来缓解坐骨神经痛。

通过上述方法,可以对自己是否患有腰椎间盘突出症做一个初步简单的自测。这项检查在发生率最高的腰4-5、腰5骶1节段的腰椎间盘突出症中最为常见和最具特征性。当然,即使测试中没有出现上述的症状,但是如果腰背部的疼痛持续,甚至越来越重,也应该前往医院进行就诊。

除了“三高”者,这些人也要警惕血管疾病

由于“三高”人群动脉粥样硬化的血管病发病率相对较高,因此很多没有患“三高”的朋友错误地认为,自己不必太担心出现血管疾病。但其实,除了“三高”人群,这些人群也容易出现血管问题。

吸烟人群容易发生动脉硬化。平时有吸烟习惯的人群,也容易发生动脉硬化性疾病。吸烟对个体的危害极大,同时还可能引发多种疾病。尤其像患有血栓闭塞性脉管炎这类动脉疾病的年轻患者,其患病与吸烟的关系其实是非常密切的。

久站久坐的职业可能出现静脉曲张。另外还有其他疾病,比如静脉性的疾病,也是引发血管疾病的高危因素。长期久坐久站的人群,比如医生、护士、警察、老师等职业人群,更容易发生下肢静脉曲张的问题,出现静脉曲张。

先天疾病会引发血管问题。先天的疾病也有可能引发血管问题。其中,包括儿童出现的各种血管畸形、血管瘤,以及多发性大动脉炎、肌纤维发育不良

等特发性的疾病。患者出现了血管的症状以后,即使年龄很小,也一样会发生血管病。

总体来说,吸烟人群容易发生动脉硬化性疾病,医护人员、警察、教师等久坐的职业容易出现静脉曲张,还有一些先天性疾病也可能引发血管问题。除了“三高”动脉粥样硬化的人群,以上人群在平时生活中也同样需要警惕血管性疾病的发生,对自己的健康状况多加关注。只要身体出现了血管方面的症状,都应该考虑一下血管疾病发病的可能性,及早去血管外科接受诊断和治疗。

(以上摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报平湖分社 联办

孩子牙齿要健康 防龋知识要知道

人的一生有两副牙齿,一副乳牙和一副恒牙。随着第一颗乳牙的萌出,家长就带着娃打响了“爱牙保卫战”。很多家长很疑惑,如何发现“虫牙”,在给娃刷牙时发现牙齿上有黑色的小点,是不是牙齿被虫子蛀了?“虫牙”医学术语是龋齿。而家长口中的“虫子”,其实是致龋细菌。龋病实际并不是虫子造成的,是细菌感染为主的慢性进行性疾病,公认的龋病病因是以细菌为主,

食物、时间、宿主相互作用的四联因素引起。其中,细菌指的是致龋菌,宿主因素比如说牙齿发育状况、行为习惯等,在一定时间作用下使牙齿发生病变。

家长如何简单判断孩子得了龋病呢?我们可以通过牙齿的颜色、形状、质地的变化来判断。龋齿的病程,早期牙齿颜色会有白垩色的改变,即牙齿的表面变得有些发白、发黄,逐渐变棕变黑,慢慢地牙齿质

地变软腐烂,最终的形态上也开始变化,牙齿有洞了。所以,变黑有洞就要看牙医了。

那么,如何预防孩子龋病的发生呢?要带孩子去口腔科进行定期的检查和复查,避免高糖饮食、采用正确的刷牙方法,帮助孩子进行牙齿清洁,养成良好的口腔卫生习惯和生活习惯。适龄儿童应该进行窝沟封闭以及涂氟预防。

一些家长都有一种“奇特”的

观念,反正乳牙早晚都要换,得了龋病也不用治疗。这种观念是完全错误的,乳牙龋齿不及时治疗会影响到牙髓,也就是我们常说的牙神经。逐渐从最初的龋病发展到牙髓炎和根尖周炎,从孩子自身感受疼痛加重,治疗周期和难度也在加大,对于生长发育是有影响的。不仅如此,龋齿发展到后期形成根尖周炎,一定程度会影响恒牙的萌出。

独山港以“三个法则”提升城乡风貌

今年以来,独山港镇注重风貌提升、功能提升、生态提升、治理提升一体推进。各村依托自然环境、人文特色,因地制宜打造“一村一品”的环境整治品牌,用“三个法则”扮靓城乡新貌。

用好“上”与“下”的统筹法。各职能

部门和村社区责任担当再压实,聚焦工作重点和难点,加强部门和村上下联动与统筹,各村既分工明确,又通力协作,引导群众参与,形成干群合力,实现从“要我环境美”到“我要环境美”的转变。

用好“加”与“减”的运算法。深入推进“股份+积分”模式,同时发挥村民自

治的主体作用,进一步提高整治标准,打造“一村一景、一村一品”,突出整治特色和亮点做好“加法”。对照典范村,突出抓好重点领域农户房前屋后、田间地头、河塘沟渠等整治“减法”。

用好“破”与“立”的辩证法。善于总结经验 and 做法,采取综合整治与建章立

制共同推进、相互促进、协调配合的方式进行推动。制定村规民约、健全完善保洁机制等,不断提高农民群众环境卫生的良好习惯。

■通讯员 周涛

“政园校企”联动 赋能美丽城镇建设

“人才是第一资源。”通过四方合作构建的“独山港新材料产业学院”开启了职业教育体制机制改革的新征程。同时,共建四方将坚持系统设计,健全管理模式,构建良性运行机制,起到示范引领作用;坚持四方引领,依托产业学院平台,着力推进职业教育教学改革,健全一体化人才培养机制,一体化社会服务体系;坚持服务发展,树立明确的目标意识,以目标促进改革发展,培养高素质技术技能人才,“政园校企”合力打造服务地方经济高质量发展典范。

据了解,“独山港新材料产业学院”四方签约仪式在杭州职业技术学院举行。

据探索建设新模式,实施5年长学制人才培养新模式,力争打造成全国一流、特色鲜明的产教融合职教样板,成为职业教育“政园校企”跨界合作、为区域经济社会发展培育优质人才,助推区域产业发展和区域

■通讯员 周涛

“公厕革命”改出独山港美丽城镇新气象

在独山港镇星华社区,外来人员不断增多,社区又缺乏公厕,“寻厕难”给周边村民、租户、外来人员的日常生活带来了诸多不便,群众希望公厕改造升级的呼声越来越高。星华社区党员干部主动走到群众中,群策群力,拟订改造方案,将公厕进行了

改造升级。

社区在公厕改造升级过程中,铺贴了瓷砖,并设置了蹲厕隔间、小便器、洗手台、梳妆镜等配套设施,做到功能齐全、安全洁净、环境优美,使村民使用起来没有任何障碍。这也是今年实施公厕改造,推动城镇公厕服务大提升带来的

新变化。

随着公厕的升级改造,周边环境也被纳入整改范畴,如对原本为泥土的地面进行了硬化,把周边的杂物进行了清理,使公厕周边环境更加干净宜人。星华社区把强化管理作为保障公厕有效运转的有力抓手,由社区安

排保洁人员对厕所进行定期清扫和维护。

村民们纷纷表示,建好的厕所很干净,使用起来也十分方便,而且平时有专人打扫卫生、维护设施,过去“如厕难”的情况已经不复存在,这是一件真正造福于民的民生工程。

■通讯员 周涛

“互联网+政务服务”打通美镇服务“最后一公里”

“太方便了,在‘家门口’就能把证领了!”近日独山港镇赵家桥村村民李女士拿到新办好的婚姻登记证后,兴奋地展示起来,还不时地翻看工作人员帮其新拍的登记照,表示非常满意。

李女士和丈夫张先生结婚登记已有20

多年,考虑到补领结婚证后的相关便利性,两口子根据村里的安排前来办理。“我们以前是在黄姑登记的,网上查不到,现在帮我们重新登记办理了,网上就有我们的登记信息了,以后跨省办事也方便了。”李女士说。

复印身份证、户口簿,填写告知书,

夫妻合照……在志愿者的指导下,李女士夫妇上交了齐全的资料。工作人员接过后,随即通过人证合一验证,开始办理。没过几分钟,工作人员就将夫妻俩补领的新的结婚证办好了。

之前,根据宣传和摸底,独山港镇

18个村社区中符合补领、补办条件的总计有6000多对夫妻。为合理安排补领、补办工作,方便群众办理,镇里根据每个村需要办证的人数,分批次、分网格办理,最大限度避免人员拥挤,提高了办事效率。

■通讯员 周涛

“跟班作业”指导提升民警消防监督执法能力

为全面提升民警消防监督执法能力,充分发挥基层派出所消防工作中的作用,日前市消防救援大队组织独山港派出所民警开展“跟班作业”指导

活动。此次“跟班作业”指导主要包括民警跟消防大队消防监督检查,开展“五进”消防宣传教育、消防法律文书和档案建设等内容。此外,

消防大队防火监督员还对派出所民警在日常监督检查过程中遇到的难点和疑点问题耐心细致地进行了解答。

通过此次“跟班作业”指导,

使独山港派出所民警将日常掌握的理论知识转化为实践经验,有效提高了发现火灾隐患的能力,为开展冬春火灾防控和消防监督管理工作打下了坚实的基础。

平湖消防开展小学生消防安全知识培训

为全面加强学校消防工作,筑牢学校消防安全“防火墙”,提高师生的消防安全意识和自救能力,日前市消防救援大队走进市崇文小

学,开展“小学生消防安全知识培训”活动。

培训过程中,大队宣传人员通过播放动画片形式的消防宣传视频,激发学生们的观看

兴趣,然后将理论与实际相结合,讲解了在生活中如何预防火灾以及火灾发生后如何报警、逃生、自救等基本常识,并通过现场演示的方式介绍了灭火器的

操作方法。经过此次实地培训,进一步提高了该校师生的消防安全意识及自救能力。

“消防知识进校园”赠书活动举行

为了深入推进“消防安全进校园”活动,进一步加大消防安全知识宣传力度,提高广大师生的消防安全意识和自我保护意识,日前市消防救援大队联合市实验小学,举行“消防安全知识读本”赠书活动。市消防救援大队干部代表和实验小学全体师

生参加活动。市消防救援大队干部代表和实验小学领导一同向四至六年级学生代表发放了《中小学消防安全教育读本》。市消防救援大队领导在致辞中阐述了消防工作的重要性,强调学校消防教育在消防工作中的重要

性,希望学校将消防安全纳入安全教育课程中,最大限度地发挥读本的作用,让同学们在学好文化课的同时,通过学习掌握消防安全知识和技能,提高消防安全意识和应急处突的能力,从而更好地保护好自己。同时,也希望同学们把学

到的知识教给身边的人,将消防知识融入到日常生活中。实验小学一直是消防救援大队的共建单位,也是目前我市唯一一所全国消防安全示范学校。此次赠书活动的举行,将进一步增强和提升全校师生的消防意识与应对突发事件的能力。

消防救援大队 专题部署疫情防控工作

为切实做好当前疫情防控工作,及时消除各类安全隐患,确保疫情防控期间队伍高度安全稳定,日前市消防救援大队召开专题会议,部署疫情防控工作并对营区进行一次消杀。

下一步,大队将继续以多种举措做好疫情防控工作,进一步规范营区的疫情防控,引导指战员增强疫情防控意识,切实保障队伍安全稳定。

管酒治酒及作战训练安全 专项整治动员部署会召开

为全力预防违规饮酒酗酒及酒驾等问题的发生,同时推动作战训练安全专项整治活动的顺利开展,日前市消防救援大队召开管酒治酒及作战训练安全专项整治动员部署会,大队全体指战员参加会议。

会上,大队负责人要求全体指战员做到自觉遵守纪律,克服侥幸心理、增强自控能力,并采取相互监督的方式,确保无违规饮酒酗酒、酒驾等违纪违法现象的发生。随后,大队负责人宣读了《作战训练

安全专项整治工作方案》,对当前队伍作战训练中存在的隐患进行了分析和提醒,要求全体指战员在平时训练中做好个人防护,避免不必要的伤害,在思想认识、个人防护、行动处置、装备维护等方面都要引起高度重视。

此次管酒治酒及作战训练安全专项整治动员部署会的召开,进一步提高了全体指战员的安全意识,确保队伍作战训练工作安全高效。

健康平湖 公益/广告



市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣