

长时间玩微信、聊QQ、刷抖音、听音乐、追剧……可能导致“肌筋膜疼痛综合症”

# 复工路上，您遭遇颈肩痛了吗

因此,肌肉疼痛常常被大多数患者误解,其实多数情况是肌筋膜疼痛综合征。

这种疾病的疼痛特点为局部疼痛,不会出现远处的放射痛;局部按压时疼痛明显;休息、尤其是改变姿势时,可能疼痛缓解;疼痛有时可以找到明显的触发点。因此,了解肌筋膜疼痛综合征的疼痛特点有利于与其他疾病鉴别。

除疼痛外,最主要的临床表现就是活动受限。原因在于患者因惧怕疼痛而间接引起的活动受限,比如转头受限、弯腰受限、屈腿受限等。

原发的肌筋膜疼痛综合征发病部位包括颈部、上、中或下背部、肩部、髋部、盆底、胸壁等。当然,还有一类继发性肌筋膜疼痛综合征,多与使用其他药物有关,比如免疫抑制剂等,其可能表现为全身多处疼痛。

## 误诊类型与鉴别

颈肩痛常被误诊为颈椎病。神经根型颈椎病常有疼痛表现,但多为上肢远端、双手的疼痛或麻木,伴有指尖感觉异常等。而颈部肌筋膜疼痛综合征的疼痛多位于颈项部两侧的肌肉,多表现为疼痛伴酸胀感。腰背痛常

被误诊为腰椎间盘突出症。腰椎间盘突出症常见的疼痛多在下肢,常沿大腿后侧、小腿外侧放射至足背外侧等,腰部症状不明显。而腰部肌筋膜疼痛综合征的疼痛多位于腰部脊柱两旁的肌肉。

肌肉与骨骼的结合处是关键点,因为人体的运动是通过肌肉牵拉骨骼实现的。肌肉接触点受到持续的收缩活动刺激,从而导致疼痛感受器局部缺血、缺氧和神经生理学改变,从而引起疼痛敏感,最终将疼痛感受引向到接触点的深部。因此,肌筋膜疼痛综合征的疼痛点多位于骨骼的肌肉附着点附近。

## 适量运动,复工更顺畅

人体的每个动作都是在肌肉的收缩或舒张的帮助下完成的。人体最简单的动作——站立,就是在伸肌和屈肌的共同平衡下实现的。比如:臀大肌可以维持身体平衡,防止躯体前倾。虽然处于“静止”状态,但是肌肉仍处于激活、发力状态。肌肉在静止状态的持续发力就会通过上述机制引起疼痛。因此,长期处于静止状态,如长期从事文案或设计工作、长期从事驾驶工作的人,易出现颈肩痛或腰痛。

肌筋膜疼痛综合征的发生与很多生活中的因素有关,包括:提拉重物、反复弯腰、扭转身体、重复运动和长时间持续的姿势,如头部倾斜或低头以及心理社会压力因素等。因此,人们需要了解这些因素,通过改变生活方式,避免肌筋膜疼痛综合征的出现。

肌筋膜疼痛综合征治疗的基础是非药物治疗。建议继续常规的运动,以持续缓慢的肌肉牵拉运动为主,逐渐恢复肢体的活动范围。运动的原则以轻缓、有限为原则。运动过程中一旦出现疼痛加重,建议继续缓慢轻柔拉伸肌肉,避免给患者增加紧张心理。不建议进行力量训练,因为力量训练可能加重肌肉与骨骼附着点的应力,从而加重病情。

筋膜疼痛综合征形成的原因在于假期中的久坐或休息。我们需要认识到:“静止”是导致肌肉疲劳的原因,多一份运动,少一份疼痛。相信我们可以给自己找到不少有价值的运动项目,让“静止”的生活远离我们,复工自然就少了诸多不适。

## G 职业健康防护专项行动

国家卫健委提出指导意见

## 低风险地区工作场所可不佩戴口罩

**本报讯**日前,国家卫健委发布《低风险地区夏季重点场所重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南(修订版)》(以下简称《指南》),对低风险地区企业和企业职工如何防护提出指导意见。

《指南》要求企业做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。

对进入企业的来访人员和工作人员无需进行体温检测。加强企业内办公区域、室内公共活动区域和员工宿舍区的通风换气。

企业公用卫生间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;有条件时可在电梯口、前台等处配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。食品等原料从正规渠道

采购,保证来源可追溯。食堂采取分餐、错峰用餐。作业岗位工作人员在通风换气、与他人保持1米以上距离情况下,无需戴口罩。

对于企业复工复产后如何防护,《指南》建议职工每日进行自我健康监测,出现发热、咳嗽等可疑症状时,须报告单位并及时就医。适度运动,保证睡眠充足。注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

《指南》强调,职工要定期清洁工作和生活场所,工作场所可不佩戴口罩,采取错时、错峰用餐。患有呼吸道疾病期间,尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生,减少参加聚餐、聚会等活动。减少前往封闭、空气不流通的公共场所和人员密集的场所。

(魏文)



北京市加强市民核酸检测,6月19日,北京爱普益医学检验中心,工作人员正在提取咽拭子。

本报记者 王伟伟 摄

## 北京18日新增25例新冠肺炎确诊病例 均与新发地市场有关

不建议食用新发地市场所购的冰冻海鲜、豆制品等食物

**本报北京6月19日电** (记者郭强)今天下午,在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作第126场新闻发布会上,北京市疾控中心副主任庞星火通报,北京市18日新增25例新冠肺炎确诊病例。

6月18日0时至24时,北京市新增新冠

肺炎确诊病例25例,其中男性17例,女性8例;年龄平均45岁,最小25岁,最大69岁;北京户籍1例,外省户籍24例;丰台区18例,大兴区5例、西城区1例、海淀区1例;临床分型轻型7例,普通型18例,已完成调查的21例确诊病例均与新发地市场有关联。4例正在

流调中。

其中8例病例均为一家名为“面面俱到”餐馆的员工,其中一位病例为餐馆采购员,定期从新发地市场进货。

庞星火说,该餐馆位于新发地冰鲜海鲜市场附近,就餐者多为附近冰冻海鲜市场的

营业人员。综合流行病学调查情况,考虑一起与新发地市场相关的聚集性疫情。

庞星火提示市民,新冠病毒传染性强,传播途径复杂,大家应提高防范意识。疫情期间,尽量减少外出就餐,避免多人聚餐;在住所、工作场所等处,需保持室内定期通风,减少疫情传播风险。曾经去过新发地市场或到新发地市场购物的人员要服从社区防控管理要求,主动报告不得外出,做好自身防护。

另外,在新发地市场环境采样中其综合交易大厅特别是水产、豆制品局部售卖区域阳性样本较多,环境污染较重。建议市民妥善处理赴新发地市场所购的冰冻海鲜、豆制品等食物,不建议食用。

好!感谢盐城市人民政府、大丰区人民政府、联检部门的横幅。

## 防疫物资生产企业的资金难题

为帮扶企业,助力高质量发展,江苏信访系统主动担当服务员,服务保障经济社会发展大局。4月19日,南京金士威纳米科技有限公司法人代表王某反映,疫情期间口罩需求量巨大,公司生产组装纳米纤维级熔喷布设备,但资金不能跟上,希望得到政府为企业提供科技低息或无息贷款等。

南京市鼓楼区信访局获悉后,立即展开调查,按照信访事项属地管理原则,迅速召集王某、区科技局、区金融监管局和中国建设银行信贷有关人员联合会办,当面核实诉求,结合公司生产实际需要和相关政策规定,当场明确由中国建设银行发放300万元助企信贷资金,并且低于市场利率0.45个百分点,王某当场表示感谢。3天后,王某来电称已足额获取贷款,企业生产正在加速。

听说该企业在溧水区创办的新公司刚刚注册,尚未发生生产销售业务,溧水区信访局协调区地方金融监管局、科技局和东屏街道相关负责人到公司对接,主动了解企业发展情况及存在的困难和问题,介绍了科技贷款的支持对象、贷款额度及申请流程等,并表示今后在企业发展中如有资金需求,将按照政策要求及时精准服务。

区发展治理和社会事业局教育处联系采访,但截至记者发稿时仍未得到相关部门的正面回应。

6月初,因向高新区社区发展治理和社会事业局教育处多次申诉未得到满意答复,嘉年华小区内300多户业主众筹支持诉讼,并于6月8日委托律师就此递交诉状。

6月17日,高新区人民法院正式受理此案。目前,具体开庭时间仍在确定中。

(本报成都6月19日电)

护民利解企忧,帮助180余家企业复工复产

## 江苏涉疫信访化解5000余起矛盾

本报记者 王伟 本报通讯员 葛苏苏

“信访工作的要义在于时刻把心贴近人民。”面对突如其来的新冠肺炎疫情,江苏信访系统全面发动、全员响应,首接首办、跟踪到底,聚焦“六稳”工作和“六保”任务,协调解决涉疫突出矛盾,维护企业职工尤其是农民工的合法权益,助力企业复工复产。江苏省政府副秘书长、省政府信访局局长姜金兵告诉记者,今年以来,该省信访系统有效化解5130余起涉疫矛盾,解决630余位企业职工维权问题,协调帮助180余家企业复工复产。

### 20多位农民工的欠薪

“没领到工资,我们已经没钱生活了。”3月9日下午,20多位彝族农民工到江苏金湖县人民来访接待中心上访。他们年前在金湖县一家工地打工,因为彝族没有过春节的习俗,便一直留在金湖想多赚点钱。不

(上接第1版)

万先生告诉记者,高新区教育资源紧张,尽管过去孩子到行知小学上学跨越快速路存在一定安全隐患,但一直以来小区业主们都在努力克服困难并未提出异议,如今未被划入与小区一街之隔的祥明一路东侧小学,实在让人无法理解,难免质疑如此划片的公平性,“这并不是一句‘就近入学不等于绝对就近,而是相对就近’的回复就能解释通的,我们想知道的是如此划片的原则和依据究竟是什么?”

## “家门口新建小学不能上,学区划片以何为据?”

记者了解到,根据《成都市教育局关于做好2020年义务教育阶段学校招生入学工作的通知》“坚持就近入学”一项,要求“区(市)县教育行政部门要依据适龄儿童少年人数、学校分布、学校规模、交通状况,结合新建小区、街道和人口变动等因素,科学制定各校招生计划和服务范围。服务范围

后应保持相对稳定,确需调整的,要邀请相关单位和家长代表充分参与,并设置合理过渡期。学位紧张的区域要建立学位预警机制,加强宣传解读,合理引导家长预期”。

在曾先生等业主递交联名申诉材料后,

记者曾就“学区划分程序、决策依据、新建校划片是否公开征求意见”等问题与高新区社

## 疫情前沿信息

### 饮食 检测 判断 您需要知道

#### 核酸阳性、无症状、确诊的区别?

新冠肺炎病毒的核酸检测是目前判断一个人是否感染新冠病毒的主要方法,如果核酸检测结果呈现阳性,表明其为感染者。

如果感染者中出现咳嗽、发热、乏力等临床表现,将其作为确诊病例,或者有的感染者并没有出现自我感知的临床表现,但是通过肺部CT影像学检查,显示肺部有病变,这些感染者也作为确诊病例。

感染者若没有出现症状,也没有影像学变化,诊断为无症状感染者。确诊病例和无症状感染者都要进行集中隔离管理,其密接者都要进行医学观察。

#### 疫情下,饮食安全有什么建议?

目前,未发现新冠病毒可经消化道感染的证据。现有研究显示,新冠肺炎主要通过呼吸道飞沫和接触传播。公众应注意日常手卫生,餐前便后洗手,降低通过接触传播的风险。夏季是食源性疾病高发季节,需注意日常食品安全。

在日常处理、烹饪食品时应注意食品安全,包括食品处理前后彻底洗手、生熟案板分开、食物和水彻底加热煮熟、不吃生食(刺身、沙拉等)、水果需去皮食用,使用洁净餐具,厨具可采用蒸15分钟的方式或食品级消毒剂(二氧化氯、次氯酸钠等)消毒处理。对于外购的包装类熟食,建议自行加热后再食用。提倡分餐,使用公勺公筷。

#### 采集咽拭子标本应注意什么?

咽拭子需由受过培训的专业人员采集。在采样现场,应听从工作人员指挥,保持距离,做好个人防护,到指定采样点完成采样。

采样当日建议保持口腔洁净,在采样前先用生理盐水漱口,配合采样人员的动作微微仰头,并张大嘴发“啊”音或配合压舌板放松舌头,以充分暴露咽喉后壁。采样人员会用拭子在您的两侧扁桃体及咽后壁稍微用力来回擦拭,此时会稍有瘙痒或恶心感,属于正常生理反射。部分人在采样后,可能会有短暂的咽部不适,无需特殊处理。咽拭子采集安全,不会对人体造成伤害。

笑阳 整理

## 国家卫健委: 各地不应对核酸检测阴性且 体温测量正常的离京人员设限

**新华社北京6月19日电** (记者陈聪)国家卫生健康委员会疾控局监察专员王斌19日在国务院联防联控机制新闻发布会上说,针对6月16日以后持有离京前7日内新冠病毒核酸检测阴性证明的离京人员,或能够出示包括核酸检测阴性证明的健康码的离京人员,到达目的地后在体温测量正常并做好个人防护的前提下,可以自由有序流动。

王斌说,各地不应再针对上述离京人员设置限制性的措施。

针对5月30日至6月16日期间来自北京市中高风险街乡的离京人员,王斌说,对于这些人员,还有北京新发地市场相关人员,各地要加强追踪管理,做到核酸检测、应检尽检,对于核酸检测阳性的人员要进行隔离,对疑似病例、确诊病例、无症状感染者的密切接触者,这些人员如果核酸检测是阴性,要实施14天的集中隔离医学观察。

## “618”期间全国快递业务量完成46.78亿件

有效助推消费复苏

**本报北京6月19日电** (记者甘皙)国家邮政局监测数据显示,6月1日~18日,全国快递业务量完成46.78亿件,同比增长48.66%,有效助推了消费复苏,为做好“六稳”工作、落实“六保”任务发挥了重要作用。

今年的“618”购物节期间,线上线下共同参与,为消费品加速复苏注入强大动力。各大电商平台交易纷纷创下新纪录,快递业的发展动能也进一步被释放,持续保持高位增长,折射出了中国消费市场的巨大潜力。

进入6月以来,我国快递日均业务量接近2.6亿件,快递企业在总结近年经验做法基础上,全力做好年中旺季服务保障工作。邮政、顺丰、中通、申通等企业增加和调配人力、车辆及航空运力等资源,提升整体生产服务保障能力。圆通、韵达、百世、德邦等企业对分拨场地进行排查及设备升级维护,通过全自动化流水线提高快件分拣时效,优化中心运作能力。

快递企业还在“618”购物节期间加速推进“快递进村”,提升网络覆盖率,助力农产品上行和工业品下乡双向流通。经过多年细化打磨,各快递企业的生鲜配送方案日趋完善成熟,由单一配送向包装保鲜、前置预冷、冷链仓储、全程可视的立体服务升级,通过产地直发、高铁直运、专机直达大幅提升配送时限,保障生鲜品质,依托区块链溯源,实现产品增值与品牌升级。此外,中通、韵达等企业借力直播平台,开展助农项目,助力农产品销售,京东物流持续发力“千县万镇24小时达”,让一线城市的“一线服务”走向田间地头。