



健康问诊

您身边的家庭医生



在新冠肺炎疫情紧急防控情况下,医院里仍有一批不堪病痛困扰的脊柱病患者前来就医,大多数是颈椎病患者。他们十分不解:宅在家里不动,为什么颈椎会有问题?

“10个上班族,9个颈椎病。”专家说,随着工作方式发生改变,人们久坐的时间越来越长。颈椎病、肩周炎、坐骨神经痛等疾病发病率也越来越高,而且呈年轻化趋势。日前,从“健康中国行动推进委员会办公室新闻发布会”上传出消息:职业健康保护行动将颈椎病、肩周炎等列为劳动者个人应当预防的疾病。颈椎病是怎么得的呢?有哪些并发症?如何预防?一起来看专家怎么说。 □蔡富根/整理

病例

宅在家里不动,颈椎闹起别扭

来自广东河源的黄女士说,平时颈椎有些轻微酸痛不适,没有太多关注,最近因新冠肺炎疫情宅在家里,逐渐感觉双腿、双手乏力、麻木,行走不稳,来医院一查核磁共振,发现颈椎间盘突出已经压迫脊髓了,到了这种程度,也就只能在医院接受手术了。为什么她的病情进展这么快?广州中医药大学第一附属医院脊柱骨科江晓兵副教授解答,黄女士平时就有颈椎不适,这次病情进展跟她宅家看手机、电脑,做低头族有关,也可能与前段时间气温低有关。

48岁的长沙赵女士近两年经常头痛、头晕、失眠、视物模糊,最近半年出现右侧颈肩背部疼痛和手指麻木,对工作和生活影响很大。她四处求医,得到的诊断包括偏头痛、眩晕症、风湿、类风湿、失眠症、更年期综合征等,经治疗收效不大。随后,赵女士经朋友介绍来到长沙市中心医院就诊,医生给予中药治疗并配合针刺每周1次,运动松懈颈肩背部肌肉。治疗一个月后症状明显改善,身体状况好转;继续巩固治疗两个月,目前可以正常上班了。

探因

四大因素导致颈椎病高发

李纯岭是北京东城中医医院副主任医师,擅长治疗颈椎综合征(除外脊髓型颈椎病)、颈肩综合征、腰椎间盘突出等疾病。

李纯岭说,导致颈椎病的常见因素包括枕头高度不适、坐姿不良、颈部受凉以及退行性病变等。“我们一生中大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的,枕头的高度以及质地不合适,都会影响颈椎的健康。”为了预防颈椎病,李纯岭建议尽量使用枕芯软的枕头,如果是侧卧,考虑到肩肌平衡,压实后的枕芯最好能达到10厘米的高度。

坐姿不良是导致颈椎病的另一大因素。现在,随着手机的普及,已经进入了“全民玩手机”的时代。一些人长时间使用电脑,但是电脑屏幕过低,不得不长时

间低头,这样就加重了颈椎的负担,从而出现各种颈椎不适。预防坐姿不良引起的颈椎病,要少使用手机等电子终端设备,不得不使用电子产品时应调整好坐姿,放在桌上的电脑可通过安装升降设备或者安装屏幕增高设备减少对颈椎的影响。

天气因素对颈椎的健康也有影响。天气寒冷后,门诊中的颈椎病病人明显增多,这与颈部受凉有关。李纯岭建议颈椎病患者平时要注意颈部保暖,常戴围巾。

对于一些年龄稍长的人来说,颈椎的退行性病变也是颈椎病发生的重要因素:有些人会出现骨质增生,有些人肌肉松弛不稳定。颈椎综合征也是中老年人常见的情况,简单来说就是颈部的骨错位、筋出槽。

发现

哪些信号提示可能患上颈椎病?

身体发出哪些信号提示可能患上了颈椎病?长沙市名中医、长沙市中心医院脾胃门诊主任医师夏苏英认为具体表现在以下几方面:长时低头伏案工作,感觉到头晕难受;颈部、背部等部位的关节在活动时发出“嘎巴嘎巴”的声音;经常感到疲劳,工作一段时间就感觉很累,腰酸颈痛、四肢无力;不能完成十分舒适的深呼吸,呼吸时颈肩部、胸部有疼痛、牵拉感;身体不能向两侧轻松地扭动或者旋转相同的角度;精神不能高度集中,记忆力下降、失眠、精神恍惚;经常落枕;不明原因的肩颈酸痛,手臂发麻;正常直行走路却常出现“跑偏”问题;经常有不明原因的头晕、眼

花、耳鸣、手麻、心动过速、心前区疼痛等一系列症状。

夏苏英教授提醒,一旦有了上述症状或可疑信号,应尽早去医院做检查,如颈部CT、磁共振、颈椎五片位(包括正侧斜位及张口位),以了解颈椎椎骨、颈椎间盘的情况,是否伴有前后纵韧带的钙化、脊髓受压、椎管狭窄等。根据不同的病情,选择正确的治疗方式,但不管哪种病情,只要没有手术治疗指征,推荐采用中医药治疗。结合现代人生活特点及发病因素,治疗宗旨为调理气血、疏通经络、扶正祛邪、祛寒除湿,配合针刺、艾灸、刮痧等物理疗法,再加上适度锻炼和手法治疗,达到康复目的。

宅在家里不动,颈椎闹起“别扭” 当颈椎病盯上“低头族”你该怎么办?



危害

颈椎病可引发70多种并发症

许多人都知道,颈椎病患者容易发生颈部不适、疼痛、活动受限、头晕、睡不好觉等,但是,颈椎病的危害,远远不止这么简单。

广东清远市人民医院骨科一区主任陈金栋介绍,颈椎病也分很多种,各自有不同的临床表现。如颈型颈椎病可引起颈肩和背部不适,及枕部发紧、头痛等。神经根型颈椎病可引起上肢疼痛、神经源性肌萎缩;脊髓型颈椎病可引起脊髓功能障碍,是脊髓压迫症之一,可严重致残;椎动脉型颈椎病可引起头痛、椎基底动脉供血不足等;交感神经型颈椎病可引发眩晕;食管压迫型颈椎病引起吞咽困难。

颈椎病还可以引发多种并发症,视力障碍、高血压、老年痴呆、心脏病……这不是危言耸听,医生发现颈椎病至少可引发全身70多种病症,很多你可能完全没想到!

视力障碍。表现为视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔大小不

一,甚至出现视野缩小和视力锐减,个别患者还可发生失明。**颈心综合征。**表现为心前区疼痛、胸闷、心律失常(如早搏等)及心电图ST段改变,易被误诊为冠心病。这是颈背神经根受颈椎骨刺的刺激和压迫所致。**下肢瘫痪。**早期表现为下肢麻木、疼痛、跛行,有的患者在走路时有如踏棉花的感觉,个别患者还伴有排便、排尿障碍,如尿频、尿急或大小便失禁等。这是因为椎体侧束受到刺激或压迫,导致下肢运动和感觉障碍所致。**猝倒。**在站立走路时因突然扭头出现身体失去支持力而猝倒,倒地后能很快清醒,不伴有意识障碍。此类病人可伴有头晕、恶心、呕吐、出汗等植物神经功能紊乱的症状。这是由于颈椎增生性改变压迫椎动脉引起基底动脉供血障碍,导致一时性脑供血不足所致。对于已经存在颈椎管狭窄的人,猝倒后严重的可能出现四肢瘫痪或大小便功能障碍。

预防

预防颈椎病:高枕有忧 抬头做人!

要预防颈椎病的发生,简单来讲就是八个字:高枕有忧,抬头做人。

1.高枕有忧
我们每天的睡眠时间大概6~8个小时,假如枕头太高,就会改变颈椎正常的生理弯曲,使得肌肉疲劳性损伤及韧带牵拉劳损,产生痉挛、炎症等,之后会慢慢出现颈肩酸痛、手麻、头昏等症状,继续发展就会形成颈椎病。

合适的枕头高度,应以仰卧时头与躯干保持水平为宜。

高度:一般来说,枕高以10厘米~15厘米较为合适,具体尺寸还要因每个人的生理弧度而定。

硬度:枕头的硬度要适中,过硬的枕头与头的接触面积小,压强增大,头皮不舒服;反之,枕头太软,难以保持一定的高度,颈肌易疲劳,也不利于睡眠,并且头陷其间,影响血液循环。一般荞麦皮、谷糠、蒲棒枕都是比

较好的选择。**长度:**枕头的长度正常情况下最好比肩膀要宽一些。不要睡太小的枕头,因为当你一翻身,枕头就无法支撑颈部,另外过小的枕头还会影响睡眠时的安全感。**2.抬头做人**
低头对颈椎造成的影响非常大,分析其原因,大部分都有个共同特点:手机依赖。现代人坐的时间越来越多,学生上课、上班族工作、开车,现代都市人绝大多数醒着的时间都摆脱不了“坐”,所以正确的坐姿非常重要。

治疗

推拿、艾灸和足疗可防治颈椎病

“对于任何疾病来说,预防重于治疗,颈椎病尤其如此。”长沙市名中医夏苏英建议,可采取推拿、艾灸和足疗等方法改善肩颈不适,达到防治结合、预防为主的目的。

比如推拿,可在颈部、枕后部、肩胛部,横突后结节和胸椎夹脊等处取穴,采用手法推拿,以舒筋活血、解痉止痛、整复错位。根据病情选择穴位进行艾灸,如天柱、风池、大椎、肩井等,每穴灸10~15分钟,活血通经、祛风通络。足疗可选择较深的泡脚桶,加入40℃~42℃的热水,让水漫过脚踝,浸泡20~30分钟,若配上温经活血的中药泡脚效果更好。此外,应注意选好枕头,正常人仰卧位枕高应在12厘米左右,侧卧枕头宜与肩同高;枕头外形宜选中间低、两端高的元宝形或称哑铃型为佳,枕芯填充物应选松软舒适、透气的荞麦皮或木棉等。

其次,要注意劳逸结合,减少低头伏案工作时间,经常做做颈椎保健操,可用下巴划“米”字来放松肩颈;注意颈肩部保暖,避免头颈负重物;注意端正头、颈、肩、背的姿势,看书时要正面注视,保持脊柱的正直;改掉用高枕头睡觉的不良习惯。

夏苏英还推荐了一套缓解肩颈不适的小技巧,共3组动作,每组做1分钟。

第一,摸到两根锁骨中间下方的坑,两根手指轻轻按压,头摆正、肩放松,伴随呼吸,吸气压下去,呼气松开,后背有放松感;

第二,摸到下颌角,向耳垂方向推,松懈筋膜;

第三,在颈部的侧面中央,轻轻地顶住,把颈部的筋膜往后推。

如果身边有人帮忙,可做下面的动作:患者调整好肩颈的位置,外耳门与肩峰呈直线;操作者把手放在患者肩部与大臂上,帮助患者的手臂做外旋运动,可达到放松肩颈的作用。

颈椎不好,如何缓解疼痛?

已经出现颈椎病症状,消除颈椎疼痛不适更是当务之急。山西医科大学附属第二人民医院骨科主任医师王晋东说,通常来说,热敷对于缓解颈椎疼痛不适非常有效。正确地按摩以及有针对性的药物,如颈复康等都能在颈肩疼痛加剧或活动受限时起到很好的效果,“要特别提醒的是,颈椎不适不要随意按摩,要去正规医院在专科医生的指导下进行,否则可能会按成偏瘫。”

王晋东说,晚上临睡前,可以学学大鹏展翅的动作来保养颈椎。操作者取站立位,轻轻弯腰至90度,将手臂向两侧展开,模仿大鹏在展翅飞行,但不可将头抬起来,坚持5分钟。这个动作可以帮助增加颈椎部肌肉的韧性。

要想保证颈椎的持续健康,增强颈部的抗压性和韧性才是关键点。

保护

“低头族”护颈椎多做这三个动作

上下班挤地铁,有没有发现人人都很忙,忙着低头看手机,打游戏,刷某宝,看电子书……广州医科大学附属第二医院康复科主任医师潘翠环称,低头族长时间含胸驼背低头玩手机,颈椎始终维持前屈位,颈肩胸部肌群长时间处于紧张状态,常常会有颈项圆肩、上交叉综合征、驼背等不良体态,极易引发颈椎小关节紊乱、颈项肌劳损、颈椎病等疾病。

她建议,日常牵伸颈部肌群可以有效缓解长时间低头引起的肌肉疲劳酸痛、激活颈部深层稳定肌群,牵伸胸部肌群可以帮助改善体态,避免不良姿势带来的健康问题。

所以,坐地铁别再刷手机做“低头族”了,可以抓紧时间偷偷做这三个动作哦——

- ①斜方肌上束牵伸**
动作要点:1.头尽量转向右侧,收下颌;2.左肩下压,左手压在臀部下;3.右手绕过头部,尝试将头部向肩部靠拢。
动作感觉:右侧颈后有牵伸感
- ②颈屈肌牵伸**
动作要点:1.坐位或站位,伸展脊柱;2.头向后仰,望天花板;3.合拢嘴巴。
动作感觉:颈前部有牵伸感
- ③胸大肌牵伸**
动作要点:1.背部挺直,不可弯曲;2.前臂保持垂直于地面;3.背部用力收紧,双臂尽量向后打开。
动作感觉:胸前部有牵伸感