



玩手机、久坐、过劳工作……

常见病 大隐患——颈椎病不容忽视！

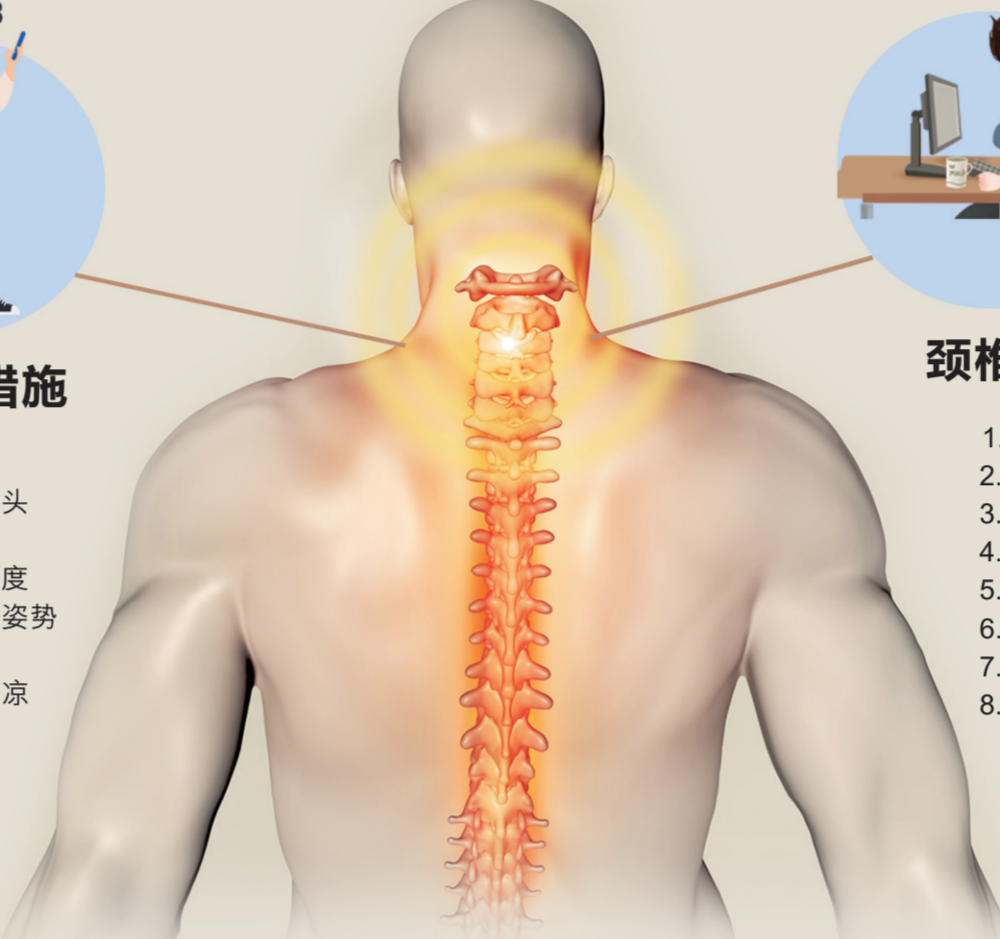


8项预防措施

- 1.多喝水
- 2.选择合适枕头
- 3.少玩手机
- 4.调整电脑高度
- 5.保持一个好姿势
- 6.坚持运动
- 7.避免颈椎受凉
- 8.避免外伤

颈椎病分8级

- 1.初步颈椎不舒服
- 2.颈型颈椎病
- 3.交感型颈椎病
- 4.椎动脉型颈椎病
- 5.神经根型颈椎病
- 6.早期脊髓型颈椎病
- 7.脊髓型颈椎病加重
- 8.急性脊髓型颈椎病发作



健康问诊

您身边的家庭医生

堂哥今年70岁,几天前颈椎病又犯了,颈背疼痛伴有头晕、头疼,走路像踩着棉花,到医院检查,专家说是脊髓型颈椎病加重,必须立即动手术,否则会导致肢体瘫痪。堂侄托人请来最好的专家给堂哥做了手术。

记者了解到,在世界卫生组织公布的全球十大顽固疾病中,颈椎病位居第二。据统计,50岁以上人群颈椎退变的发生率为25%,而70岁以上人群颈椎退变的发生率则高达90%。因此,对颈椎问题我们千万不能掉以轻心,否则后患无穷。那么,如何预防颈椎病呢?颈椎不适咋办?本期健康问诊集纳了多位专家的防治技巧,希望能为您提供帮助。 □ 记者 蔡富根 整理

如何判断自己有没有颈椎病? 先做个自我检测!

- 如何判断自己到底有没有患颈椎病呢?北京中医药大学东方医院推拿理疗科医生刘杨建议,从以下几方面先做个简单的自我检测:
- 1.颈背怕冷,颈部酸痛,自觉颈部或后背特别怕冷,有种发紧感甚至牵扯僵硬感;
 - 2.脖子疼痛时,手臂或手指也出现疼痛或麻木症状;
 - 3.闭上眼睛,左右缓慢旋转头部,有颈部疼痛、头晕或偏头痛的症状;
 - 4.脖子经常性疼痛,上肢或者下肢乏力,手握拳,然后完全伸展开,10秒钟做不到20次;
 - 5.长时间低头会出现头晕、恶心、视物旋转等;
 - 6.对枕头和睡眠环境要求非常高,稍不注意就特别容易落枕。
- 如果您偶尔出现以上症状,那就要小心了,颈椎病正悄悄地靠近您。如果经常出现以上症状,或者出现上述症状中的两到三项,您很可能就已经是颈椎病患者了,此时需要到正规医院进行检查治疗。除了颈部体格检查外,还要拍颈椎X线片,必要时做CT或磁共振检查以确诊。这些颈椎所导致的不适多与长期低头的姿势有关。

颈椎病只是脖子痛? 专家推荐8个预防措施

玩手机、久坐、过劳工作……很多人有着少年的内心、青年的生活,但颈椎却已经是老年状态。颈椎是人体中十分“金贵”的部位,一旦发生“故障”,后果严重。那么该如何预防颈椎病呢?北京大学第一医院骨科主治医师赵耀推荐以下8个预防措施。

多喝水 椎间盘退变初期的表现便是含水量减少,弹性降低,所以让你的身体保持充足的水分对延缓椎间盘的退变是有意义的。我们在运动过程中,每30分钟要额外补充约300ml水。早上醒来的时候血液比较粘稠,建议喝一杯水后再开始洗漱。

选择合适的枕头 平躺时枕头过高会使得颈部向前屈曲,加速颈椎间盘退变。枕头过低则会使颈部过度后仰,颈椎后方小关节承受压力大。向一侧。不建议采用俯卧位的姿势睡觉,这样颈椎会有明显的旋转。推荐2~3年更换一次枕头。

少玩手机 玩手机时我们基本都是处于明显低头的姿势,低头看手机会明显加重颈椎的负担,对于颈椎已存在退变增生的老年人来说更容易诱发疼痛。在使用手机时,应注意抬高手机的高度,保持平视,另外注意时间不要太长。

调整电脑的高度 屏幕高度过高或过低注视时对于颈椎造成的压力都会成倍增加,时间长了容易引起颈椎曲度变直或反弓。电脑最佳高度为双眼目视前方时视线处于屏幕上1/3的水平,经常使用笔记本电脑的人群,可以使用投屏功能或者使用支架抬高笔记本电脑的高度。除了要注意电脑高度,还要每隔1个



小时左右就起来放松一下,保证颈椎不僵硬。

保持一个好的姿势 日常生活中最重要的两个姿势便是坐姿和站姿。要保持正确的坐姿,首先椅子不能太矮,髋关节屈曲约90度,小腿能自然下垂。坐矮沙发、马扎或者盘腿都是不良的习惯。另外腰部有靠垫,保持腰椎的正常前凸,颈部也建议有支撑,放松颈部肌肉。正确的站立姿势,就是练习靠墙站立。后脑勺、肩胛骨、臀部、小腿或足跟,让这四个部位紧贴墙壁,目视前方,挺胸,双臂自然下垂。

坚持运动 在预防颈椎病方面,我们推荐的运动是游泳和羽毛球两项运动。游泳,尤其是蛙泳,吸气时需要颈部后仰使得头从水里抬起,是非常标准的锻炼颈椎活动度的方法。羽毛球与游泳相似,在接球的时候也是需要后仰头部,同时激活全身肌肉。

避免颈椎受凉 颈部受凉,可引起局部血管收缩,微循环受阻,血供不足引起肌肉痉挛,增加颈椎压力,造成颈痛。因此,夏天吹空调注意不要正对空调的出风口。

避免外伤 颈椎外伤多见于交通事故。颈部外伤不单单是车祸,日常生活中任何一点不小心都可能造成伤害,所以要谨记,涉及头颈部突然的外力都要避免,比如洗完澡后拿毛巾擦头,动作要轻柔,不要图快。

3种方法缓解颈椎不适

如果我们得了颈椎病,用什么方法缓解颈椎不适?北京中医药大学东方医院推拿理疗科医生刘杨推荐了下列三种方法:

1.轻拿颈肩

拇指与四指合力,从上往下一松一放轻轻拿颈部肌肉,约2分钟。

注意:先拿痛点周围,最后拿痛点,动作要轻,以微痛为度。

2.拿捏肩井

先用患侧拇指与四指合力拿捏健侧肩井,逐渐加力到有酸胀感后保持不动,缓慢左右转动颈椎;

再用健侧拇指与四指合力拿捏患侧肩井,逐渐加力到有酸胀感

后保持不动,缓慢左右转动颈椎,并逐渐加大患侧幅度。每侧约2分钟。

3.按手三里

用拇指指尖按压手三里穴,直至局部酸胀难忍,保持力度不变。然后做低头仰头、左右转头的动作,逐渐加大活动范围。每侧约1分钟。上面的三个动作坚持练习,每天利用休息时间,为自己的颈椎做个保健操吧。

护颈椎,枕边常备小茴香



小茴香是家庭厨房中的常备调味品,它还是一味中药,可做颈椎日常保健使用。

进入秋季,早晚温差大,人们衣着单薄,颈项暴露于外,寒凉之气容易从

别让紧张情绪引发颈椎病



提到颈椎病,很多人会想到颈部慢性损伤、咽部及颈部感染、局部感受风寒湿之邪与急性外伤等原因,其实情志、情绪因素也可能引起颈椎病,即交感神经型颈椎病。交感型颈椎病是由于椎间盘退变和节段性不稳定等因素,进而对颈椎周围的交感神经末梢造成刺激,产生交感神经功能紊乱的一类颈椎病。

湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复科叶勇医师提醒道,情绪是心理反应的重要表现形式,与疾病的形成有着密切的关系。不良的精神情绪可诱发颈椎病,临床发现很多颈椎病患者心情好时症状减轻,心情不好时症状多加重。当我们情绪紧张时,颈部肌肉发生不自主的收缩,甚至痉挛,这时颈椎的力学平衡发生改变,造成骨性结构和关节位置发生变化,从而引发或加重颈椎病。因此,情绪的确与颈椎病的发生发展有着密切的关系。

中医学认为,人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。如果外界对情感方面的刺激超过了承受能力,情绪就会产生过分的应激反应而影响相应脏腑功能,使人体全身气血运行不畅,肌肉筋骨则失去正常的温煦及濡养而失去其正常功能,从而引起骨不正、筋不柔,气血不能自流的病理状态。此时不仅颈椎病容易发生,还会因此给颈椎病患者治疗恢复带来不利的影响。

作为颈椎病患者,除了听医生的话,按时、按点接受治疗外,调节情绪、避免紧张也是积极治疗的重要环节。

颈椎病分8级,如何自我保健和诊疗

由于现代生活方式改变,手机电脑等使用时间增加,颈椎病人越来越多,发病率也持续攀升,严重影响生活质量。常见的颈椎不适和颈椎病由轻到重,有一个发展过程。首都医科大学附属北京中医医院推拿科主任医师马彦旭将颈椎病分为八个级别,并根据不同类型的表现,谈了如何自我护理保健和诊疗。

1.初步颈椎不舒服



表现为颈背部时有不舒服,但挺胸仰头后可缓解。这可能是颈部劳累过度导致,日常生活中一定要注意减少或避免令颈椎疲劳的姿势、习惯,以下三点需注意:

避免长时间低头。平时避免长时间低头玩手机、看书,尽量平视电脑屏幕,不要长时间保持同一个姿势伏案工作学习,每坐45-60分钟起身活动休息5-10分钟。

纠正不良姿势。躺姿状态不建议看电视、书籍和手机,睡觉尽量不要俯卧;坐姿应有规范,即腰背挺直,双肩后展,双脚自然着地,不要趴在桌子上睡觉。

改正不良习惯。睡眠时不要使用高枕,枕头高度应适合自身生理需求,约与肩同高,软硬度适中,放置位置不宜在脑后,应在枕骨下方的空隙处。避免坐车时打瞌睡,人在睡觉时,颈椎处于放松状态,突然刹车容易受到外力刺激,颈椎易受到损伤、错位。

2.颈型颈椎病

表现为反复落枕,转头低头受限。可适当进行颈椎锻炼,推荐一组动作:

后仰拉伸:面朝前,双手放于头后;头向后45度弯曲,同时用手施加阻力;维持3秒钟,重复10次。

侧弯拉伸:面向前,双手放于耳上;头向肩部倾斜,同时用手施加阻力;维持3秒钟,重复10次。

前屈拉伸:面向前,双手放于颈部;头向前曲,同时用手施加阻力;维持3秒钟,重复10次。

3.交感型颈椎病

表现为颈背疼痛伴心慌、出汗、耳鸣、不爱抬眼皮。除纠正习惯,适当锻炼,及时就诊外,还应当注意防寒防潮。眼下正值秋季,应加强对颈部的保暖。冬天在户外最好戴围巾,可以用热毛巾适当热敷颈部。夏天出汗后,应避免风扇、空调直接对着颈部吹,更不要用冷水冲洗头部。

4.椎动脉型颈椎病

如果颈背疼痛伴有头晕、头疼,且头晕与颈部旋转低头有关,可能是患上了椎动脉型颈椎病。可反复按揉太阳、风池、天柱三个穴位,以缓解头颈肌肉劳累,生发阳气,促进气血运行。按压时应注意时间和力度,每

次按揉3分钟左右为宜,不要超过5分钟,切忌用力过大,以免受伤或皮肤破损。

5.神经根型颈椎病

表现为颈肩背连及上肢疼痛麻木厉害,疼的胳膊喜欢抬在头后方。这是神经根型颈椎病,且是急性炎症水肿期的表现。从这型颈椎病开始,患者不宜自行随意手法按摩和热敷治疗,应在医生指导下使用药物内服外敷治疗,等到症状缓解后,再用牵引和理疗方法治疗。颈椎病急性发作期或初次发作的患者,要注意适当休息,病情严重者更要卧床休息。颈椎牵引治疗能增大椎间隙和椎间孔,缓解对神经根的压迫,减轻疼痛症状,适合颈椎间盘突出导致的神经根受压患者。不过颈椎牵引治疗时必须掌握牵引力的方向(角度)、重量和牵引时间三大要素,需在专业医生指导下进行,不可自行随意操作。

6.早期脊髓型颈椎病

表现为双上肢麻木,双手时有无力、掉筷子的现象。此型颈椎病可能造成肢体瘫痪,致残率高。患者应尽快就诊并做颈椎核磁共振检查,必要时颈部需要围领或颈托固定,避免颈部过度活动和颈部扭挫伤。日常,切忌随意推拿按摩。

7.脊髓型颈椎病加重

表现为双下肢走路像踩棉花,“小碎步”,抬不起脚来,这是脊髓型颈椎病加重的典型症状。这种类型的患者很容易误认为是腰腿问题,而延误颈椎的诊疗。脊髓型颈椎病非手术治疗无效,且病情日益加重者应当积极手术治疗,以免延误最佳时机,导致肢体瘫痪。目前颈椎病的手术治疗已比较成熟,效果良好,获益性高,术后2-3日患者即可佩戴颈托下床活动。



经常感到胸腹部有“束带感”,呼吸不痛快,气不够用。这是脊髓型颈椎病导致脑肌麻痹的表现,患者可能有生命危险。出现这种症状,应立即就医。

8.急性脊髓型颈椎病发作

需要提示的是,轻度颈椎不适和颈椎病可通过颈椎操、热敷、按摩等疗法调理,但较重的颈椎病难以自我调节恢复,患者应及早到正规医院就诊,必要时接受药物、手术治疗。 □ 据《健康时报》、《北京日报》、《生命时报》、光明网等

发现

预防

护理

提醒