

一侧手臂轻微颤抖,时而心慌胸闷

注意,这可能是颈椎病在“捣鬼”

近年来,随着手机的普及,颈椎病的发病率持续增高,颈椎病有哪些类型和症状?如何科学有效地防治?11月7日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752邀请了安徽省针灸医院康复一病区主任孙善斌与读者交流。

王津焱
记者 马冰璐 文/图



孙善斌 主任医师,硕士生导师,康复一病区主任,擅长针灸推拿结合现代康复技术治疗神经、运动系统疾病,如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰痛、眩晕及面瘫等。

下期预告

近年来甲状腺结节在人群中发生率迅速增高,以女性患者居多。什么是甲状腺结节?甲状腺结节会不会是甲状腺癌?下周二(11月14日)上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,将邀请安徽省肿瘤医院头颈乳腺外科副主任医师方静与读者交流。

方静,医学博士,副主任医师。现任中国研究型医院学会甲状腺疾病专业委员会青年委员;安徽省乳腺病学会青年委员;安徽省乳腺病学会乳腺肿瘤整形学组委员;安徽省抗癌协会甲状腺癌专委会委员。擅长各类乳腺、甲状腺疾病的微创及整形治疗。

崔媛媛 记者 马冰璐

颈椎病不是小毛病

读者:最近由于工作压力大,长时间电脑操作,颈椎病的老毛病又犯了,疼痛得厉害,休息也不能缓解,而且手指麻木,头发发晕,请问颈椎病会不会有什么严重的后果?

孙善斌:临床上我们发现很多病人会忽视颈椎病,认为它只是小毛病,休息休息就没事了,实际上他们对颈椎病是缺乏认识的。我们知道,颈椎上端支撑头部,下端连接胸部和肩部,中间有重要的中枢神经——脊髓通过。当颈椎出现问题后,会引起头颈痛、肩痛、手脚麻木乏力、眩晕、恶心呕吐、行走不稳、心慌胸闷、高血压等等,严重的甚至会出现瘫痪。可以说,小小的一段颈椎,症状多端,需要引起大家的高度重视。

颈椎病存在高危人群

读者:我是一名办公室的文员,经常会出现头颈部的胀痛不舒,严重的时候会头晕眼花,休息一下能有所缓解,我发现我们单位好多同事都存在和我相似的情况,请问我这个会不会是颈椎病?

孙善斌:日常生活中有哪些人群更容易患上颈椎病呢?目前颈椎病的高发人群主要有:(1)中老年人:颈椎自然的退行性变化以及过多的慢性劳损容易导致颈椎病。(2)工作姿势不当者:比如办公室人员、打字员、作家、教师、科研人员、驾驶员、重体力劳动者等等。由于长期单一的固定工作姿势,久而久之,颈部受力平衡失调,最终发展为颈椎病。(3)不良生活习惯者:比如长时间低头打麻将、玩手机电脑、高枕、躺在床上或沙发上看书看报等等。这些不良的生活习惯会使颈椎长时间处于过弯曲状态,加速颈椎的退变,容易引起颈椎病。值得一提的是,如今许多中小学生在课业负担过重,长期保持低头久坐的姿势,又缺少必要的体育锻炼,为颈椎病的发生埋下了隐患。(4)头颈部外伤人员以及颈椎先天发育不良者。

应警惕意想不到的颈椎病

读者:我经常一侧手臂容易轻微颤抖,而且时而心慌胸闷,严重的时候会恶心,心烦意乱,安静躺一会又可以缓解,请问我这是怎么回事,严重吗?

孙善斌:您这个症状有可能是颈椎出现问题导致的。在临床上,许多由颈椎疾病引发的症状容易被误诊为其他疾病,比如偏头痛、失眠、高血压病、心绞痛、胸膜炎、心律失常、胃肠炎、视力障碍、鼻炎、脑中风、帕金森、食道癌等等。这主要是由于颈椎病的症状比较复杂多样,临床上我们能遇到各种主诉来就诊的患者,他们主诉的症状表面上看起来想不到是颈椎的问题,但是经过针对颈椎病的治疗后,患者的症状明显缓解了。

颈椎病应未病先防

读者:我是一名研究生,今年25岁,平时经常会颈背部疼痛不适,严重的时候会影响到睡眠,我想知道日常生活中要注意什么可以预防颈椎病呢?

孙善斌:未病先防,防患于未然。作为医生,我们更希望看到大家对疾病多一些了解,及早预防。关于颈椎病的预防应注意以下几点:(1)纠正不良的姿势和习惯,不要长时间保持一个姿势,应选择合适的床和枕头,适宜睡硬板床,枕头的选择也要软硬高低适中。(2)加强颈肩部功能锻炼。在空闲时,多做头颈部的前屈、后伸及旋转运动;也可以学一学大鹏展翅,保持头稍低,两臂抬得越高越好,每次坚持半分钟;或者双手交叉置于颈后,头手力量对抗,坚持10秒钟,放松,重复数次,注意动作要轻缓、柔和。这些动作可以很好地缓解颈椎的疲劳,增加颈椎的稳定性。(3)注意颈肩部保暖,避免空调冷风直吹,多晒太阳。(4)避免头颈部超负荷负重,避免过度疲劳及外伤。(5)多参加户外锻炼,保持乐观积极心态。(6)合理膳食,营养均衡,忌生冷油腻辛辣刺激性食物。

昼夜温差增大 防止秋冬咳嗽

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐)秋冬季节空气干燥,昼夜温差大,对人体呼吸道健康十分不利。据合肥市第一人民医院门诊统计数据,上周前来呼吸内科就诊的患者人数明显增多,大多数患者都有咽痛咳嗽等症状。“咳嗽是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作。”呼吸内科李秀主任介绍说,当空气湿度低于40%时,鼻子和肺的呼吸道黏膜就会脱水,弹性降低,使得灰尘、细菌容易附着在黏膜上,刺激喉咙引发咳嗽。绝大部分咳嗽是由于呼吸道疾病引起的,因此预防呼吸道疾病是防止咳嗽的关键。

专家提醒市民在日常生活中,预防呼吸道疾病远离咳嗽需注意保持空气流通,经常开窗通风换气。但雾霾天气时尽量关闭门窗,减少外环境颗粒物进入室内。室内要保持适当湿度,科学使用空气加湿器等方法调节湿度,这样就不会有太多的灰尘在空中悬浮。

另外,秋冬季节要注意平衡饮食。多喝水,补充体内水分,忌吃辛辣的食物,否则会刺激呼吸道使咳嗽加重,多食用新鲜蔬菜水果,可以供给多种维生素和无机盐,有利于机体代谢功能的恢复。加强体育锻炼,保持一定的运动量,增强体质。一旦出现咳嗽的症状,最好来医院就诊,对症下药。

三万根“银针”为“合马”选手保驾护航

星报讯(杨波 王津焱 记者 马冰璐)11月12日,2017年合肥国际马拉松赛(简称合马)将在滨湖会展中心开跑,本次比赛设置赛后恢复区域,来自安徽省针灸医院(安徽中医药大学第二附属医院)的百人医疗团队第二次参与该项工作,将继续为选手提供专业、免费的赛后恢复治疗。

省针灸医院作为此次“合马”的医疗保障单位之一,抽调医院康复、推拿、骨伤等各科室业务强、技术精的医务人员,成立了一支百名专家团队,准备了近三万根银针、两百个火罐,将在比赛当天为国内外运动员提供推拿、针灸等极具中医特色的赛后恢复性治疗内容。同时,医院还特别制作准备了两位“江淮名医”的经验方,协定方伤痛膏和温经浴袋,对急性软组织损伤、活血化瘀、消肿止痛等方面有良好的疗效,需要的选手可以在现场咨询试用。

据专家介绍,马拉松运动对体能的消耗比较大,对身体的各个部位都是高强度的考验,认真做好赛后恢复能快速有效地消除疲劳,减少各种跑后不适,可以在一定程度上降低运动损伤的发生几率。

秋乏未必都正常 4种疾病也会“乏”

进入秋季,有些老人在呼吸道、心血管疾病发作后,会感到疲惫、没精神、食欲不好,但却往往误认为是秋乏而忽视这些症状。日前,省卫生计生委专家提醒,秋乏未必都正常,心脏疾病、肺部疾病等4种疾病也会“乏”。

1、心脏疾病

心脏病发作后患者往往感觉没力气或气短,或是夜间起床后再躺下就感觉气喘、憋气、疲劳,但这些情况常被误当作秋乏,以为休息一下就没事了。因此,有心脏病的人,这个季节如果感到疲乏,最好到医院做心电图、测心率和血压。

2、肺部疾病

有些肺部疾病如老年性肺炎发作后,患者会突然就没精打采、神色萎靡,不爱吃东西,有的还咳嗽,晚上躺着睡觉感觉憋得慌。由于这些表现不是肺炎的典型症状,也容易被忽略,

以为就是秋乏惹的祸。因此,当老人出现上述情况,家人最好帮助其测量腋下温度,如果体温高于37.5℃,最好到医院听诊、查胸片。

3、糖尿病

糖尿病患者血糖升高后也容易感到慢性疲劳、乏力,但由于他们的反应不明显,容易被忽略。因此,对于有糖尿病的老人,如果出现乏力,最好及时监测血糖,注意饮食和药物控制血糖。

4、高血压

有些高血压患者在秋季气温降低后血管收缩,往往出现血压波动,会有疲劳、眼花、头重脚轻、脖子发硬、胸闷、气短等症状。这些情况往往也被认为是没休息好导致的,而没有和血压变化联系在一起。因此,高血压患者出现上述症状后,要及时监测血压,必要时服药控制血压。

陈旭 记者 马冰璐

(合)四【2016】第11-3-107号 广告

合肥友好医院 耳鼻咽喉科

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)