



# 颈椎病犯了,赶紧去按摩?

## 专家:并非所有颈椎病都能按摩



在世界卫生组织最新公布的“全球十大顽症”中,颈椎病排名第二。不少人习惯于颈椎病一发作,便“求助”于按摩。对此,安徽医科大学第一附属医院脊柱外科副主任医师张银顺提醒,按摩缓解颈椎病症状本身是没有什么问题的,但不是所有的颈椎病都可以按摩,比如脊髓型颈椎病按摩的话极有可能会对患者造成瘫痪。

### 30岁以下的颈椎病患者有近4成

颈椎病是骨科常见疾病,以往以中老年患者居多,随着人们工作生活方式的改变,电脑、手机的普及,颈椎病的发病率逐年上升,并且日趋年轻化。调查显示,我国颈椎病发病率约为20%,30岁以下的患者有近40%。

“颈椎,脖子后面的一段骨头,它没有你想象的那么长,也没有那么短,一共7节。”张银顺介绍,颈椎在整个脊柱中体积最小,但灵活性大、活动频率高、负重较大,它的活动范围比脊柱中段的胸椎和下段的腰椎大得多。

“颈椎病就是颈椎间盘退变本身及其继发性改变刺激或压迫邻近组织(脊髓、神经、血管、食道等)并引起各种症状和体征的疾病。简而言之,就是您的脖子有一个或者是几个零件老化了,功能不给力了,与之相关的那些‘兄弟’也跟着遭了殃,这就是颈椎病。”张银顺说。

### 年轻人最常见的是颈型颈椎病

根据颈椎病的不同临床表现,可以分为四大类。第一类是颈型颈椎病,这是临床上最常见的,也是年轻人中最常见的类型。往往是因为颈部急、慢性损伤和椎间小关节不稳,加上长期不良姿势或劳损所致。主要表现为颈部或肩背部肌肉酸痛、僵硬,到医院拍一个X片显示颈椎生理曲度变直,或者颈椎反弓,这是人体的一种保护性的姿势所导致的生理曲度的改变。绝大多数病人保守治疗有效,保守治疗包括:药物治疗、运动疗法、牵引治疗、理疗等。

第二大类是神经根型颈椎病,这也是颈椎病中发病率最高的类型。神经一旦受到挤压,就会产生相应的症状:颈部疼痛,并向肩部及上肢放射。当患者颈部活动,或者用力咳嗽、打喷嚏时,这种症状会加重。如果长期压迫神经根,会伴随上肢肌力减退,甚至肌肉萎缩。可视情况,首先采取保守治疗,大多数患者保守治疗有效。

那什么情况下需要手术呢?张银顺说,病史超过三个月,严格的综合保守治疗无效;出现进行性神经损害,如手麻持续加重,手臂疼痛无法缓解,甚至有时需要强迫上举手臂才能缓解等;合并脊髓型颈椎病表现。

第三种类是脊髓型颈椎病。该型颈椎病发病率不高,但可能引起瘫痪,是颈椎病中最严重、致残率最高的类型。患者可出现四肢乏力,写字、握筷等精细动作很难完成,持物不稳;走路有“踩棉花”的感觉、容易跌倒。有的患



名医简介

张银顺:副主任医师,骨科临床医学博士,从事脊柱外科临床工作十余年,追求以最小的创伤治愈脊柱疾病。擅长上颈椎创伤、脊柱畸形的手术治疗以及脊柱退行性疾病的微创手术治疗。

者还会出现躯干部犹如皮带捆绑样的异常感觉;严重者出现大小便功能障碍,行走困难甚至瘫痪。确诊为脊髓型颈椎病时,手术是唯一有效的治疗方式。而且脊髓受到压迫时间越长,术后恢复的程度也会随之大打折扣。

其他型颈椎病包含椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病等。主要临床表现为眩晕、头痛、手脚发凉等症状,会出现下肢突然无力引起猝倒。还会有视物模糊、耳鸣、听力下降、心率失常、血压增高或降低等多种症状。

### 提醒:颈椎不舒服不要盲目按摩

为啥会得颈椎病?张银顺称,一般来说,除了年龄大、老化这种不可抗拒的因素外,绝大多数的颈椎病都是由于长时间低头、从事电脑工作等颈部长时间屈曲静止的姿势,造成颈部肌肉疲劳,引起慢性劳损或椎间盘变性。此外,以下因素也可引起颈椎病:比如寒冷、潮湿因素,在椎间盘退变的基础上,受到寒冷、潮湿环境的影响,可引起局部肌肉张力增加、痉挛,增加对椎间盘的压力,引起纤维环损害。外伤、先天性疾病、炎症等因素也会诱发颈椎病。

张银顺介绍,很多颈椎病患者在就医的时候症状已经比较严重,主要原因之一就是患者在出现症状的时候认为能够通过药物治疗颈椎病。但是事实却是药物在颈椎病的治疗中只能暂时缓解疼痛,作用有限。

张银顺还表示,不是所有的颈椎病都可以按摩,比如脊髓型颈椎病按摩的话极有可能会对患者造成瘫痪。

## 一周病情

### 昼夜温差增大 防止秋冬咳嗽

星报讯(费秦茹 记者 马冰璐)最近,前往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。”合肥市一院呼吸内科李秀主任介绍,当空气湿度低于40%时,鼻子和肺的呼吸道粘膜就会脱水,弹性降低,使得灰尘、细菌容易附着在粘膜上,刺激喉咙引发咳嗽。绝大部分咳嗽是由呼吸道疾病引起的,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。秋冬季要注意平衡饮食,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。



寻医问病  
热线电话 0551-62620110  
邮箱 749868765@QQ.com

读者:米饭热量特别高,而且主要成分是淀粉,少吃点米饭对减肥有用吗?

专家:不吃主食是一种限制碳水化合物的方法,严格限制米面等主食。这种方法能在短期内有效降低体重,但是这种减肥方法非常不安全不可靠。因为不吃主食光吃高蛋白高脂肪的食物会使心血管疾病的发生几率大大提高,严重缺乏碳水化合物造成脂肪氧化不完全产生过多的酮体,易引起高酮血症、高尿酸血症、痛风、骨质疏松或肾结石。为了长期的健康,这种方法不值得提倡。

记者 马冰璐

## 健康提醒

### 疯狂买买买,引发腱鞘炎

专家:养成良好用手习惯,注意手部休息

星报讯(记者 马冰璐)双十一在疯狂“剁手”、长时间玩手机的同时,腱鞘炎、腱鞘囊肿、第一腕掌关节炎、腕管综合征等一些手部疾病可能已经悄悄走向了我们的。中国科大附一院(安徽省立医院)骨科医生鹿亮提醒,过度使用手机,会使肌腱长时间摩擦紧张,容易导致腱鞘炎。

据了解,腱鞘炎好发于30~60岁之间,女性多于男性,其比例甚至高达10:1。常见于一些需要长期重复活动的人群,如:中老年女性、家庭主妇、乐器演奏家、操作电脑人员、孕妇等。近年来,由于很多年轻人习惯长时间使用手机购物、聊天、玩游戏等,发病人群逐渐年轻化,甚至出现儿童患有腱鞘炎的情况。

鹿亮提醒,过度使用手机,会使肌腱长时间摩擦紧张,容易导致腱鞘炎,同时长时间低头对着屏幕会导致颈椎的生理曲度改变,诱发颈椎病、肩周炎、视力下降等问题。“日常生活中,一定要养成良好的用手习惯,注意正确的工作姿势,定时休息,避免同一姿势过久。长期使用手机的市民,建议注意手部休息。”

## 健康新闻

# 牢记“120口诀”,快速识别脑卒中发生

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)脑卒中,俗称中风,是一组急性脑循环障碍所致的局部或全面性脑功能缺损综合征。合肥市一院神经内科主任席春华表示,脑卒中患者的康复,从理论上说,只要患者生命体征平稳即可开始进行康复治疗,越早开展规范的康复治疗,患者的预后越理想。

“120口诀”是快速识别脑卒中发生的有效方法:“1看”1张脸不对称,口角歪斜;“2查”2只胳膊平行举起,单侧无力;“0听”语言:表达不清、表达困难。有上述任何突发症状,需立即拨打急救电话120。

急性缺血性脑卒中治疗时间窗窄,越早治疗效果越好。在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治

疗(取栓)等方案是目前最有效的救治措施。一旦发生脑卒中,需要尽快到最近的卒中中心和脑卒中筛查与防治基地医院等具备卒中救治能力的医疗机构接受规范救治。

据席春华介绍,脑卒中中的一级预防和二级预防是减少脑卒中发病以及复发的关键。脑卒中中的一级预防是指疾病发生前对脑卒中的危险因素积极控制,包括生活习惯调整,加强体育锻炼、合理饮食、戒烟限酒和药物调整。脑卒中的二级预防是预防已有脑卒中症状或已发生脑卒中的患者再次发病,包括抗血小板药物治疗降低血栓风险,以及对血管狭窄、动脉瘤、烟雾病等进行手术干预,预防脑卒中的再发。