长时间伏案，或经常低头玩手机，或有久坐习惯

“低头哈腰”族，小心颈椎病找上门

■记者 蔡玲玲

市民王小姐由于最近频频加班，肩胛骨部位经常酸痛发胀，起初稍微活动一下还能缓解，上周终于爆发了，一坐到电脑前就疼痛，根本没办法工作。到医院检查，发现颈椎间盘发生明显退变，颈椎生理曲线变直。

市中医院骨伤科主任医师郑润杰说，近年来，原本高发于中老年群体的颈椎病，慢慢趋向年轻化。他说，按自己在名中医馆一天接诊120人计算，其中有四五十人是来看颈椎的，不少是青少年患者。从临床上看，长期低头伏案工作的办公室一族、经常看手机和平板电脑的人群，还有一些有久坐习惯的人群，都是颈椎病的高发人群。

警惕中小学生患上颈椎病

随着生活习惯的改变，如今颈椎病常在老年人和职场白领人群中发生，30多岁患病也很常见。让人意外的是，颈椎病还会找上中小学生。郑润杰透露，他接诊的病人当中，每周都有10来例颈椎病学生患者，年龄多集中在12至13岁和16至18岁两个年龄段。

小高是高一学生，一个月前就觉得脖颈酸痛，胳膊灌了铅一样又胀又沉，但学业紧张无暇就医。前几天，她一觉睡醒发觉脖子歪了，还出现了头晕恶心的症状，只好到医院就诊。经医生检查确诊，小高已经患上严重的颈椎病，脖子歪是落枕造成的。

“现在不少中小学生的颈椎都有问题。特别是中学生群体，学业压力比较重，伏案学习时，头部长期处于前屈位置，导致颈前部的肌肉处于持续收缩状态，而颈后边的肌群处于持续被动拉伸状态，致使颈部的肌肉极易出现疲乏、紧张及僵硬。”郑润杰告诉记者，长期趴在桌子前，会使颈椎极易因外伤的刺激而发病。

此外，长时间坐在电脑前边玩游戏或看电影，也会使颈部的肌肉一直处于强直状态，也会导致血液循环不畅，极易导致颈椎部疾病。

郑润杰分析，相比过去，现在孩子的学习压力普遍增大，体育锻炼又明显减少，加上不少孩子玩电脑、手机等电子产品的时间没节制，往往一玩就是一两个小时，这些都造成孩子的骨骼早早就受到了伤害，这也是颈椎病低龄化的最主要原因。

“要从小让孩子养成良好的行走和坐姿习惯，纠正不良坐姿，避免长期保持同一姿势。另外，要给孩子一点自由空间，对他们的健康成长会有很大的帮助。”郑润杰提醒家长，当孩子抱怨颈部出现疼痛、麻木等症状时，不要轻易以为是孩子学习太累所致，如果长时间出现这样的情况，可能您的孩子已经患上了颈椎病。

长期低头玩手机危害不容小觑

长期低头，对颈椎的伤害有多大？近日，有消息称，美国的专家认为，因为地球引力的缘故，颈部弯曲60度时，颈椎承受的压力会达到22.5公斤，相当于一个7岁儿童的重量。

“究竟是不是22.5公斤的压力，现在不好说，但低头对颈部造成的影响的确很大。”我市一名骨科医生介绍，颈部的肌肉主要集中在后部，如果脑袋前倾，后颈肌肉受到的张力增大，持续一段时间后，后颈肌肉容易劳损，出现炎症、酸痛。长时间下来，还会影响骨骼生长，导致颈椎弯曲，造成不可逆的后果。

记者了解到，现在去医院看颈椎的患者，年轻人越来越多。据不完全统计，每十个颈椎不好的年轻人里，有五六个手机不离手，十足的“手机颈”。据介绍，以前年轻人中患颈椎病大多是教师、白领、流水加工线工人，这是职业造成的。但现在很多年轻患者，有个共同特点：手机依赖。“这些年轻人，走到哪里都在低头看手机、iPad，不但走路危险，对颈椎也会有很大损伤。”医生说。

专家教你颈椎健康自我判断法

据介绍，颈椎由七块骨头组成，与肩膀构成一个沉重的十字架，支撑着分量不轻的脑袋。颈椎受伤，会引发一系列“连锁反应”，影响全身健康。比如，颈椎的一个关节压迫脑神经，会导致失眠、神经衰弱等问题；压迫血管，会导致心脏病或者曲张等问题。

郑医师建议，大家要学会判断自己的颈椎情况，发现疾病要及时到医院进行查体，以免因为颈椎问题，影响生活和工作。那么如何自我判断，大家不妨参照以下条例：

1.头后枕颈部疼痛或麻木，用手抱住下颌部向上牵引头颈时症状减轻，而用手掌压头顶，另一手贴住一侧颈部向下加压时，症状加重。

2.颈部疼痛的同时，有上肢（包括手指）放射性疼痛、麻木。

3.颈项左右旋转，引发偏头痛或眩晕。

4.颈部疼痛的同时，伴有上肢或下肢肌力减弱及肢体疼痛。

5.低头时，突然引发全身麻木或有‘过电’的感觉。

如果以上症状中有一条者，有可能患了颈椎病。

而具有以下症状一两条者，可以初步怀疑是得了颈椎病，应该到专科做进一步检查：

1.自觉颈部不适，颈部置于任何位置都有一种不舒服感觉。

2.不明原因的上肢麻木，尤其是指尖明显者。

3.手指有放射性疼痛者，有时上肢上举，手放在颈部疼痛减轻。

4.走路时突然跪下，或者行走时腿部有‘打漂’或者‘踩棉花’感。

5.手中持物突然落下。

6.伴有颈痛的吞咽困难。

7.有恶心、呕吐、内科检查不出异常的‘胃病’，心前区疼痛，心电图正常，胸外科排除其他病患者。

此外，大家也可以根据自己的日常生活状态做一个打分：

1.是否经常跷二郎腿，或者喜欢窝在沙发、床上看电视或者看书。

2.脖子以及脖子一侧肩膀觉得酸疼，并且扭动脖子时，会发出‘咔咔’声响。

3.鞋跟总有一侧被磨坏，有一侧胳膊会经常感觉无力。

4.坐下不到5分钟，就会变换坐姿，只有动动肩膀，或者挺直背部时才觉得舒服。

5.常觉得头晕，手指发麻、无力，或者睡觉时，会反复落枕。

6.经常性偏头痛、恶心、耳鸣、听力减退、心慌、胸闷等。

出现这些“状况”，越靠后的，代表颈椎问题越严重，建议及时就医查体。

年轻人尤其是青少年，如果开始出现颈部酸痛，持续两周以上不见消退的，就应该及时去医院治疗，不要不把它当回事，等到影响骨骼生长时，就难以挽回了。

常做颈椎操养成好习惯

对大部分的上班族来说，上班时对着电脑一坐就是半天，下班后低头玩手机一玩就是几个钟头，颈椎病常常不请自来。因此，颈椎病的日常防范非常有必要。

郑医师建议上班族们，坐着工作的时候臀部紧贴椅子的靠背，尽量坐直。当脖子感到僵硬的时候，可以用热毛巾热敷一会，用手按摩按摩放松一下，这样就可以缓解脖子的疼痛。

最好养成习惯，利用休息时间做做颈椎操。颈椎操的做法很简单：端坐，全身不动，单头部运动，分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩；顺、逆时针环绕动作。每次坚持5分钟，动作要轻缓、柔和。

看电视或对着电脑看电影的时候，不妨学一学大鹏展翅：轻轻弯腰至90度，两个手臂模仿大鹏飞行一样伸展开，但要将头抬起来，越高越好，坚持5分钟。这个动作可以帮助增加颈椎部肌肉的韧性。

运动也不能少。软骨组织的营养可不是通过血液供给的，而是通过压力的变化来进行营养交换。如果缺乏活动的话，软骨就会遭遇营养不良，进而导致退化。增加户外活动是养护颈椎的方法之一，推荐的运动项目是游泳、打球、练瑜伽等。

在日常的行为中，也应注意保护颈椎，比如站立或行走时抬头挺胸，两眼平视前方，切忌低头弓背；回头转颈时不要过急、过猛；开车或坐车系好安全带，防止急刹车或颠簸时因惯性发生颈部脱位性损伤；不要用脖子夹着电话。需要长期低头工作者，养成每15分钟抬头后仰一次的习惯，适当扩胸、耸肩等。

健康服务

瑞安日报健康养生指导

提供

社址：浙江省瑞安市安阳新区安福路30号 邮编：325200 电话：（0577）总编办：65816333 发行部：65836178 广告部：65917777 广告经营许可证：3303254000002 全年订价：198元 印刷：温州浙报文化印务有限公司 发行方式：自办发行