

喂 ,颈椎 ,你还好吗？

记者 吴超琪

一项数据显示 ,我国 50 岁左右的人群中约有 25%的人患过或正患颈椎病 ,60 岁左右的人患此病者高达 50% ,70 岁左右的人几乎达到 100%。

而在瑞安 ,是个什么情况？就颈椎问题 ,记者对市人民医院推拿科主任医师全晓彬进行了采访 ,全医生给予不少预防、治疗颈椎病的建议。



【年轻人成颈椎病“缠”客】

全医生从事颈椎腰椎推拿方面工作已有 20 多年 ,他几乎每天上班都要接诊 30 至 40 名受颈椎困扰的患者。

全医生介绍 ,近些年 ,颈椎病越来越趋向年轻化 ,前来就诊的患者很多是 20 至 40 岁的中青年 ,其中大多为学生、银行柜台人员、财务人员等低头族。毫不夸张地讲 ,90%的白

领或多或少都患有颈椎病。在全医生接待的患者中 ,甚至有不少十几岁的青少年患者 ,繁重的作业和玩手机、电脑等坏习惯 ,成为青少年患颈椎病的主要原因。这一过去被认为是老年病 的颈椎病 ,年轻人也成为其 缠 客 ,这与不良的生活习惯有关。

【得了颈椎病应该这么睡】

千万个人就有千万种睡姿。有些颈椎病患者 ,睡得也不踏实。经常是睡着睡着 ,却感觉这不舒服那不舒服。

颈椎病患者 ,仰卧和侧卧是最适合的睡姿。仰卧 ,应该保证枕头有一个拳头那么高 ,但不能太高 ,枕头应该垫在脖子后面 ;而侧卧则要保证枕头半个肩膀的高度 ,必要时可以购买专门的保健

枕。而颈椎病患者最不主张的睡姿是趴着睡 ,因为趴着睡 ,头往往朝向一边 ,长久保持这个动作 ,对颈椎产生较大压力。

另外 ,记者咨询了全医生 ,不爱睡枕头的习惯对颈椎是否有影响？全医生表示 ,长期不睡枕头容易导致颈椎弧度的变化 ,若是不喜欢睡枕头 ,可以将薄被单卷成一个圆柱垫在脖子后面。

【颈椎病自测】

脖子经常不舒服、头晕、头痛 ,手麻 很可能你已患上颈椎病。那么 ,大家如何自测自己是否患了颈椎病？据全医生介绍 ,可以参考以下几点：

1.肢体的某一部位发生像触电一样的放射痛 ,是神经根型颈椎病的典型表现。如果同时伴有头晕、恶心、视物旋转的症状 ,则往往伴有椎动脉型颈椎病。

2.手指麻木 ,可以考虑是不是得了颈椎病。颈部神经受到了压迫刺激 ,可能引起手指麻木。

3.沿着直线走一走 ,两只脚在一条线上走 ,得了脊椎型颈椎病的人就走不了直线。

4.出现以下症状：

颈部症状 :包括颈部疼痛、颈部酸胀、颈部发僵活动或者按摩后好转 ;晨起、劳累、姿势不正及寒冷刺激后突然加剧 ;活动颈部有 嘎嘎 响声 ;颈部肌肉发板、僵硬 ;用手按压颈部有疼痛点 ;按摩颈部有韧带弹响 ,转动颈部不够灵活等。

肩部症状 :双肩发沉 ;肩部酸痛胀痛 ;颈部肌肉痉挛 ,按压颈部有疼痛 ,有时疼痛剧烈 ;劳累、久坐和姿势不当加重。

背部症状 :背部肌肉发紧、发僵 ,活动后或者按摩后好转 ;背部有疼痛点 ,按压明显 ;劳累和受寒背部不适症状加重。

【得了颈椎病应该怎么办】



颈椎问题 虽然很多人都并不在意 ,但是关系到人们的生活品质 ,严重者甚至导致瘫痪。症状比较严重的患者 ,如持续出现颈项僵硬、颈肩钝痛 ,或者手足麻木等症状 ,建议去正规医院的脊柱专科就治疗。对于一些较轻的颈椎病 ,全医生也给出一些建议：

1.大部分颈椎病是由坏习惯造成的 ,低头等固定动作都会造成颈椎的不适 ,对于一些病情较轻的颈椎病患者 ,首先要做的就是减少这些固定动作。

2.多动。羽毛球、健身操、广场舞、瑜伽或者其他运动甚至游戏 ,多动能让颈椎 减压 。

3.如果觉得运动健身麻烦 ,那么还有一个好方法 ,那就是逛街。逛街时候 ,视线往往不固定 ,会这边看看 ,那边看看 ,这也是缓解颈椎压力的一个好方法。

4.网络上也可以搜到一些专门针对颈椎病的颈椎操。

仰头观天。取直立体位 ,两手下垂 ,两脚与肩同宽 ,头缓缓抬起 ,仰望天空 ,仰视角尽量达最大限度 ,眼睛盯住一个目标 ,保持这种姿势 15 秒钟左右。

按摩颈部。取直立或坐式 ,用双手拇指按揉颈部后侧 ,先按中间部位 ,后按两侧肌肉 ,自上而下 ,自下而上 ,反复按揉 15 次。

摇头晃脑。将头部进行前、后、左、右的顺序摇晃。如此将头部摇晃一周 ,再向反方向摇动。左、右各做 10 次。

左右侧屈。两脚分开与肩同宽 ,双手叉腰 ,全身放松 ,两眼平视 ,均匀呼吸 ,站或坐位均可。头向左侧屈 ,用左侧耳朵尽量靠近肩膀 ,幅度适中 ,以右侧颈部肌肉有牵拉感和肌酸胀为宜 ,反之亦然 ,左右各一为一组 ,每次 30 组。注意侧屈时 ,身体站直 ,不可随着颈椎活动侧屈身体。

左顾右盼。头向左或右侧转 ,幅度适中 ,侧颈部肌肉有酸胀感为宜 ,左右各一为一组 ,每次 30 组。左转头时右侧颈肌酸胀 ,反之亦然。注意转头时 ,肩部不要随之活动 ,且头平转 ,尽量使下颌尖找肩峰。眩晕症者慎做。

回头望月。头颈转向身后上方 ,似观看身后天空中的月亮。左右交替 ,如此反复 ,每组 10 个 ,其能改善颈椎病的后仰及旋转受限。

