

颈椎病各有各的治法 但都难根治

# 脊髓型颈椎病推拿可致瘫痪

提起颈椎病,相信大部分人并不陌生。现代工作和生活方式下,颈椎病的发病率不断提高,且不断年轻化。许多患者都错误地认为颈椎病早期并无大碍,只要控制症状就行。殊不知,现代医学研究发现:颈椎病的间断发作由轻到重,正是颈椎病病情恶化的最危险信号,严重的甚至会导致瘫痪。为此,世界卫生组织将颈椎病列为仅次于心脑血管疾病的第二大顽症。

本报见习记者 陈晓丽  
记者 李钢

## 头昏脑涨 颈椎病惹的祸

“最近总是头昏脑涨。”55岁的孙女士在儿子的陪同下来到了医院,CT检查后发现没有大碍。后来医生问孙女士,是不是颈椎也很不舒服,孙女士这才想起,颈椎不舒服已经很多年了,医生对其颈椎进行了检查,最终发现其头昏脑涨就是颈椎病引起的。

“像孙女士这样的患者越来越多。”济南市中医医院骨科主任医师张宝峰表示,随着现代社会生活节奏加快,工作方式变化,电脑、空调广泛使用,颈椎病发病率不断上升,且发病年龄不断提前,“每年来治疗颈椎病的能占到骨科门诊的1/3”。

济南市中心医院骨科主任医师龚维明介绍,颈椎病一般是40岁以上中老年人容易得的病,不过现在发病率越来越高,有些年轻人二十来岁就有颈椎病了。据相关统计,40岁以上的人有45%—50%患颈椎病;60岁以上发病率达80%;70岁以后发病率几乎100%。

“引起颈椎病的因素有很多种,当前影响最大的主要还是不正确的姿势。”山东省中医院骨科主任医师张建新介绍道,现在办公一族常年面对电脑,或者低头办公,回家后还喜欢躺在床上看书、看电视,这些不正确的姿势时间久了都会引起颈椎病。此外,夏天人都喜欢守在空调屋里,颈椎容易被凉气刺激到,导致肌肉张力不均衡,引发颈椎病。



## 枕头要枕颈部 不只枕后脑勺

上班族长时间面对电脑,学生整天埋头书堆,都容易导致颈肩肌肉劳损,颈肩疼痛,再加上随着年龄的增长,颈椎的老化是不可避免的,但是只要在多方面做好预防,将有助于防止颈椎病的发生和发展。

“年轻人中的伏案工作者,办公室上班族最容易患上颈椎病,预防手段最主要的还是调整不正确的姿势。”张建新提醒,尽量不要躺着看书、看电视;尽量减少打麻将、上网打游戏的时间;避免长期低头姿势,将文件斜置或者垫高,对着电脑或伏案工作久了应注意休息,“至少一个半小时就该活动一下。”

选合适的枕头也很重要,“枕头要枕在颈部,而不只是枕后脑勺。”枕头应使头部、颈部和肩部保持自然曲线,不可过低或过高。由于每个人的胖瘦,肩部宽窄,脖子长短等不同,枕头的高度和硬度并无统一标准。张宝峰建议,对于枕头高度,“一般平卧时可以在8厘米左右,侧卧时和半肩差不多高。”专家还提到,没必要选择动辄上千元的宣传有治疗功能的枕头,只要符合身体曲线就好。

此外还要注意颈部的保暖,防止颈部受寒。张宝峰表示,寒冷和潮湿容易加重颈椎病的症状,应该尽量减少在气温过低或者寒冷潮湿的条件下长期低头伏案工作时间。例如,夏天空调温度不宜过低,长时间呆在空调房时可以在颈肩部搭条毛巾;秋冬季节时,颈椎病患者应穿带领衣服,或者围上围巾。

张建新提醒,平时应注意保护颈部,防止颈部外伤,“长期的颈部外伤容易形成恶性循环,颈椎病不是一次损伤就形成的,一般是慢性损伤逐渐累积成的。”例如乘坐小轿车时睡觉,并且不系安全带,紧急刹车时,极易发生颈部过伸性损伤。

除了预防保健,专家还特别提醒,一旦出现颈肩疼痛、头晕、手指麻木等症状,要及时就医,确诊是颈椎病后要及时治疗,一定不能忽视,而错过最佳治疗期。

## 90%颈椎病可采用保守治疗

或许正是由于颈椎病比较常见,许多患者都错误地认为颈椎病早期并无大碍,只要控制症状就行。殊不知,现代医学研究发现,颈椎病的间断发作由轻到重,正是颈椎病病情恶化的最危险信号。

专家介绍,颈椎病早期如不及时治疗,持续的无菌性炎症可能造成患者骨性病变,形成增生,压迫颈部韧带、血管等周围组织,从而引发较严重的颈椎病症状。有统计显示,有10%—15%的颈椎病患者最终发展到脊髓受压迫的严重病症,从而可能造成瘫痪而失去生活自理能力。

张建新介绍,“对于病情较轻的患者,可以采用推拿

的方法治疗,主要是针对颈肩疼痛的患者,可以有一定的缓解。”推拿不需要吃药、打针,有时效果又立竿见影,因此很受欢迎。不过专家提醒,“脊髓型颈椎病患者不要去推拿,特别容易造成瘫痪。”

药物治疗包括内用和外敷两种,主要用于缓解疼痛、局部消炎、放松肌肉治疗,对于颈椎不稳等继发的局部软组织劳损等疗效较明显。对于伴有四肢无力或麻木的患者来说,还可以使用神经营养药物辅助康复,促进受压神经的恢复。

牵引法主要是通过牵引力和反牵引力之间的相互平衡,使头颈部相对固定于生理曲线状态,从而使颈椎曲

线不正的现象逐渐改变。张宝峰提醒患者,“牵引法疗效有限,仅适于轻症神经根型颈椎病患者,且在急性期禁止做牵引,防止局部炎症、水肿加重。”

专家表示,严重的颈椎病患者应尽早手术。龚维明表示,脊髓型颈椎病是手术中最常见的,手术主要是为了解除脊髓压迫。神经根型和椎动脉型颈椎病病情严重时应进行手术,如手部瘫痪的患者。

不过专家表示,尽管现在对于颈椎病的治疗方法很多,但是都难以根治,只能是不同程度地缓解。即使手术后,仍有复发的可能。因此,对于颈椎病来说,日常生活中的预防尤为重要。

### 养生堂



堂主:孙立照

山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题。曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。主编了《易经养生》、《家中有本草,健康无烦恼》、《312经络养生法》、《灸到病除》等科普专著。

## 百病从腿养

俗话说“人老腿先老”。在我们身体的各个部位中,腿的工作负担最大,它是人体的重要支柱,不仅支撑全身的重量,还需完成行走、跑、跳等功能,所以最容易受到劳损。如果受到腿的限制,人的活动量就要减少,对整个世界的感知也会明显减弱,很显然,这必然会给精神层面带来一定的影响,所以我们必须要把腿保护好。而保护好腿部的便捷方法就是腿疗。

### 解读腿疗

腿疗是在足疗的基础上升华而生的。与足疗相比,腿疗加大了中医的含量,扩大了按摩的区域,不仅仅包括脚部,而且还包含了膝关节以下的小腿。腿疗是由两部分组成的,一部分是腿浴,就是先用中药来泡脚。第二部分就是腿部的一些按摩手法。

腿浴能清洁和温暖腿部,促进血液的循环,而更重要的是,腿浴必须要达到用腿部来吸收药物的目的。光是腿浴也可以达到一定的治疗作用。而腿部手法,比如说对足三里、三阴交、照海这些重要的穴位进行按摩,产生一种经络调节能力,到达体内后就会对内脏进行调节。所以说,给腿部做按摩,实际上是在

给五脏六腑做按摩。正因为如此,我们把腿部叫做“人体的保养站”。

治未病是我们经常说的中医理论,是采取预防或治疗的手段,防止疾病发生、发展的方法。那么腿疗就有这样的功效,对腿部的反射区或者穴位进行按摩,通过经络传递到身体内部,完全可以达到一个调节内脏的功能,从而使我们的人体形成一个更长久的状态。

腿疗都能治疗我们身体的哪些疾病呢?通过腿疗,能够调节人身的疾病大约有80种。腿疗不仅可以自己担任主角,主治某些疾病,比如保护眼睛,而且能作为配角,给某些疾病作辅助性的治疗,也可以减少化疗之后存在于体内的毒素,减轻掉头发、恶心呕吐等异常反应,还有

就是作为日常的保健行为。

### 腿“长”疫苗

那么腿上怎么能长出疫苗呢?有科学家做过这样的试验:把被试验者的脚放进零下二到三摄氏度的冷水里,浸泡三分钟左右,被试验者就会出现流鼻涕的症状,再继续泡下去,受验者有可能就会感冒。这个试验说明了病从脚起。而当我们用温水泡脚,对应的,鼻腔里面血液比较充盈,就预防感冒了。那么这不就长出疫苗了吗?

有句俗语是:“每天按揉足三里,胜吃老母鸡。”足三里是一个强壮身心的大穴,位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。从下往上触摸小腿的外侧,左膝盖的膝盖骨下面,可摸到凸块(胫骨外

侧髁)。由此再往外,斜下方一点之处,还有一凸块(腓骨小头)。这两块凸骨以线连接,以此线为底边向下作一正三角形。而此正三角形的顶点,正是足三里穴。足三里穴在外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指,在胫骨前缘上。取穴时,由外膝眼向下量4横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁开1横指,该处即是。

那么胜吃老母鸡的效果是怎么样出来的呢?有人做过这样的试验,就是每天按揉足三里十分钟,一个月后,人的血红蛋白含量明显提高。而当血红蛋白的含量少于110g/L的时候就会发生贫血,那么每天按揉足三里就具有了补血的功能。以上两个试验足以说明腿上能够长出疫苗不是无妄之谈,而是有其合理性所在。