

通过脑共振图像“阅读”大脑

据物理学家组织网报道,荷兰内梅亨大学研究人员提出一种简洁的数学模型,结合先进的脑部磁共振图像获取与分析技术,能比以往更精确地重建一个人的思想。最近,他们用这种方法成功地确定了一个人正在看哪个字母。研究负责人马塞尔·范戈文说,“我们相信,大脑本身会把以往的先验知识与感觉信息结合起来,而我们的方法与此类似。这正是我们寻找的:一种能以真实方式显示大脑中发生了什么的模型。我们希望将模型改进到一定程度,能用在工作记忆或主观体验中。”

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

(上接B01版)

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害,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。为此,世界卫生组织将其列为仅次于心脑血管疾病的世界第二大顽症。

“当然患者也不用过分担心,早期治疗可以取得不错的效果。”张宝峰提醒,不同类型的颈椎病将采用不同的治疗方法,切勿盲目听从他人的治疗经验。目前治疗的方法一般分为保守治疗和手术治疗,“采用保守治疗的能占到90%,手术治疗的比较少。”保守治疗可分为药物治疗、理疗和牵引疗法。

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。”

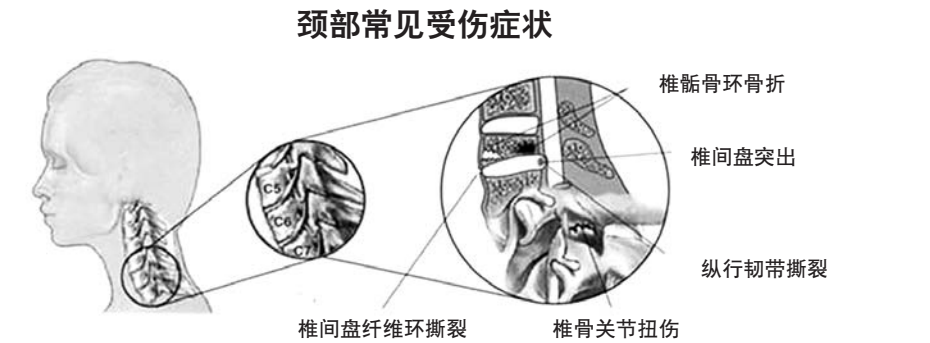
药物治疗包括内用和外敷两种,主要用于缓解疼痛、局部消炎、放松肌肉治疗,对于颈椎不稳等继发的局部软组织劳损等疗效较明确。对于伴有四肢无力或麻木的患者来说,还可以使用神经营养药物辅助康复,促进受压神经的恢复。

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。”

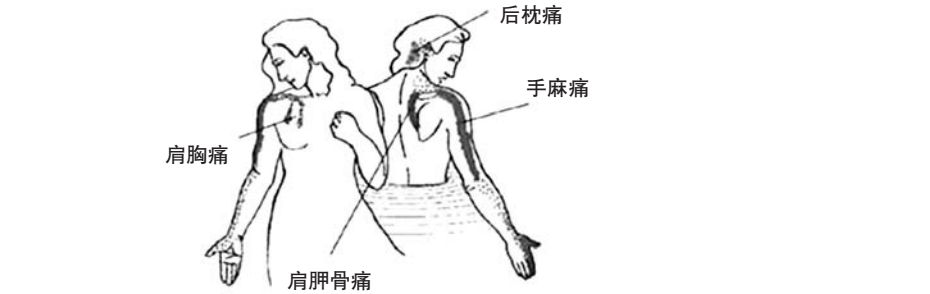
理疗法是物理疗法的简称,就是用自然界和人工的各种物理因子,如声、光、电、热、磁等作用于人体,以达到治疗和预防疾病的目的。但其作用也较微弱,且经常理疗容易对皮肤产生烫伤。

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也应进行手术,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



颈椎综合征症状分布图



多,但是都难以根治,只能是不同程度的缓解。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。

枕头要枕颈部

不枕后脑勺

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,“枕头要枕住颈部,而不是枕后脑勺。”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。

平时注意多运动,龚维明表示:“比如游泳时蛙泳就可以很好地预防和治疗颈椎病,因为头部要一直后仰,同时还能活动颈部。”不过大家运动的时候,要小心防止头颈部外伤。

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颈椎病。”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。

若确诊有颈椎病症状,应当减少工作量,适当休息。症状较重、发作频繁者,应当停止工作,绝对休息,而且,最好能够卧床休息。这样在颈椎病的治疗期间,有助于提高治疗的效果,促使病情早日缓解,机体早日康复。

前后左右转脖子

不宜随便做

据龚维明介绍,早期的颈椎病并不严重,例如颈肩疼痛,一般可以通过自我工作生活方面的调整来治疗,不需要借助药物等手段。但是是一些人感到颈椎方面的不适后,并没有及时去医院检查,而是从其他渠道寻找治疗方法,容易陷入几种误区:

到街头按摩推拿店做推拿。“去小店做颈部推拿一定要慎重”,张建新提醒,“推拿手法和力度都需要仔细把握,不小心就会使损伤加重,严重的还会导致瘫痪,我们就接诊过这样的患者。特别是脊髓型颈椎病,一定不要去做推拿,瘫痪风险极高。”因此,建议大家做颈部按摩



齐鲁晚报
B02

2013年9月3日 星期二
编辑:尹明亮
美编:宫照阳 组版:秦川

准爸日记⑨

宝贝, 你所创造的时间

□崔滨

宝贝你好,我是你爸爸。最近几周,你和我们的生物钟节拍,出现了一点偏差。你总是在夜半妈妈熟睡的时候醒来活动身体,让她也连带我一起,晚上不得安眠。这让我感到很是好奇,在你懵懂混沌的简单世界里,有着怎样的时间和昼夜晨昏。

在孕育你的早期,宝贝你的时间观念,基本和爸爸妈妈是同步的,我们早上起床忙碌时,你也开始伸展腿脚活跃起来;当我们结束一天的奔波安眠入睡时,你也收敛声息,慵懒平静。

而从你的生长进入第7个月后,就像产科医生说的那样,宝贝你的神经系统已经发育到了相当的程度,能够自觉调节自身的呼吸与体温,逐渐拥有自己特有的遗传因子与生物钟。这时的你,就有了自己的作息规律和小脾气,不再满足于和爸爸妈妈一起“天睡我睡,天醒我醒”。

于是,最近每到半夜,你都要在妈妈肚子里“兴风作浪”,不是拳打脚踢,就是翻滚腾挪;弄得妈妈怎么也睡不安稳,不停地翻身起夜,很多时候,连我也要起来和你妈妈一起安抚激动的你,才能让我们复得一晌安眠。

这让我很是好奇,在我们存留的历次孕检的B超图里,你生长发育的子宫是一个幽闭温暖的所在,在那里,你总是紧闭双眼安睡,似乎永远不必担心迟到。医生说,胎宝宝的睡眠每天普遍在18个小时以上,哪怕在醒来的6个小时里,你也因为没有视觉而如坠深夜。这样的你,能感受到昼夜晨昏,时间流逝吗?

基于这个疑问,我找到一种名为“光照胎教”的方法,也就是用一个光亮不那么强烈的手电筒,紧贴妈妈的腹部,一明一暗地照射你头部的位臵,持续2分钟,以刺激你对光亮的感觉,顺便培养你对晨昏变化的时间观念。

不过,在我们试验了几次之后,发现宝贝你不是对照射反应过激,胎动频繁;就是干脆无动于衷,置之不理。对于这个效果并不明显的“光照胎教”,医生告诉我,仅凭手电筒的光亮,很难透过腹壁,子宫和羊水照射到胎儿,况且即使能让宝贝你感受到,要让你意识到这是光亮,也是一件几乎不可能完成的任务。因为你的视网膜还在发育,外来光线的刺激要么无法感知,相反还可能因此对你的视觉功能产生负面影响,影响你的成长发育,“连产科病房的灯光都特意选择暗光,就怕刺激到婴儿,你们干吗要拿个手电晃孩子呢?”

好吧,宝贝,对于昼夜、晨昏、时间这样抽象的东西,我就耐心等待你来到这个世界之后,再慢慢让你知道吧。而在此之前,我和你妈妈将尊重你对时间的理解,并且试着体会你萌初概念里日与夜的交替。

只是,即便等到宝贝你长大到想要知道晨昏时间,我可能也会如中世纪教父哲学家奥雷留斯·奥古斯丁一样迷惘,“时间究竟是什么?假若没有人问起,我能清楚地知道;倘若有人问我,而我想说明时,便不知从何说起了。”

也许,在这个问题上,宝贝你就是最好的答案,你此刻的生长,便凝聚了爸爸和妈妈过去的时间;而你的到来和随后的长大,则代表了未来的时间。你将创造我生命里最重要的时间,就像你自己此时努力创造自己的时间一样。