

压力过大也可导致颈肩腰痛

□张文广 董洪强

颈肩腰腿痛不再是中老年人的专利,由于社会、家庭或工作压力过大,而导致抑郁症,神经衰弱或癔病时出现颈肩腰腿痛,困扰着不少中青年患者。青岛二疗理疗镇痛科在十多年的临床治疗过程中,诊治数万名颈肩腰腿痛患者,根据长期大量临床实践来看,颈肩腰腿痛主要有五大成因。

一、心理精神因素

由于社会、家庭或工作压力过大,可导致抑郁症,神经衰弱或癔病时出现颈肩腰腿痛,好发中青年患者。这是由于其神经活动抑制过程减弱,对疼痛的感受阈降低,肌肉紧张,痛觉甚为敏感。颈肩腰腿部疼痛的

性质、部位和范围都不一定,常有变化,压痛位置也常无定点,使人难以捉摸,且体位改变及咳嗽等腹内压增加动作,也不会使疼痛加剧。此外尚伴有其他一系列症状,如情绪不稳定,易激动,恐惧心大,容易悲

观,不易自制,经常头痛,四肢麻木,记忆力减退等,有时还伴有呼吸道或胃肠道系功能紊乱症状,而颈肩腰腿部组织或内脏并无任何器质性病变存在。治疗应以心理治疗为主,药物治疗为辅。

二、内脏器官疾病

这类颈肩腰腿痛的发生,是由于某一内脏器官发生疾患,其病理性刺激通过中枢神经系统的扩散作用,在颈肩腰腿相应部位发生疼痛,所以它并非真正的颈肩腰腿部疾患所致。由于这类疼痛的诊断

易混淆,因此在临床上必需认真鉴别。一般此类患者颈肩部还有一定的压痛点,无脊柱活动障碍,经常伴有相应内脏疾患的各种症候,故须仔细询问病史与检查。如冠心病、心肌梗死引起的肩背痛或左上

肢痛,胆石症胆囊炎引起的右肩背痛,胰腺炎、胃溃疡病引起的腰背痛,前列腺炎及妇科炎症引起的下腰骶部痛,阑尾炎引起的腿痛等。治疗应积极治疗内脏器官疾病,慎用镇痛药物。

三、脊柱、骨关节及其周围软组织疾病

1. 颈肩腰腿部软组织性疼痛

造成软组织疼痛的有:外伤为最常见原因,如扭伤、挫伤所致的局部损伤、出血、水肿、粘连等;深部组织疾患如韧带、肌肉、关节囊疾病引起的疼痛;营养不良,如缺乏维生素B1、慢性消耗性疾患;肌肉代谢性障碍所致的代谢产物积聚,如痛风;急性传染病;免疫性疾病,如风湿性关节炎、肌炎、红斑狼疮;特殊的工作环境,体位不良等。

2. 脊柱、骨、软骨及关节组织改变

脊柱及四肢关节不断受到累积性创伤与刺激,将使关节结构、椎间盘、周围韧带等发生一系列的变化,如:充血、水肿、出血、粘连、炎症、关节紊乱及退行性病理改变等,其中椎间盘、关节及韧带损伤松弛,对颈肩腰腿痛具有重要意义。治疗上应全面的对因治疗,可采用理疗推拿、神经阻滞疗法,配合一定药物治疗,严重者可选用微创介入疗法。

3. 继发性肌肉改变

在脊柱及四肢关节周围肌肉耐力的不断损害下,若仍需要继续疲劳地代偿一切活动过程,则常常引起神经肌肉装置过度紧张,从而使肌肉内部产生一系列代谢性改变。代谢产物的积蓄,可使肌肉失去利用营养的能力,其收缩力显著降低,逐渐形成通向神经系统的病理冲动来源,而使病变成恶性循环。

四、脊髓或脊神经疾病

分原发性及继发性两种,前者是由于脊髓或脊神经本身疾患所致,如脊髓肿瘤、脊髓空洞症、脊髓炎、蛛网膜炎、神经根炎及原发性脊髓或神经根痛;后者则以机械性压迫为主,例如由于脊柱

骨肿瘤引起的脊髓痛,由颈椎间盘突出或黄韧带肥厚引起的脊神经根痛,由椎管狭窄引起的脊髓或脊神经根痛,由骨增生及其有关结构退行性病变引起的神经根性及丛性痛等。

五、血管疾病

急性血管疾病引致的颈肩腰腿痛,如急性锁骨下动脉炎常引起颈肩手剧痛,腹腔及下肢的大动脉炎可引致腰腿剧痛。慢性血管疾病,如结节性动脉炎、脉管炎、阻塞性动脉硬化、动脉血栓形

成及静脉炎等,均可引起颈肩腰腿痛。低位蛛网膜下腔出血引起的颈肩腰腿痛亦非罕见,初期常误诊为颈椎间盘突出症或神经官能症,腰穿见血性脑脊液即可确诊。

专家介绍:

张文广

男,主任医师,专业技术六级。现任济南军区青岛第二疗养院理疗镇痛科主任,康复中心副主任。上海体育学院运动科学学院客座教授,山东省物理医学与康复专业委员会委员,山东康复医学会疗养专业

委员会副主任委员,海军医疗卫生技术专业指导组成员,济南军区物理与康复专业委员会委员,济南军区科技奖评审委员会心理组专家评委。为部队及地方病人诊治达3万余人次,有效率达96%以上。发表论文40余篇,著书3部,获得军队科技奖2项、军队医疗成果奖1项。

董洪强

男,副主任医师,专业技术八级。毕业于北京中医药大学,现任济南军区青岛第二疗养院理疗镇痛科、全军神经疾病诊疗康复中心副主任。主要擅长中医整脊通经络和推拿预防保健术,并将该技术与神经

阻滞术、小针刀疗法、针灸等有机统一为“三针两药一整脊疗法”,积极打造先进技术理念一体化、二疗特色的“颈间腰腿痛治疗单元”,治疗官兵骨关节及软组织伤,总有效率98%。2004年参与的《环球远航卫勤保障及舰员生理的研究》获得军队科技进步二等奖,发表论文20余篇。



办公室工作人员如何预防颈椎病

长期从事财会、写作、打字、办公室等职业的工作人员,由于长期低头伏案工作,使颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,易于发生颈椎病。

1. 坐姿正确:要预防颈椎病的发生,最重要的是坐姿要正确,使颈肩部放松,保持最舒适自然的姿势。办公室工作者,还应不时站起来走动,活动一下颈肩部,使颈肩部的肌肉得到松弛。
2. 活动颈部:应在工作1—2小时左右,有目的地让头颈部向前后左右转动数次,转动时应轻柔、缓慢,以达到各个方向的最大运动范围为准。使颈椎关节疲劳得到缓解。
3. 抬头望远:长时间近距离看物,尤其是处于低头状态者,既影响颈椎,又易引起视力疲劳,甚至诱发屈光不正。因此,每当伏案过久后,应抬头向远方眺望半分钟左右。这样既可消除疲劳感,又有利于颈椎的保健。
4. 睡眠方式:睡觉时不可俯着睡,枕头不可以过高、过硬或过低。枕头中央应略凹进,颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要悬空。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉时,不要躺着看书。不要对着颈部吹冷风。
5. 避免损伤:避免和减少急性颈椎损伤,如避免猛抬重物、紧急刹车等。
6. 防寒防湿:防风寒、潮湿,避免午夜、凌晨洗澡时受风寒侵袭。颈椎病患者常与风寒、潮湿等季节气候变化有密切关系。风寒使局部血管收缩,血流速度降低,有碍组织的代谢和血液循环。冬季外出应戴围巾或穿高领毛衫等,防止颈部受风、受寒。
7. 预防感染:积极治疗颈部感染和其他颈部疾病。

钟左右。这样既可消除疲劳感,又有利于颈椎的保健。

4. 睡眠方式:睡觉时不可俯着睡,枕头不可以过高、过硬或过低。枕头中央应略凹进,颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要悬空。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。睡觉时,不要躺着看书。不要对着颈部吹冷风。
5. 避免损伤:避免和减少急性颈椎损伤,如避免猛抬重物、紧急刹车等。
6. 防寒防湿:防风寒、潮湿,避免午夜、凌晨洗澡时受风寒侵袭。颈椎病患者常与风寒、潮湿等季节气候变化有密切关系。风寒使局部血管收缩,血流速度降低,有碍组织的代谢和血液循环。冬季外出应戴围巾或穿高领毛衫等,防止颈部受风、受寒。
7. 预防感染:积极治疗颈部感染和其他颈部疾病。

夏季泡脚也要用热水

很多人在冬天都知道要用热水泡脚,既安眠又舒适,但到夏天就忽视了。还有不少人喜欢用凉水洗脚,或者干脆把脚放在水龙头下冲,感觉既舒服又方便,这都是不正确的。泡脚应该每天做,一年四季坚持下来,都各有功效,正所谓“春天洗脚,开阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠蠕;冬天洗脚,丹田暖和”。

夏季湿气正当令,人的五脏六腑中属脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃中,就会出现没有胃口、爱犯困、没精神等表现。而夏天泡脚,正有助于祛除暑湿,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。

究其原因,有点类似于“冬病夏治”的三伏天贴敷。因夏天是一年中最热的季节,根据中医“天人相应”的理论,人体阳气也是在夏天最旺盛。此时,用温水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体的脏腑机能,所以先天脾胃不好的人更适合夏天泡脚。而当脾胃好了,就不容易被湿气侵犯,上面说的症状自然也就缓解了。另外从经络角度讲,双脚是人体穴位最密集的部位之一,存在着与各内脏相对应的反射区,脾、胃、肝、肾等重要脏腑的经络都经过这里,泡脚的时候通过经络传导,也能达到

脏腑的保健与治疗效果。

脚有人的“第二心脏”之称,而人的双脚离心脏较远,又是血管分支的末梢部位,血液循环较差,加上脚的脂肪层薄,保温差,所以脚掌皮肤温度低,极易受寒。脚部如果受凉,会引起人体许多器官不适。脚部受凉会反射性地引起鼻、咽、气管等上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,使机体抵抗力下降,潜伏在体内的致病菌就乘机大量繁殖,时间长了还容易导致血管舒张功能失调,诱发肢端动脉痉挛、关节炎和风湿性疾病。此外,脚部温度过低还容易引起胃痛、腹痛、腰痛、静脉曲张、冠心病等疾病。

专家提醒,每天晚上用40℃左右的热水泡脚15—20分钟,水最好超过脚踝到达小腿;水中加点盐,还能起到消炎杀菌的作用。如果吹空调导致了感冒、头痛或发热,也可以用稍烫的水,泡脚30分钟以上,感觉微微出汗好,头痛的症状就可以缓解。泡脚以后最好做些简单的按摩,比如在脚心(涌泉穴)、脚趾、脚跟处细心找找有没有痛点,每个痛点处按揉三分钟,会达到事半功倍的效果。

(摘自青岛中医药网)

招商

南京路建材市场, 30平方米左右库房, 内有监控, 24小时保安, 价格优可面谈。

18375421950 陶

免费体验 安装乐信功能

全球免费一对600人

同时语音聊天; 全球免费

一对几百人瞬间群发视频;

全球免费一对几百人瞬间

群发短信。

加盟热线 15275220523,

移动互联网。

房屋出租

李沧区太原路厂房出租 1014平方米。电话 15666791803

青岛赛洋船舶科技有限公司 (遗失声明)

青岛赛洋船舶科技有

限公司遗失中国工商银行

青岛中山路支行开户许可

证, 编号 4510-01371364。

账号 3803021509200129060

特登报声明作废。



齐鲁晚报 今日青岛

本报热线

新闻热线:

0532-89772345

发行投诉:

0532-89773456

广告业务:

0532-68872800

今日青岛官方微博:

http://weibo.com/

qlwbjrqd

本报电子版网址:

www.qlwb.com.cn

青 失物招领



http://weibo.com/

qingdaozaoyu

