

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,逐渐形成传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,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>

