

【关注颈椎病】

颈椎病是一种人们非常熟悉的疾病，说他熟悉是因为颈椎病是一种发病广泛、人尽皆知的常见病。近些年来，颈椎病的发病率也越来越高。颈椎病是由于人体颈椎间盘逐渐发生退行性变、颈椎骨质增生、颈椎正常生理曲线被改变后所引起的一系列综合症状。诱发颈椎病的原因有很多，但是老年人、长期伏案工作的人以及有着不良生活习惯者最容易受到颈椎病的困扰。而现在年轻人白天盯着电脑工作，回家后对着电视看个不停，在上下班的路上，也是要么在摇摇晃晃的公交车上低着头看电子书、打游戏，要么弯着腰梗着脖子开车，长此以往想不得颈椎病都难。正因为这种普遍性的工作压力和不健康的生活方式，颈椎病也不再是老年人的专利，患颈椎病的年龄也越来越小。

壹周

星期一
2013.11.18

D01-D04

健康

齐鲁晚报今日潍坊

第二期

颈椎之痛

本报记者 马媛媛

“颈箍咒”下，颈椎病高发

刘君是一名初中老师，多年的颈椎病让他苦不堪言。刘君曾在一次同事聚会上做过一个小调查，现场30多位老师中，超过七成“表示自己颈椎有问题”，其中1/3曾经为此就医。而一名在高中任职的朋友说，对于高中老师而言，颈椎病的发病率还要高于这一比例。

在刘君看来，颈椎病是教师的典型职业病。“教师要伏案写备课笔记，要在电脑前做科研，还要看书。特别是中学老师，经常要批改作业到深夜。久而久之，颈椎很难不出问题。”

像教师刘君这样，把颈椎病看成自己职业病的，还有其他职业人群。事实上近年来，由于发病率逐年走高，颈椎病已然成为一个庞大人群共同面临的“通病”。一项调查显示，全国有7%—10%的人患颈椎病，总规模过亿。这其中，长期伏案工作者的颈椎病发病几率，是非低头工作人群的4到6倍，整体发病率超过15%。

对于颈椎病的“职业性”表述，颈椎病治疗专家、解放军第89医院脊柱外科孙海燕主任用“文职人员”和“机械操作人员”进行归纳。前者包括教师、会计、机关干部等，后者常见于各种生产流水线上的特定岗位，还有叉车司机、的哥的姐等。这些人群虽然职业不同，但是工作中却有个共同点，即“前俯姿势保持的太多太久”。

孙海燕认为，颈椎病在相关人群中日益高发，与我们的社会节奏和工作压力有关。譬如教师，他们课业负担过重，长期伏案工作，必然导致颈椎病的多发。

17岁的“网迷”，50岁的颈椎

近年来颈椎病的低龄化趋势明显，目前孙海燕主任的病人中，最年轻患者仅十几岁。前几天，一名17岁的小患者就让孙海燕“吓了一跳”。这名患者是一名网迷，每天十几个小时盯着电脑玩游戏，颈椎问题也随之而来。但没想到的是，经过检查发现，这名患者的颈椎严重“老化”——像50岁人的颈椎。

孙海燕主任介绍说，一般来讲，40—60岁是颈椎病的高发期。年龄增长成为颈椎病的主要发病原因。如今，随着社会竞争压力越来越大，不少人学习、工作的强度不断加大，加之又缺乏体育锻炼，颈椎难以承受如此之重。就像一根弹簧，尽管它弹力十足，但长年累月让它保持一种紧绷的状态，到头来，它也难以复位。目前，年轻人出现颈椎病已经不是什么稀罕事了，最值得注意的是有部分儿童因长期的坐姿、习惯等也出现了颈椎问题。

孙海燕说，他每年至少接诊2000名有颈椎困扰的患者，近几年来，年轻化是一个明显的趋势。他发现，很多年轻患者是因为玩游戏引起的颈椎问题，有些年轻人玩起游戏一玩就是半天甚至一整天，长时间保持一种体位，很容易导致颈椎和腰椎“罢工”。孙海燕主任提醒，颈椎病最重要的是预防，看电视、上网或者打麻将最好每隔2小时，起身活动一下，伸伸懒腰、做深呼吸，扭扭脖子和腰，在家里来回走走。一旦发现自己颈部和腰部疼痛难忍，要及时看医生，不要自己随便乱揉，乱贴，颈椎病和腰椎病一旦成了慢性病后，治疗起来就比较麻烦。

秋茶日照绿，最后20斤 D03

2880元/斤！快到本报社抢海参 D04

编辑：马媛媛 美编 组版：曹庆丽