



教你缓解颈椎痛

颈椎病是很多白领的心头大痛,你知道吗,治疗核心是颈椎肌肉锻炼,每天早上坚持两项运动:1、两脚齐肩站立,头向上看,手高举,胳膊向后旋转360度,一共50次。2、背紧贴墙,两手平举贴墙向上举起,再回落,来回30下。每天只花5-10分钟,坚持一段时间就能看到效果!

(上接D01版)

如何拯救你,我的颈椎

本报记者 马媛媛

说起最让人闹心又不太不小的病,除了牙病很多人都会觉得是颈椎病。没发病时和正常人一样能跑能跳,一发病来,难受得坐立不安彻夜难眠。康复科医生表示,现代人坐得越来越多动得越来越少,加上精神压力大,让颈椎病肆无忌惮地蔓延,老中青均不能幸免。那么,是什么害你患了颈椎病?患有颈椎病该如何改善?

逃不掉的颈椎病

颈椎问题越来越普遍,颈椎病的范围也越来越广,很多以前称不上颈椎病的情况,现在也划入了颈椎病的范畴。据介绍,以前颈椎病的定义是颈椎压迫到里面的神经、血管或脊髓,出现了一些症状才能叫颈椎病,但现在则将还没有出现颈椎改变的颈椎的劳损、软组织肌肉、筋膜的问题,都归为颈椎病。

专家指出,白领颈椎病多见的颈椎变形、颈椎生理弧度变直,多数没有神经根受压(多有单侧几根手指麻木感),但长期颈项酸痛、肩背僵硬疼痛,也没有椎间隙狭窄和椎间盘突出,也归为颈椎病,但相对来说,这种颈椎病不是很严重。而且,随着颈椎生理弧度变直,即使还没压迫神经、血管或脊髓,但也会刺激到神经。

在潍坊市人民医院脊柱外科,每天因为颈椎问题前来就诊的患者不在少数。在该科徐兆万主任看来,颈椎病已成为现代人的一大健康杀手,长期伏案工作的都市办公室白领更是深受其害。重者需服用药物、穿戴颈套乃至手术治疗,轻者则可通过适度休息、调节饮食、物理锻炼等手段缓解症状。



物理锻炼最有效

对许多习惯于高压力、快节奏生活方式的办公室白领而言,颈椎疼痛似乎只是长期亚健康状态的诸多副产品之一,不值得小题大做。殊不知这种温水煮青蛙的生活态度有可能带来终身瘫痪、生活无法自理等严重后果。许多不经意的生活小习惯,如斜挎沉重的笔记本电脑包、低头看MP4视频、在公车上仰头打瞌睡等,往往会成为压垮颈椎的最后一根稻草。

头痛、晕眩、视力障碍……颈椎病来袭,却又分身乏术,连喘口气的工夫也没有——要工作还是要健康?假如你目前症状尚轻,不妨用缝插针地尝试一下美国健康顾问马沃·克林顿(Mayo Clinton)提供的以下小方法。

1. 每天泡一次热水澡,越久越好;

2. 适量服用非处方止痛药;
3. 闲暇时穿戴颈套;
4. 驾车、看电视或伏案工作需每隔45分钟休息一次,不要让头部长时间保持同一姿势;
5. 定期散步或进行有氧运动(若是时间捉襟见肘,可从告别电梯,改走楼梯开始)。

坚持上述步骤6-8周,直到疼痛开始缓解,新症状不再出现为止——那么,恭喜你,亡羊补牢初见成效,你成功地拯救了自己的颈椎。

假如你时间较为充裕,不妨为自己量身定做一套健身计划。既不可急于求成,也不能敷衍了事。其中跑步等冲击性较大的物理运动对于缓解颈部疼痛颇为有效,瑜伽不仅能保持颈椎的能量与灵活性,还可舒缓紧张的神经,释放压力;练习头部垂直于双肩的标准姿势则有助于缓解颈部僵硬。

解析妊娠期高血压疾病

支持专家:潍坊市妇幼保健院副院长、产科副主任医师齐峰

本报记者 马媛媛



妊娠期高血压疾病是妊娠期特有的疾病,1988年我国25省市的流行病学调查,约9.4%孕妇发生不同程度的妊高征病变。本病(其中子痫前期)发生于妊娠20周以后,临床表现为高血压、蛋白尿、浮肿,严重时出现抽搐、昏迷,甚至母婴死亡。迄今为止,仍为孕产妇及围生儿死亡的重要原因。

潍坊市妇幼保健院副院长、产科副主任医师齐峰介绍,全身小动脉痉挛为本病的基本病理变化。由于小动脉痉挛,造成管腔狭窄,周围阻力增大,血管内皮细胞损伤,通透性增加,体液和蛋白质渗漏,表现为血压升高、蛋白尿、水肿和血液浓缩等。全身各器官组织因缺血和缺氧而受到损害,严重时脑、心、肝、肾及胎盘等的病理组织学变化可导致抽搐、昏迷、脑水肿、脑出血,心肾功能衰竭,肺水肿,肝细胞坏死及被膜下出血,胎盘

绒毛逆行性变、出血和梗死,胎盘早剥以及凝血功能障碍而导致DIC等。

据介绍,一般人体的血压高(收缩)压 $\geq 140\text{mmHg}$,低(舒张)压 $\geq 90\text{mmHg}$ 我们就认为是高血压了。血压升高只是妊娠期高血压最初的表现,也是最轻的表现。此时孕妇可能还会觉得下肢水肿逐渐加重了。如果病情继续加重,出现了尿蛋白,就叫做子痫前期。重度的子痫前期患者常常会出现头痛、头晕、看东西不清楚,或心慌憋气,夜间不能平卧,或上腹痛、恶心、呕吐等。这是因为重度的子痫前期会损害孕妇的内脏器官,同时也会损害胎盘而直接影响胎儿的发育,使得胎儿逐渐小于孕周甚至胎死宫内。另外血压如果高于 $160/110\text{mmHg}$,易出现胎盘早剥,即胎盘在胎儿娩出之前就先从子宫壁上剥离了,这会直接造成胎儿死亡和母体大出血。最重的妊娠期高血压(子痫前期)患者甚至会出现抽搐和昏迷,这在医学上称为子痫。子痫患者由于意识不清,经常会在抽搐时出现咬舌、外伤等情况,如果不及时救治会死亡。因此,妊娠期高血压疾病如果不及时诊治,对母亲和胎儿都会有生命危险。

由于此病病因不清,因此目前并没有很好的预防办法。医生能做的

就是尽早发现,尽早治疗,不要让病情发展到危及母子生命的地步。怎样尽早发现呢?就是在每次产前保健时都要测量血压,观察水肿情况。医生一旦发现血压升高,就会立即检测尿蛋白,如果尿蛋白也有,就要住院治疗。如果孕妇在定期保健中并未出现高血压,但在家中突然出现头痛、头晕、看东西不清楚等症状,应马上去医院就诊,有条件者可先在家中测量一下血压。

根据流行病学调查发现,妊高征发病可能与以下因素有关:

- ①精神过分紧张或受刺激致使中枢神经系统功能紊乱者;
- ②寒冷季节或气温变化过大,特别是气压升高时;
- ③年轻初产妇(<18 岁)或高龄初产妇(>40 岁);
- ④有慢性高血压、慢性肾炎、糖尿病等病史的孕妇;
- ⑤营养不良,如贫血、低蛋白血症者;
- ⑥体型矮胖者,即体重指数[体重(kg)/身高(cm) $^2 \times 100$] >0.24 者;
- ⑦子宫张力过高(如羊水过多、双胎妊娠、糖尿病巨大儿及葡萄胎等)者;
- ⑧家族中有高血压史,尤其是孕妇之母有重度妊高征史者。

让白领远离颈椎之“痛”

本报记者 马媛媛

在白领中,颈椎病是最常见与高发的疾病。由于工作的关系,白领不得不面对颈椎的痛苦,潍坊市人民医院脊柱外科徐兆万主任提醒工作一族,最好提早进行预防,避免严重危害的出现。

白领为什么高发颈椎病呢?徐主任指出,颈椎病发病最常见的原因往往不是椎间盘退行性变、骨质增生、椎间盘突出,而是由于颈椎周围和肩背部软组织慢性劳损而造成颈椎不稳定,又在一定诱因作用下使颈椎关节移位而发病。通常表现为颈部乏力,头痛头晕,恶心呕吐,颈肩臂部酸痛,手臂麻木,工作时感觉双肩沉重。

对于患有颈椎病的白领来说,最无奈的事莫过于每天必须与电脑这个“元凶”一起工作,但无奈之下我们只能从细节之处综合预防:

(1)纠正不良的休息和工作习惯,减少颈部的疲劳,颈部长时间固定于一个姿势,容易导致颈部肌肉韧带的劳损,每工作1小时应改变姿势并适当活动,以增强颈部肌肉韧带的血液供应、增强弹性,避免积累性劳损。

(2)保持良好的睡姿,选择合适的枕头。睡眠应以仰卧为主,侧卧为辅,要左右交替,侧卧时左右膝关节微屈对置。俯卧、半俯卧、半仰卧或上、下段身体扭转而睡,均属不良睡姿,应及时纠正。头应放于枕头中央,以防落枕。枕头科学的高度为:枕高=手的宽度。

(3)避免受寒。受寒将导致肌肉张力增高、失去弹性,从而易于损伤,张力增高也会增加椎间盘压力、压缩椎间隙而恶化神经根压迫症状,受寒还可能导致神经根周围的炎症加重。

(4)症状轻者,可听从医生的指导,采用卧床休息、颈围限制、口服消炎止痛药物或活血化瘀的中药、理疗等保守治疗。颈椎牵引可在家中实施,需详细地向医生问明使用方法和牵引时间,可有效地减轻症状,防止病情进一步加重。当颈椎病加重,会产生严重的双上肢放射痛或麻木,或上下肢无力,走路不稳,可能需要手术治疗。

(5)慎用颈椎牵引。颈部牵引是目前治疗颈椎病较有效的方法之一,但不恰当的反复牵引可导致颈椎附着的韧带松弛,加快退行性病变,降低了颈椎的稳定性。

(6)加强锻炼,强化颈部肌肉和韧带。

