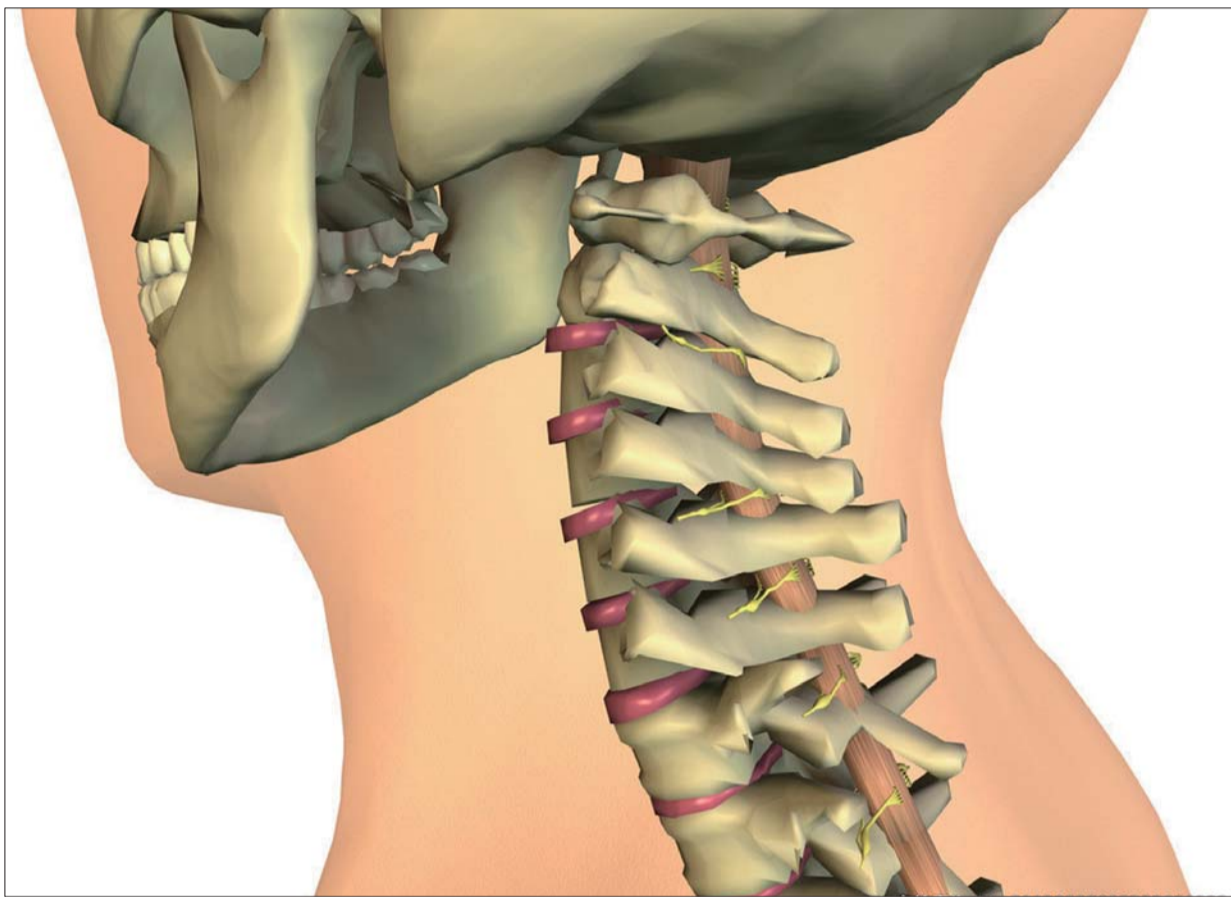


# 颈椎病各有各治法 但都难根治

## 脊髓型颈椎病推拿可致瘫痪



养生堂



堂主:周霞

周霞,医学博士,山东中医药大学第二附属医院副主任医师,副教授,国家二级心理咨询师。毕业于上海中医药大学,得国医大师颜德馨教授私授,为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项,省级以上科研项目多项,出版专著5部,发表论文30余篇,获国家发明专利2项。

### 正本清源话眩晕之七 谈谈平衡障碍 和晕厥前状态

前面我们介绍了眩晕与头晕的区别,这是两个最容易混淆的概念。另外两种情况,也会让人觉得“晕”。而实际上,这两种状态并不是真正的晕,它们与前庭系统没有关系。这就是我们今天要讨论的平衡障碍和晕厥前状态。

平衡障碍的人最常见的主诉是:“觉得双脚像踩棉花一样”,“找不到脚后跟”。因此求助者并不是晕,而是走不稳、站不稳。有的人白天,灯光明亮的地方能站稳,天黑以后,暗的地方就站不稳了。有的人白天黑夜都不稳,走路一拐一拐的,或者像喝了酒一样。医生把这种步态叫做“醉酒步态”。只要影响我们双下肢或者躯干(主要指腰部)的运动协调能力,或者骨关节病变,就会导致我们的运动不协调,重心不稳。重心不稳是平衡障碍的核心。另外就是有眼疾的朋友,当眼睛看不清东西、定位不准确时,也会产生不稳、晕的感觉。骨关节病变(包括腰椎、髋关节、膝关节)可影响关节的活动协调能力,肌肉的不协调运动可以导致动作不协调。无论哪种原因,都是慢性疾病居多。因此这种不平衡感是持续存在的,时轻时重,但一定不是阵发性的。

晕厥前状态也是非常多见的一种状态,体弱多病、平素血压偏低、贫血、心脏病患者多见。晕厥指的是一过性意识丧失。也就是说:很短的时间内(一般为几十秒,不超过5分钟)意识丧失,对外界没有反应。鉴别起来也很简单。旁人喊几声他的名字,如果对声音没有反应,就表明意识丧失。晕厥前状态是指意识不如正常状态下清晰,但对外界仍能感知的一种临界状态。一般表现为:眼前黑朦,面色苍白、汗出,或者有站立不稳、摇摇欲坠。很快进入晕厥或者恢复正常。年轻体弱、平素血压偏低的女性朋友若出现这种情况,一般无生命危险。休息后可很快恢复正常。而有心脑血管病史,或者是心脑血管高风险的朋友,就要小心了。它有可能是严重急性心脑血管病的前期表现。呼叫120救护或者立即服用一些急救药物如阿司匹林、速效救心丸是非常重要的。

## 头昏脑涨颈椎病惹的祸

提起颈椎病,相信大部分人并不陌生。现代工作和生活方式下,颈椎病的发病率不断提高,且不断年轻化。许多患者都错误地认为颈椎病早期并无大碍,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,严重的甚至可以导致瘫痪。

本报记者  
李钢 陈晓丽

“最近总是头昏脑涨。”55岁的孙女士来到了医院,CT检查后发现没有大碍。后来医生问孙女士,是不是颈椎也很不舒服,孙女士这才想起,颈椎不舒服已经很多年了,医生对其颈椎进行了检查,最终发现其头昏脑涨就是颈椎病引起的。

“像孙女士这样的患者越来越多。”济南市中医医院骨科主任医师张宝峰表示,随着现代社会生活节奏加快,工作方式变化,电

脑、空调广泛使用,颈椎病发病率不断上升,发病年龄不断提前,“每年来治疗颈椎病的能占到骨科门诊1/3”。

济南市中心医院骨科主任医师龚维明介绍,颈椎病一般是40岁以上中老年人容易得的病,不过现在发病率越来越高,有些年轻人二十来岁就有颈椎病了。据相关统计,40岁以上的人有45%-50%患颈椎病;60岁以上发病率达80%;70岁以后

发病率几乎100%。

“引起颈椎病的因素有很多种,主要还是不正确的姿势。”山东省中医院骨科主任医师张建新介绍,现在办公一族常年面对电脑,低头办公,回家后又喜欢躺在床上看书、看电视,不正确的姿势久了都会引起颈椎病。此外,夏天都喜欢守在空调屋里,颈椎容易被凉气刺激,导致肌肉张力不均衡,引发颈椎病。

## 90%颈椎病可采用保守治疗

或许正是由于颈椎病较常见,许多患者都错误地认为颈椎病早期并无大碍,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。统计显示,10%-15%的颈椎病患者最终发展到脊髓受压迫的严重病症,可能造成瘫痪而失去生活自理能力。

张建新介绍:“病情较轻的患者可以采用推拿的方法治疗,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显。伴有四肢无力或麻木的患者,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。”

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应进行手术,如手部瘫痪的患者。

专家表示,尽管现在颈椎病的治疗方法很多,但是都难以根治,只能是不同程度地缓解。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。

## 枕头要枕颈部不只枕后脑勺

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

要枕在颈部,而不只是枕后脑勺。”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。

此外还要注意颈部的保暖,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的。”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。

