

# 中学生占了颈椎病患者一成多

## 其中高中生最多,本报大篷车普及预防常识



本报1月27日讯(记者 刘光斌)“颈椎病现在已经成为年轻病,越来越多的初中生、高中生都因为颈椎病而出现眩晕、偏头痛、失眠、嗜睡。”25日,齐鲁晚报大篷车活动在漱玉平民大药房张店潘南路店举行,向市民介绍颈椎常识。

亮亮(化名)在准备高考期

间就常常感觉头晕目眩,低头看书看不清,而且经常出现偏头痛和失眠的情况。“高二那年,还因为病情严重而休学了半年。”亮亮的父母带他到医院看病,医生告诉他,是颈椎出现了错位,压迫大脑神经,以致出现了一系列的颈椎病。为此,亮亮在淄博某医院做了颈椎复位手术,并且根据医生的医嘱,隔一段时间便进行颈椎按摩,以放松颈椎。

“十年寒窗,对于很多学生

来说,颈椎出现不适已经司空见惯。而其中一些较为严重的例子,则会影响到学习。”漱玉平民大药房工作人员唐小保介绍,颈椎病已经日渐呈现出年轻化的趋势,其中在某些医院接诊的颈椎病患者,青少年的比例就占到12%以上,其中以高中生最为常见。

唐小保介绍,人类脊柱由24块椎骨(颈椎7块,胸椎12块,腰椎5块)、1块骶骨和1块尾骨借韧带、关节及椎间盘连接而成。

“人们把颈椎、腰椎疾病都归因于骨质增生、椎间盘突出、腰肌劳损等。其实,大家只看到表面现象,很多临床经验显示:颈椎、腰椎错位才是罪魁祸首,是疾病的根源。”

“对于青少年来说,要治疗颈椎病,首先应当从保持良好的学习习惯入手,无论是坐姿、读书方式等,都要避免长时间低头。其次,就要多吃一些户外活动,比如羽毛球、排球等球类运动。”唐小保建议。

相关链接

### 颈椎病患者练瑜伽反而会加重病情

寄希望于瑜伽锻炼治疗颈椎病,可能会适得其反。从临床统计,每年收诊的颈椎病人中,由练瑜伽而加重病情的患者不少,多数缺乏运动的“电脑族”误认为瑜伽可以治疗颈椎病。骨科专家认为,拉伸、非生理性的固定姿势不适合颈椎病人。

专家表示,人体平视时,颈椎正常曲度是生理前曲25°,此时肌肉和骨骼都保持平衡。瑜伽锻炼时,人体肩、颈部长期固定在一个非生理舒适的位置上,颈椎会受力不均,而在拉伸过程中,身体一侧的肌肉处于紧张状态且压力过大,这时,肌肉将现局部疲劳,导致酸痛、水肿、颈椎间盘突出等症状。

“颈椎病人过度地进行拉伸锻炼,等于说是在拉扯一条即将断裂的橡皮筋,不仅无法治疗,反而加重病情。”专家说。

本报记者 刘光斌

# 一直偏头痛原系颈椎病作怪

## 不少市民存治疗误区,患病初期不重视,严重者或致瘫痪

导致颈椎病的原因有很多,其中负重、不正确的姿势是关键因素。记者调查,很多颈椎病患者在患病初期都未能及时重视。而专家称,颈椎病的间断发作由轻到重,如不及时治疗,可能造成骨性病变,严重者可能造成瘫痪。

本报记者 刘光斌

### 原因: 年轻人颈椎病变多与生活习惯有关

“没想到自己一直以来的偏头痛竟然是颈椎病造成。”市民张亦然(化名)在活动现场说,她自从大学毕业之后,便进入一家教育公司成为培训老师。日常繁重的备课工作经常让她出现颈项酸痛、僵硬的情况,时常有偏头痛、失眠的症状。

“一般来说,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,有些十几岁的学生就有颈椎病了。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%。”漱玉平民大药房工作人员尹希玉说。

造成颈椎病的主要原因要归结于坐姿问题。“除急性颈椎外伤外,年轻人过早出现颈椎病变与工作方式和生活习惯直接相关。学生平时忙于学业,白领忙于工作,压力较大的情况下,长期伏案却又缺乏体育锻炼,这就造成颈项肌过度疲劳。”尹希玉说。

颈椎病在临床上有很多具体表现,并不单指颈部酸痛僵硬。“眩晕、偏头痛、失眠、嗜睡、耳鸣、恶心、落枕、肩胛痛等等,都是由于颈椎病才引发的具体症状。”



漱玉平民大药房工作人员正在为市民测量骨密度。 本报记者 刘光斌 摄

### 误区:患病多年,平时仅靠做做按摩缓解

“许多患者都错误认为颈椎病早期并无大碍,但事实上,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。”唐小保说,颈椎病难以去根,倘若不尽早予以治疗和纠正,其恶化程度将超出预想。“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。”

“虽然知道有颈椎病,但是平时就是做一下按摩,没有

到医院里进行检查和治疗。”市民冯学(化名)说。

其实,治疗手段应当根据患者的具体情况而定。“颈椎病有很多种,一般发病初期的颈型颈椎病,主要表现为颈肩部发僵,有时酸痛。发展到后来,出现手指麻木、疼痛等感觉,便是神经根型颈椎病。当发现有头痛、头晕、耳鸣等症状时,便是椎动脉受到压迫了。再发展,倘若出现步态不稳、行走困难,便是脊髓型颈

椎病,而出现心慌等则证明是患有交感神经型颈椎病。”

“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,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恢复,促进受压神经的恢复。牵引疗效有限,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。”

### 枕头要枕颈部 不只枕后脑勺

“临床证明,在预防颈椎病方面,除了保持良好的坐姿之外,睡眠时选用合适的枕头及科学的使用方式,对于预防也大有帮助。”漱玉平民大药房工作人员尹希玉说。

“首先,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。”尹希玉建议。

科学使用枕头至关重要。“枕头要枕在颈部,而不只是枕后脑勺。”唐小保建议说,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。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。

本报记者 刘光斌

### 大货车路上跑着 53包货不翼而飞

价值15000余元,警方已展开排查

本报1月27日讯(记者 刘晓通讯员 李维良) 夜晚一大货车从淄博装载向外地送货,车上缆网和篷布被割,被盗价值15000余元的货物,司机竟浑然不知,幸亏一外地同向行驶的货车司机示意,方恍然大悟。

淄博的大货司机王师傅,来到桓台县公安局索镇派出所报案,称其在1月19日20时30分左右,从齐鲁石化装了一车塑料颗粒,沿东外环路北行向外地送货。大约在22时,行驶到淄博与滨州交界处时,“一位同向行驶的轿车司机师傅向我示意,我的后车斗有问题”。其遂靠边停车查看,才发现右后侧封车的篷布和网子被割了,被盗货物53包,价值15000余元。

据其反映,当过了济东路后,过往的车辆较少且没有路灯,天黑地暗车速较慢,可能就在那个路段被盗了,要不是那位师傅示意,跑到目的地也不知晓。

警方根据其反映的情况,快速反应,对该路段加大巡查,并对沿路村庄的可疑人员、可疑车辆进行排查,遏制此类案件的再次发生。

## 淄博启动消防安全培训周,加强冬春火灾防控

# 1135名消防网格员集中上课

本报1月27日讯(记者 唐菁通讯员 冯岩) 27日上午,由市政府组织的“冬春消防安全集中培训周暨消防安全网格员全员培训班”正式启动,该活动自26日起一直持续到31日,重点对市管重点单位、各镇、街道办网格化负责人、管理人以及各公安派出所专兼职民警进行消防培训。

为吸取近期省内外亡人火灾事故教训,加大对各镇办、村居和社会单位消防安全培训力度,营造全社会共同关注消防、参与消防的浓厚氛围。此次活动,重在培训社会单位责任人、管理人明确职责、落实责任、学会方法。向镇街道网格负责人、管理人讲明其应该承担的责任健全管理制度、建立组织机构、

开展巡查检查,组织宣传教育培训等消防职责,理顺火灾隐患排查移交处置程序。指导公安派出所对九小场所负责人进行培训,重点突出基本的防火、灭火常识,组织疏散逃生的技能。

省公安消防总队党委书记、总指挥姜自清在会议中强调,消防安全网格化管理是我国消防安全创新做法,充分整合资源,实现群防群治,是有效解决基层消防工作失控漏管,深化“防火墙”工程、推进消防工作社会化的一个有效载体。据介绍,在培训周期间,全市1135名安全网格员将接受消防培训。

培训课上,所有参会人员观看了近期火灾警示教育视频,支队防火监督处高级工程师结合



27日淄博消防举行安全集中培训周启动仪式。

本报记者 唐菁 摄

案例,向与会人员详细讲明了网格化职责,劳动密集型企业整治内容、如何排查隐患、如何开展宣传教育,基本的防火和逃生自救常识。培训结束后,主会场

和分会场组织与会人员进行了消防演练,模拟逃生演练以及灭火器的使用,提高消防技术,使人们更直观的感受消防安