

如何自查颈椎健康

颈椎病正成为现代生活中的常见病,并且呈现年轻化倾向。使用电子产品,学习、低头工作使颈部长期保持固定姿势,导致颈肌疲劳、颈椎结构改变和颈部失衡,被认为是影响颈椎健康的主要原因。

得了颈椎病会有什么表现

其实,颈椎病起病时多数症状比较轻,不易被重视,且大多能自行恢复。只有当症状加重不能逆转,影响生活时才会被重视。

颈椎酸痛可放射至头枕部和上肢。一侧肩背部沉重感、上肢无力、手指麻木感、肢体皮肤感觉减退、手握物无力感,有时不自觉地拿捏不住,就要警惕是不是颈椎健康出了问题。典型的严重表现是下肢无力、行走不稳、两脚麻木、行走时如踩棉花,最严重者甚至会出现大小便失禁、四肢瘫痪。颈椎病常伴有头颈、肩背、手臂酸痛,脖子僵硬,活动受限,还可伴有头晕、感觉房屋旋转,重者伴有恶心、呕吐、卧床不起,少数也可发生猝倒。

当颈椎病变波及到交感神经时,会出现头晕、头痛、视力模糊、两眼发胀、发干、张不开、耳鸣耳堵、平衡失调、心动过速、心慌、胸部有紧迫感,有的甚至出现胃胀肠气,也可能出现吞咽困难、发音困难等。

这些症状就是颈椎病吗

颈肩部痛就是颈椎病吗?颈肩部不一定就是颈椎病。颈肩部是一组临床综合征,可以由很多原因引起,而颈椎病只是其中一种最常见的原因。

出现颈部酸痛、头晕、耳鸣、手麻就是颈椎病吗?不一定。有时颈部肌筋膜炎、枕大神经炎也可导致颈部酸痛。高血压、脑源性和心源性疾病也可导致头晕、耳鸣。手麻的症状则很多疾病均可引起。

颈部活动时响就是颈椎病吗?颈部活动

时出现响声,可能是肌腱滑动时的弹响,或是项韧带钙化、颈椎小关节失常、关键囊炎以及颈部韧带炎症所致的响声。这可能是颈椎病的一种表现,但有响声并不一定是颈椎病。尽管响声产生的原因是颈椎慢性损伤后发生退行性改变所致,有可能发展成颈椎病,但也可不发展成颈椎病,有时是没有任何临床意义的。因此,有响声并不一定是得了颈椎病!

颈椎生理曲度变直就是颈椎病吗?正常情况下,从侧面看颈椎,有一个生理性的前凸。颈椎病患者这个生理曲度常常消失、变平,甚至变成后凸。但是,生理曲度变直并不一定是颈椎病。在颈部软组织慢性损伤和发生炎症的情况下,颈椎的生理曲度也会变直,但并无神经、脊髓或椎动脉受损。

颈椎病有哪些类型

【脊髓型颈椎病】下肢乏力、步态不稳、行走困难、双脚有踩棉花感,或出现上肢麻木、疼痛,双手无力、写字、系扣、持筷等精细动作难以完成,经常颈部疼痛,脖子不管是什么样的姿势都感觉不舒服。

【交感神经型颈椎病】头痛、头晕,视力、听力下降,胸闷、心律失常、血压变化等,面部或某一肢体多汗、无汗,畏寒或发热等,提示可能是交感神经型颈椎病。

【椎动脉型颈椎病】发作性眩晕、复视,有时伴恶心、呕吐、耳鸣或听力下降,下肢突然出现无力而猝倒,或者偶有肢体麻木、感觉异常,可出现一过性瘫痪、昏迷。

【神经根型颈椎病】最常见的类型。主要表现为颈肩部、双上肢疼痛、麻木、感觉减退(冷热不分)或过敏(针刺样、蚂蚁爬一样的感觉),或上肢无力。

【食管型颈椎病】有胃肠道症状,如恶心、呕吐、腹胀、腹泻、消化不良和咽部不适感。【颈型颈椎病】颈后部肌肉劳损为主,表现

为颈部僵硬、局部疼痛,常伴有后枕部头痛。

【混合型颈椎病】同时合并以上两种或更多类型者,临床上混合型颈椎病也很多见。

颈椎病的治疗有哪些

【非手术治疗】90%-95%的颈椎病患者经过非手术治疗,症状可消失或缓解。非手术治疗包括药物治疗、牵引治疗、按摩治疗、封闭、颈托及针灸等。

【手术治疗】

一般经过正规系统保守治疗无效的颈椎病患者均应手术治疗,具体情况包括:

- 1、诊断明确,非手术治疗1-2个月确实无效或无明显好转;
- 2、症状进行性加重,疼痛剧烈,有明显肌肉萎缩、反射异常或发生急性肢体痉挛性瘫痪,严重影响生活和工作;
- 3、症状突发,经确诊为颈椎病,并经短期保守治疗无效者;
- 4、全身情况尚好,各主要器官无严重病变,可以承受手术。

颈托适用于哪些患者

颈托作为外固定的一种形式,主要起到维持颈椎稳定的作用。颈椎病患者由于颈椎间盘退变,椎体间可能有松动,活动时可能加重症状,甚至发生椎体滑脱。佩戴颈托可减轻颈椎的压力,减少摩擦,从而减轻神经根的刺激。颈椎病急性发作、原有疾病快速进展、手法复位或对于颈椎病术后患者,颈托可以给颈椎提供一个稳定的愈合环境。

但是,佩戴颈托应掌握好时间。保守治疗的人不能长时间佩戴颈托固定,一般不超过6周。因为长时间的颈托固定会导致颈部肌肉



萎缩,进而加重颈椎不稳。因此,在颈托间隙,应适当进行颈部后伸肌肉的功能锻炼。

患颈椎病应该注意些什么

- 1、颈椎病患者要定时改变头颈部体位,注意休息,劳逸结合;
- 2、已有颈椎病症状患者应当减少工作量,适当休息;
- 3、颈椎病患者在工作中应避免长时间吹空调和电风扇,注意保暖;
- 4、颈椎病患者应该避免参加重体力劳动、提取重物,平常应注意保护颈部,防止受伤。

怎样预防颈椎病

- 1、改变不良姿势:长期伏案工作者每半小时应仰头,让颈部适当休息;
- 2、注意睡眠姿势:选用合适的枕头(8-10厘米高),不能太厚,也不能太薄;
- 3、及时就医:这点非常重要,当颈肩部、手臂出现麻木、酸痛等征状时,及时到专科医院就诊,实施治疗以预防颈椎病进一步发展。 □尉晨

新华社北京5月12日电(记者 董博涛)记者从中国红十字会总会获悉,红十字国际委员会12日公布了第49届南丁格尔奖获奖者名单,共有来自22个国家的37名护理人员获得南丁格尔奖。经中国红十字会组织评选推荐,我国有7名优秀护理工作荣获此殊荣,是本届获奖人数最多的国家。

我国获奖的7名护理人员分别是:海军军医大学第二附属医院急诊重症医学科兼血透室护士长陈静、海南省第五人民医院麻风病区护士长邢少云、首都医科大学附属北京朝阳医院内科原科护士长刘小娟、重庆医科大学附属第二医院护理部主任甘秀妮、浙江大学医学院附属第一医院护理部副主任赵雪红、四川大学华西医院护理部主任蒋艳、山西医科大学第二医院护理部副主任张颖惠。

南丁格尔奖是授予各国优秀护理工作者的国际荣誉,用以表彰他们平时或战时的卓越成就和献身精神。我国自1983年参与第29届南丁格尔奖评选以来,已有90位优秀护理人员荣获此殊荣。

七名中国护理工作荣获南丁格尔奖

空军军医大学口腔医院 帮患者重塑眼耳鼻唇

本报讯(记者 李旭东)5月11日,记者从空军军医大学口腔医院获悉,该院近日成功完成一例颌面部巨大动脉畸形导致半侧颌面部面容毁损的修复重建病例,标志该院颌面部精准化修复重建治疗技术迈上一个新的台阶。

这名70岁患者左面部自幼出现红色“胎记”,随着年龄增长,“胎记”不断增大,病变发展巨大肿块畸形,导致左侧面容毁损、左眼几近失明。多年来,该患者一直辗转国内多家知名医院求医,但效果不佳。抱着一线希望,四年前该患者来到空军军医大学口腔医院颌面肿瘤科就诊。据了解,鉴于患者年龄大,病情复杂,瘤体巨大,病变涉及眼耳鼻唇等主要面部器官,口腔内部上颌牙齿大部分松动脱落,治疗难度极大。

从2018年的第一次扩张器植入术,到2019年一次肿瘤切除及修复、三次眼睑成形耳鼻喉修复及2020年的五次器官精修和皮瓣修薄,再到2022年的两次口腔内病变治疗,今年最后一次面部精修手术,经过四年五次13次手术治疗,魏建华团队成功完成了大范围病变切除、数字化技术辅助的精确游离皮瓣取和面部形态修复重建,保留了面神经功能,重塑了眼鼻口耳器官形态,恢复了牙齿咬合关系。术后患者面型得到明显改善,提高了患者的生活质量。此次手术的成功,也为颌面部创伤缺损的救治积累了经验。

正确护腰有方法

数据显示,我国腰椎病患者人数众多,且近年来呈现低龄化的发病趋势。腰肌劳损如何防治?平时应怎样锻炼腰部肌肉?

“学习工作中的不良坐姿站姿、腰部长期过度负重,或运动中导致腰部急性扭伤后未愈等情况都可能引起腰痛,最常见的问题可能是腰肌劳损。”中国中医科学院望京医院骨伤综合科主任王尚全介绍,腰肌劳损主要表现为腰部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱,生活中要注意动静结合,加强腰部肌肉的锻炼。

日常有必要佩戴护腰吗?王尚全表示,急性发作期可以佩戴,一般不超过1个月,腰椎融合手术的患者应咨询医生合理佩戴。不建议长时间佩戴护腰,长期佩戴可影响腰部肌肉活动,导致腰部肌力减退。

王尚全说,从预防上来说,日常生活中应培养习惯,避免久坐、久站,每小时站起来活动5-10分钟。腰痛的患者,如果处于稳定期或者亚健康期,可以采取合适的肌肉锻炼来治疗,如平板支撑动作、小燕飞动作、三点支撑动作、腰部伸展等。此外,腰肌劳损的患者不适合睡太软的床,不要突然弯腰搬重物,搬重物前要做好准备动作。

“腰痛患者应当积极应对,否则一旦形成慢性劳损需要长时间的锻炼和治疗才能恢复,并给生活造成不便。”王尚全强调,腰肌劳损可以通过艾灸、理疗、针灸、肌肉锻炼等对症治疗。而对于腰椎间盘突出症的患者,并非一定要进行手术,如果患者的活动不受限,没有太过疼痛,可以视情况选择保守治疗方案,并及时咨询医生对症治疗。 □杨彦帆

姜枣茶+核桃壳煮鸡蛋 助你轻松度夏

人体春生夏长,秋收冬藏。从立夏开始,接下来的夏三月,是人体“长”的时候。不仅小孩会快速长高,成年人也会长。长什么呢?新陈代谢加快,以新生的细胞修复老化的身体和功能。如果保持这种新生的能量,我们就不会衰老。

为了在夏天更好地生长,同时预防暑气伤身,现在就要未雨绸缪,日常可以先用饮食补起来。

茶饮:姜枣茶

饮,可以喝调气血的姜枣茶。夏天是喝姜枣茶最好的时候,不仅健胃、排湿,还能养血、补气……把体内病气都扫光光。尤其从立夏到三伏前这一天的阶段,是喝姜枣茶最好的时候。因为夏天炎热,人体腠理是开放的,体内阳气空虚。此时喝一杯姜枣茶,既能补体内阳气之虚以温中,又能助阳气发散以排寒,恰好符合《黄帝内经》“春夏养阳”的宗旨。提前用姜枣茶补脾胃,夏天会过得舒服一些。

原料:大枣6个,带皮生姜3片。
做法:煮水40分钟以上。
喝姜枣茶的时间:立夏到三伏的前一天,每天在中午之前喝。长期在空调房间的人,可以一直喝到夏天结束。

美食:核桃壳煮鸡蛋

说完饮,再说说食。立夏节气这15天,补养的重点是健脾、固肾,可以吃核桃壳煮鸡蛋,固摄肾气。
原料:核桃壳6个、鸡蛋6个、酱油、盐。
做法:1.核桃壳用清水泡半小时。2.大火煮开,转小火煮1个小时,晾凉。3.将整只鸡蛋放入晾凉的核桃壳内,加入适量酱油和盐,煮6-7分钟。4.用勺子将鸡蛋壳敲出网状裂缝,以便入味。5.继续煮10分钟,关火起锅。

功效:补气、健脾、固肾。这样吃,到了夏天热的时候,不容易被暑热伤身。可以不放酱油,但一定要放盐。盐在这个方子里起到引药子的作用,引药性入肾经。女性经期不要吃。 □刘斌



掏耳朵“一时爽” 潜藏危险要了解



“爽”的背后潜藏着各种细菌、真菌感染,可能继发中耳炎

“一时掏耳一时爽”,时下有不少人常到专业门店去掏耳朵,网络上也有很多掏耳朵的视频,看到清理出来的“耳屎”,不少人觉得很解痒。岂不知这种“爽”的背后潜藏着各种细菌、真菌感染,可能继发中耳炎,甚至会引起化脓性中耳炎、脑脓肿等并发症。

“耳屎”对外耳道有保护作用

近日,笔者采访了西安市中医医院耳鼻喉科主任李斐,据他介绍,前不久一位患者在一家专业门店掏耳后出现耳朵奇痒难忍的症状,来院检查发现,耳朵里竟然“发霉”了。“患者两侧耳道长满了密密麻麻的白色绒毛,我们诊断为‘真菌性外耳道炎’,也就是长在耳道里的‘脚气病’。”李斐说。

真菌性外耳道炎,就是真菌侵犯外耳道引起的病变。病因多数与掏耳朵、游泳、慢性化脓性中耳炎有关,主要表

掏耳朵为啥上瘾?

现为耳痛、流脓、听力障碍,甚至伴有耳鸣、眩晕等。李斐表示,其实人体正常的外耳道皮肤及腺体的分泌物(即“耳屎”)对外耳道有一定保护作用,一般情况下不需要掏耳朵。而且耳道皮肤非常脆弱娇嫩,使用不当的手法刺激或不洁净的器具挖耳,极易发生损伤及交叉感染,导致霉菌的滋生。

什么情况下需要掏耳朵?

绝大多数人如果耳朵没有明显不适症状,就无须处理耳垢。如果耳垢个头太大、数量太多,尤其是小朋友、老年人,因咀嚼能力不佳,耳垢不易自行排出,而造成耳垢闷塞,掏耳朵是一种通过触觉或听觉带来的感官刺激,会在人体颅内、头皮等部位产生独特的刺激感,

令人感到愉悦,甚至欲罢不能。

那么耳朵到底能不能掏?张婷表示,俗称的“耳屎”是由耳道耵聍腺产生的分泌物,有润燥保湿、保护耳膜、抗菌防噪和自洁防尘等作用。随着人说话、吞咽、咀嚼等动作,旧“耳屎”会顺势滑出耳道,给新“耳屎”腾空间。就是说,外耳道有着正常的新陈代谢及自洁作用,无须随便掏挖。

医生提醒,经常掏耳朵会引起如下后果:1.棉签容易把耳垢推向耳道深处,引起耳垢堵塞,导致耳痛、耳鸣、听力下降等症。如果棉签头不慎掉落,会造成外耳道异物。2.用金属挖耳勺、指甲等挖耳,易损伤外耳道皮肤造成外耳道炎,产生耳痛、流脓、听力下降等,甚至能促使外耳道乳头状瘤发生。而公共场所使用的挖耳勺若未经正规消毒,很容易造成外耳道真菌感染或者病毒感染。3.如果挖得过深,可能会损伤鼓膜,造成鼓膜穿孔,出现疼痛和不同程度的听力下降。若感染会导致中耳炎,造成不可逆损伤。4.挖耳勺在脆弱的耳道壁上来回摩擦,会损伤外耳道皮肤,也破坏了其自洁能力。新分泌的耳垢可能会由原本的片状变为碎屑,更难排出。

此外,侧躺玩手机时,还会使得腰部、背部的肌肉被过度牵拉,处于紧张和疲劳的状态,长期下来也容易导致疼痛。

使用手机的正确姿势

首先,要注意手机与眼睛的距离。无论是日常使用还是躺着玩手机,都要避免屏幕与眼睛距离太近,建议保持一臂(约50-70厘米)的距离。其次,要保持光线充足。我们的眼睛会自动调节瞳孔的大小,以适应不同的光线条件。在光线较差时,瞳孔会放大,来捕获更多光线;在光线较强时,瞳孔就会缩小,来减少眼睛内光线的进入量。如果在昏暗环境下玩手机,屏幕光线强,而周围光线极弱,我们的瞳孔就会增加调节频率,也就容易视觉疲劳,还可能诱发急性青光眼,严重的甚至会导致失明。因此,玩手机时一定要保证周围光线充足,同时要将手机屏幕亮度调节到与周围光线没有较大的亮度差异,保证在不费力的情况下就能看清手机屏幕。如果夜晚想玩手机,又不想开大灯影响休息,也可以在床头放置一个小灯,既对眼睛起到保护作用,又

别再侧躺玩手机了,真的会变斜视

最近,一个“千万不要侧躺玩手机”的话题冲上了微博热搜,有网友表示,自己侧躺玩手机之后,眼睛的近视度数竟然加深了,甚至出现了斜视的情况。

那么,侧躺玩手机真的会导致眼睛度数增加吗?这种姿势还会带来其他伤害吗?

侧躺玩手机影响视力

侧躺玩手机是一种不良习惯。长期保持这种姿势,容易使靠近枕头一侧的眼部血管受到压迫,导致供血不足,时间一长就容易有“膨胀感”,可能会出现短时的影像重叠和睫状肌痉挛。

同时,侧躺玩手机时,我们左右眼用眼不平衡,长此以往会导致眼疲劳,造成暂时性单侧视力明显下降,左右眼视力偏差。躺着玩手机时,我们的手机屏幕距离眼睛很近,人眼肌肉的调节力度会增大,所承受的压力更大,就容易产生各种不适症状。如容易引起计算机视觉综合症,常见症状为视力模糊、眼睛干涩和眼睛疲劳。

此外,不良的用眼习惯使眼睛长时间向内调节,眼睛调节失败就可能引起突发性的斜视。如果本身有近视,经常高强

侧躺玩手机对肩颈腰有损伤风险

当我们平躺在床上时,脊柱受到的压力最小,约为25%,而当我们侧躺时,身体的肩背、腰部与床的接触面积变小,在脏器的重力作用下,脊柱会向下弯曲、旋转,受力大幅上涨,约达到75%。长期侧躺玩手机,脊柱一直处于高压状态,可能会导致脊柱髓核一侧隆起突出,导致脊柱侧弯,引发腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症还容易合并出现髋膝关节紊乱,表现为长期、慢性的腿腿痛症状,影响患者的生活质量。此外,侧躺玩手机时,还会使得腰部、背

聚焦世界防治肥胖日

拒绝负“重” 关爱健康

5月11日是世界防治肥胖日

疾控机构营养专家提示:

超重肥胖会给人群带来慢性病风险,极大影响健康,保持健康体重的理念应贯穿全生命周期。

科学饮食是关键,坚持运动是保障

在饮食方面	在运动方面
<p>要平衡膳食、食不过量、吃动平衡</p> <p>可按照《中国居民膳食指南(2022)》提供的指引,将谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、蛋、调味品和五大类食物由多到少进行搭配</p>	<p>18岁以上成年人</p> <p>建议每周进行150至300分钟中等强度或75至150分钟高强度有氧活动,每周至少进行2天肌肉力量练习</p> <p>6至17岁儿童青少年</p> <p>建议每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,每周至少进行3天肌肉力量练习和增强体育锻炼,每天屏幕时间累计不超过2小时,鼓励户外活动</p>

新华社 资料