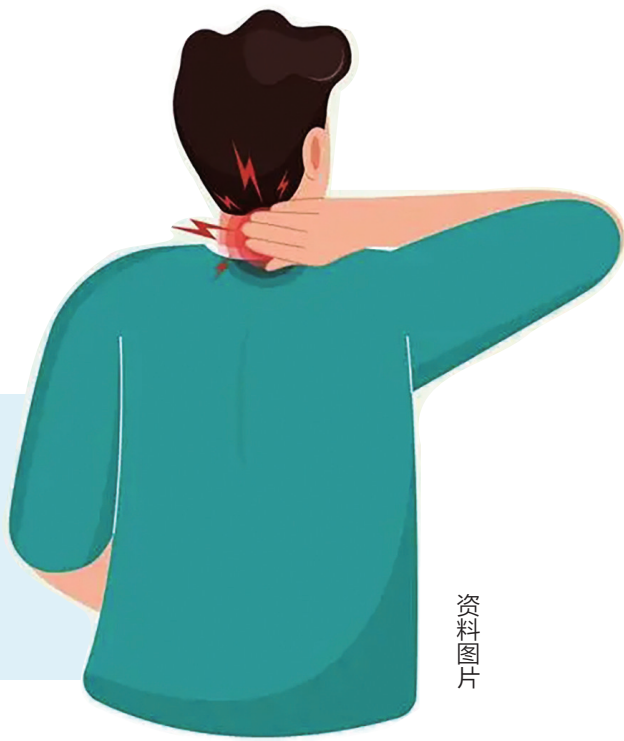


天凉好个秋 你的颈椎还好吗？

记者 刘威

一场秋雨一场寒。白露过后,天气转凉,昼夜温差很大,不少人开始觉得脖子僵、肩膀酸,甚至整日头晕目眩,这多半是颈椎病犯了。“我们的颈椎很怕冷,目前正处于季节交替之际,温差较大,人们经常会来不及添加衣物。颈部在受凉的情况下会引起血管痉挛,肌肉僵直,血液循环不畅,诱发颈椎病。其症状为关节疼痛、活动受限,有的还伴有眩晕、恶心、上肢麻木、视物模糊等症状。”宁夏医科大学总医院康复科主任医师张跃全分析。



资料图片

受凉后颈椎病易复发

杨女士是公司财务人员,整日低头伏案工作令其患上颈椎病。最近天气猛然转凉,一天早晨起床后杨女士感觉晕得很,整个肩膀以上好像冻住一样。她说:“到医院检查后,医生说我的肩膀受寒了,颈椎病发作。做了几天治疗,现在好很多了,我准备买个护肩保护脖子。”

“颈椎病有一个特点,天气转凉时明显好转,天气稍微转凉就容易复发。现在这个季节,门诊上很多颈椎病患者是受凉后发病,其主要症状有颈部疼痛、酸麻、僵硬,扭头抬头都不利,肩部有时候也跟着疼。颈椎附近分布的血管以及神经是相当密集且丰富的,但与此同时,颈椎附近的肌肉以及脂肪却是比较少的。颈椎着凉后,容易引起肌肉组织痉挛、疼痛,颈部的肌肉痉挛不但会造成肌肉和韧带劳损,颈椎的生理曲度或反曲常会诱发或加重颈椎病的发生。”张跃全进一步分析,也有的人是夏日里过度使用空调、电扇,或夜晚过分贪凉,而使关节、颈椎受损导致秋后发病。

在临床上,颈椎病根据病变的轻重、病变的早晚、病变影响的位置不同,一般分为以下五种类型。发病最广泛的是颈型颈椎病,以颈肩部的酸胀痛为主要表现。好多人总感觉脖子活动受限,甚至嘎吱嘎吱响。神经根型颈椎病除了颈项部的不舒服以外,往往还影响到单侧或双侧肢体,出现上肢的疼痛、麻木。椎动脉型颈椎病,主要是影响到了椎动脉,影响到脑部供血,最主要的症状是头晕、眩晕。交感神经型颈椎病主要影响刺激交感神经,患者可能出现多汗、心慌,甚至视物模糊、眼睛干涩等。脊髓型颈椎病的患者往往感觉四肢无力,走路不稳,行走有踩棉花感,如果治疗不及时,甚至可能截瘫。

颈椎不舒服不宜盲目按摩

生活中,很多人在颈椎出现不舒服后会选择按摩、牵引来缓解症状。但并不是所有的颈椎病患者都适合按摩、牵引,需要经过分型后才能决定治疗措施。否则,不但没有治好病,反而会加重病情,严重者甚至会导致瘫痪。

“比如,脊髓型颈椎病患者,特别要避免盲目按摩和牵引治疗。”张跃全介绍,对于脊髓型颈椎病患者来说,由于颈部脊髓受压,牵引时颈椎生理弯曲会变小,椎间盘内的髓核组织受到相邻椎体挤压会发生向后或者后外侧移位,同时脊髓也可能会相对向前移动,此时受压会更加明显。此外,脊髓对压迫缺血非常敏感,使用牵引治疗反而会导致症状加重,造成脊髓医源性损伤,甚至可导致截瘫。”张跃全提醒。

另外,因椎动脉狭窄或交感神经节受压的颈椎病,使用牵引治疗可能会加重颈椎不稳和血管神经受牵拉,导致症状加重。

“如果感觉颈椎不适,应及早到正规医院进行诊断,规范治疗。即便是适于推拿、按摩治疗的颈椎病,也应在专业医疗机构进行。”张跃全表示。

颈痛要做哪些检查？

X光片、CT和MRI检查是颈椎病患者最常用的影像学检查。当怀疑颈椎病患者可能出现骨质增生、生理曲度变直、出现骨刺时,医生一般建议颈椎病患者先做颈椎X光片。

为了确认患者是否存在明显的骨化、钙化或者颈椎管狭窄,医生一般建议患者做CT检查来确诊。MRI(核磁)对于一些肿瘤、炎症、创伤导致的水肿会非常敏感,同时,可以清楚地显示颈椎椎管内的情况及椎间盘退变程度及硬膜囊及神经根受压状况。

提醒

颈椎操不是人人皆宜

正确的颈椎操能改善肌肉的疲劳紧张、血液循环和神经压迫,还能恢复颈椎的生理曲度,对颈椎病起到良好的预防作用。但是,颈椎操并不是适合所有的颈椎病患者:如果只是处于疾病早期,单纯的肌肉酸痛,可以尝试通过做操来放松;如果已经出现神经压迫、四肢麻木无力、行走不稳等情况,则不建议做颈椎操,而是要及时到医院就诊和治疗。旋转颈椎操、米字操尤其不适宜老年人。

建议

天冷护好颈椎

如何护好颈椎?张跃全给出几点建议。

●秋冬时节一定要注意颈肩部保暖,切勿让颈椎“感冒”,秋天外出可戴丝巾。

●如果因颈部受凉而引发脖子酸痛,可利用热毛巾、热水袋等进行热敷,或是小型红外线辐射灯等进行家庭理疗,改善血液循环进而减轻症状。乘车或运动时注意颈部保护,避免急转弯、急刹车或突然转头。紧急刹车时,最容易引起颈椎损伤。

●锻炼颈项肌,这是预防颈椎病的好方法,每天都可做。具体方法是:把双手放到后脑勺,头部往后用力,双手则往前用力“顶住”,每次保持这个姿势3~5秒,每次30~50下。

●选择高低适中的枕头,枕头不宜过高或过低。颈椎后侧可适当垫高,保持颈椎的正常弯曲。平常感觉颈部不舒服时,也可用一小圆枕垫在脖子下,起到恢复生理曲度的作用。