

# 脖子的这些异常 提醒你可能健康出了问题

记者 刘威

有些疾病好像总是来得悄无声息、没有先兆。但事实上,我们的身体会通过一些微小的变化提示潜在的健康问题。脖子,作为连接头颅与躯干的“生命线”,它的变化尤其值得关注。通过观察脖子的变化,我们可以及早发现一些潜在的疾病风险,从而及时采取相应的预防措施。



资料图片

## 1 脖子黑总洗不干净 小心黑色棘皮症

市民王女士的儿子小哲(化名)今年14岁。小哲从小就爱吃蛋糕、巧克力等甜食。身高不到1.7米的他,体重已经有160多斤了,是个典型的胖孩子。最近,小哲妈妈发现,孩子不仅脖子变得黑黑的,腋下和鼻翼边缘也是黑乎乎的,看起来像一层黑丝绒,擦也擦不掉,洗也洗不掉。小哲妈妈赶紧带着小哲到医院就诊。经过详细检查,小哲被确诊为黑色棘皮症,是因肥胖引起。

宁夏医科大学总医院老年医学专业教授、主任医师雷晨提醒,“黑色棘皮症的主要表现有患处皮肤呈现黑色、增厚、粗糙。通常,肥胖人群更容易引发黑色棘皮症,这是胰岛素抵抗的一种表现,最终可能形成糖尿病。因此,如果发现脖子突然变得黑黑的,总也洗不干净,建议去医院检查血糖是否偏高,在饮食上要控制糖及能量的摄入;如果是肥胖者,建议在医生的指导下科学减重。”

## 2 脖子变粗脾气暴躁 可能是甲亢作祟

30岁的孟女士是银川一家公司的销售经理,平时工作压力比较大。近半年来,孟女士照镜子时发现,脖子明显变粗,还容易心慌。细心的家人也发现,孟女士的脾气也暴躁了许多,动不动就发火。近日,孟女士到医院检查,才知道自己患上了甲亢。

对此,雷晨医生认为,如果发现颈前部或者颈侧部脖子莫名变粗,尤其是用手摸着脖子前下方做吞咽动作时感觉到有肿物随之上下移动,这说明甲状腺肿大了。甲状腺肿大可能是单纯性的甲状腺肿,也可能是甲亢、慢性淋巴细胞性甲状腺炎、甲状腺癌等,因此最好及时做进一步的颈部B超查明病因。

如果不是疾病导致的脖子变粗,通常体重增加也会导致脖子变粗。体重增加可能会随之出现甘油三酯升高、尿酸升高等代谢紊乱的风险,也需要引起关注。

## 3 脖子“变直”要引起重视 小心颈椎病找上门

有些女性觉得脖子又长又直是气质好的表现,其实脖子“太直”也是一种病态。近日,16岁的高中女生小张出现了头晕、恶心的症状,原以为是感冒引起的不适,可是到医院拍片检查后,医生告诉她,是因为她的脖子“变直”引起了不适。颈椎片显示,小张颈椎的生理曲度“C”已经不复存在,变成了直愣愣的一条。原来,医生所说的脖子“变直”是指颈椎生理曲度变直。

据宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复科主任医师张跃全介绍,我们颈椎的正常状态是条曲线,颈椎曲度能增加颈椎弹性,同时减缓行走时造成的脑部震动,“当颈椎曲度变直,

会导致颈椎间盘压力增大和椎旁肌肉紧张,因此它是颈椎病的一个预警信号,如果不加以干预,将来很可能发展成颈椎病。颈部先会出现曲度变直,然后是曲度反弓,接下来可能出现颈部的僵硬不适、胳膊麻木酸胀,甚至发展到头痛头晕、耳鸣胸闷等。”

“门诊上发现,一些三四十岁的年轻人,甚至是学生,出现了颈椎曲度变直、反弓的情况,这往往与他们的生活习惯密切相关。长时间伏案盯电脑、低头玩手机、低头写作业、趴着睡觉……这些我们习以为常的场景其实在不动声色地‘偷’走颈椎生理曲度,让它一点一点变直。”张跃全提醒。

## 4 脖子上长出“小揪揪”,警惕丝状疣来扰

早在半年前,市民吴女士发现自己的脖子上长出了几个“小揪揪”,摸上去软软的,不痛不痒。“颜色都是褐色的,大一点的像小米粒那么大,而且随着时间延长,‘小揪揪’逐渐增多,很难看。”近日,吴女士到医院皮肤科就诊后,才知道她脖子上的“小揪揪”是丝状疣,即是人乳头瘤病毒(HPV)感染所致。

银川市中医医院皮肤科主任、医学博士雷鸣介绍,丝状疣为特殊类型的寻常疣,为单个细软的丝状突起,长度一般不超过1厘米,颜色一

般为棕灰色,好发部位为颈部、腋下等褶皱部位。丝状疣是皮肤科的常见疾病,很多人是长了满满一脖子觉得影响形象了,才来医院就诊。

因为有些皮肤疣影响美观,有时会引起瘙痒,所以不少人会直接用手去抠。但雷鸣博士提醒,“这样做是不可取的。因为皮肤疣是病毒感染引起的皮肤病,指甲万一抠破了容易引起皮肤感染,还可能使得病毒感染更多,疣体会长得更多。所以,发现皮肤疣千万不要自己在家处理,一定要到正规医院及时诊治。”

## 5 护好你的脖子 这份攻略请收好

●尽可能少久坐,多动。长期伏案工作者,应定时改变颈肩部位置,低头工作1小时后需要休息5~10分钟,做仰头、耸肩等放松活动。平时可以多做强肩肌肉锻炼,如双上肢的前屈、后伸、旋转运动,可缓解疲劳,使肌肉发达,韧度增强。

●平常颈椎不舒服时,可用一小圆枕垫在脖子下,起到恢复生理曲度的作用。也可以用一卷卫生纸代替小圆枕垫在脖子下,但时间不要太长,半小时即可。

●要注意睡觉姿势,以平躺最佳。枕头要窄一些,能搁在脖子下面,以一个拳头高度为佳。睡时,头轻微有些后仰,能保证颈椎的轻微弧度即可。

●猛抬重物或紧急刹车都可能让脖子突然受到冲击,导致损伤。所以,日常动作要稳,避免突然的大力动作。中老年人要注意的一个动作就是不能急速回头,猛回头的动作可能会对脖子造成致命伤害。

●寒冷和潮湿的环境容易让脖子受伤。天气冷时,不妨戴上围巾或穿高领毛衣。

### 小贴士

#### 脖子不舒服 别乱按摩

很多人脖子一僵硬疲劳就喜欢去按摩放松,或者喜欢扳脖子。但张跃全医生提醒,高血压、高血糖、高血脂人群,如果随意进行颈椎按摩,可能造成严重后果。“如果颈内动脉存在动脉粥样硬化或钙化,而颈部按摩时手法不当,容易引起硬化斑块脱落,随血液进入颅内,有堵塞颅内血管、引发脑梗塞的可能。如果血压特别高,按摩时引起的剧烈疼痛还可能使血压急剧升高而导致脑出血。”张跃全医生介绍,中老年“三高”者常伴有骨质疏松、骨质变脆等特点,如果按摩脖子力度太大,也容易发生意外。