

男子按摩脖子后突发脑梗

医生：不当按摩可能暗藏致命风险

记者 刘威

长时间伏案工作或低头玩手机，肩颈酸痛时不时就找上门来，这几乎成了现代中老年人的“标配”。很多人肩颈不舒服时，总爱在家用按摩仪缓解或者去养生馆按摩，觉得这样能放松颈部肌肉、缓解僵硬。但宁夏回族自治区人民医院宁南医院院长、神经内科主任医师许东提醒，颈部不当按摩可能暗藏致命风险，严重的还有可能引发脑梗。



病例回放

不当按摩后 男子脑梗了

35岁的吴先生是一名财务人员，因长期伏案工作经常颈部酸痛。一天下班后，吴先生感到自己颈椎特别不舒服，就去家附近的按摩机构做了肩颈按摩。按摩师在给吴先生按摩脖子的时候，手法很重，吴先生当时就觉得脖子有点疼，但想着按摩嘛，疼一点可能是在“疏通经络”，就没太在意。谁料到，当天晚上，他的整个左手臂出现麻木，连一杯水都端不住，左腿沉重得也抬不起来了。随后，吴先生的家人紧急将其送到医院，最后被确诊为急性脑梗死。

“我只是按按脖子，怎么就脑梗了？”吴先生怎么也想不明白。

经过详细检查，医生发现吴先生是颈动脉夹层导致了脑梗。原来，按摩师为吴先生按摩时用力过猛，使吴先生原本就因为长期高血压而变得脆弱的颈动脉血管壁内膜被撕开，血液进入血管壁的夹层，形成血肿，堵住了血管，大脑缺血，最终引发了脑梗。好在送医比较及时，经过紧急治疗，吴先生这才脱离了生命危险，但后续还需要长期的康复治疗。

1 为啥不当按摩 可能引发脑梗？

“其实，颈部不当按摩诱发急性脑梗死的事件时有发生，我们曾接诊过不少这样的中青年病例。”许东介绍。

许东进一步解释，颈部供应大脑的血管有两条颈动脉和两条椎动脉，左右各一。如果颈部遭受暴力按摩、不规范按摩，或自己用擀面杖按摩颈部，用东西猛拍打颈部等，都有可能造成颈部血管壁损伤，出现颈动脉夹层或者椎动脉夹层，从而导致脑梗的发生。而对颈动脉原本就有斑块的人来说，不当按摩相当于给颈部“双重暴击”，可能导致颈动脉斑块脱落的发生，引发脑梗。

2 颈部按摩时 如何避开风险？

● **动作要温柔**：按摩时尽量避开脖子两侧的“危险区”，不要用力按压脖子，尤其是那种“嘎嘣响”的掰脖子动作，风险很高。

● **选择正规机构和专业人员**：如果需要按摩放松，尽量去正规的医疗机构或有资质的场所，避免自行按摩或者让家人帮忙按摩。

● **出现不适立刻停止**：按摩时如果出现脖子疼、头晕、恶心，或者手臂发麻、说话不清楚，一定要马上停止按摩，及时去医院检查。

● **这些情况别按摩脖子**：本身有高血压等疾病，或者查出颈动脉狭窄或有斑块的人，不要随便做颈部按摩。

提醒 年轻人也要提防颈动脉斑块

许东在门诊上也发现，如今颈动脉斑块不再是老年人的“专利”，已经步步逼近中老年人，有些30岁、40岁的人在颈部B超时就发现了颈动脉斑块。导致他们“血管早衰”的原因，大多与长期熬夜、吸烟、饮食高盐高油、肥胖、高血压等脱不了干系。

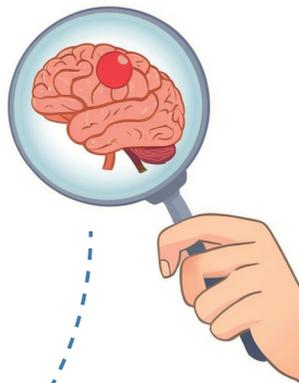
颈动脉斑块又分为软斑、硬斑、混合斑。软斑也叫不稳定斑块，它就像河床上的泥沙一样，容易被血流冲走，易改变位置，危险系数比较高。硬斑也叫

稳定斑块，就像河床上的胶泥，和血管壁贴得很紧，不容易被冲散。但尽管如此，依旧不能忽视它的危险性。混合斑，顾名思义，就是软斑和硬斑的混合体。

“一般来说软斑和混合斑不稳定，容易脱落。有不稳定斑块的人群，应每年复查颈部血管彩超。还要注意控制血压、血糖、血脂，戒烟限酒，少吃油腻食物，必要时需遵医嘱吃他汀类药物稳定斑块。只有斑块稳定了，才能降低脑梗的风险。”许东提醒。

不要过度活动颈部

对于颈动脉有斑块的人，在进行锻炼时，不要过度活动颈部，平时也不要猛回头或做幅度过大的扭头甩头动作。否则会导致颈动脉内的血液产生涡流，有可能冲击动脉壁上的硬化斑块，使其破溃、脱落，造成极为严重的动脉血栓和脑血管栓塞。



本版制图：蔡廷(豆包AI)

小贴士

日常这样护好颈椎

无论是年轻人还是中老年人，低头玩手机的时间不要太长，20~30分钟最好起来活动一下。看手机的姿势要注意，头部最好与手机屏幕保持直视，不要低着头。

锻炼颈项肌，这是预防颈椎病最好的方法，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。

颈部一旦受到冷空气的刺激，会导致颈部肌肉血液循环变差，甚至引起僵硬、酸痛，进而引起颈椎病发作。所以大家冬天出门一定要注意颈部保暖，可戴上围巾或穿高领衣服，给脖子防风保暖。夜晚睡前也可以用热毛巾敷一下脖子，促进颈部血液循环。