

# 抬头眼发黑,小心颈椎病



## 本期指导专家:陈和木

安徽医科大学第一附属医院康复医学科副主任医师,擅长颈肩腰腿病的临床和基础研究,截瘫、偏瘫、脑瘫等神经疾患的临床治疗,四肢关节功能障碍的临床治疗,头痛及眩晕等临床常见病症的诊治。现任中国康复医学会康复治疗专业委员会委员、安徽省医学会运动医学专业委员会委员兼秘书、安徽省康复医学会颈椎病防治专业委员会常务理事。

王异 记者 李皖婷/文 倪路/图

颈椎病是中老年人常见病、多发病之一,近年来,我国颈椎病的发生率明显增高并日趋低龄化。

颈椎病是怎么引起的?常见的颈肩疼痛有哪些种类?如何在日常生活中合理地保健运动,以避免颈椎病的发生?得了颈椎病该怎么治疗?12月25日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752邀请安徽医科大学第一附属医院康复医学科副主任医师陈和木与读者交流。

## 抬头经常眼发黑 小心患上颈椎病

读者:我今年80多岁了,经常抬头的时候会感觉眼前发黑,双脚无力还出现抽筋的情况,走路也感到提不起腿,这是颈椎问题吗?

陈和木:颈椎病是指颈椎间盘退行性变、颈椎肥厚增生以及颈部损伤等引起颈椎骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,刺激或压迫颈脊髓、颈部神经、血管而产生一系列症状的临床综合征。其症状主要表现为颈肩痛、头晕头痛、上肢麻木、肌肉萎缩、严重者双下肢痉挛、行走困难,甚至四肢麻痹,大小便障碍,出现瘫痪。多发在中老年人,男性发病率高于女性。随着年龄增长,颈椎间盘发生退行性变,几乎是不可避免的,建议最好到医院检查确诊。

## 枕头高度在 10至12公分比较合适

读者:我大学毕业3年多了,工作需要长期面对电脑,一天长达10个小时,经常感到颈部不舒服。应该怎么办呢?

陈和木:因为坐在电脑前时间过长、长期低头,导致颈部不舒服,这可能是颈椎问题的信号。建议先到医院拍片检查,以确定病情。如果是急性发作或初次发作感到头晕、手麻等症状的病人,要适当注意休息;另外,要注意预防保健,应该选择有利于病情稳定,有利于保持脊柱平衡的床铺为佳。枕头的位置、形状与选料要有所选择,也需要一个良好的睡眠体位,做到既要维持整个脊柱的生理曲度,又应使患者感到舒适,达到使全身肌肉松弛,调整关节生理状态的作用:一般成年人颈部垫高约10~12公分较好,而后枕部要比这低些,避免形成屈颈姿势,高枕使颈部处于屈曲状态,其结果与低头姿势相同。侧卧时,枕头要加高至头部不出现侧屈的高度。

## 负重工作者 左右肩膀交替负重

读者:我从中学时候起,如果低头看书

时间一久,就会感到头很不舒服、眼睛也痛,现在因为职业关系,经常需要负重,偶尔就会出现头晕、恶心的感觉,不知道是什么问题,非常担心。

陈和木:学生时代,可能因为学习压力大,低头看书时间长,就对颈椎造成了一定的伤害,埋下隐患。随着年龄的增长,以及工作环境的特殊,如果有一些慢性损伤、风寒、慢性咽炎等诱因,就会出现眼球肿胀、头晕眼花、恶心干呕等症状。具体情况需要到医院去拍颈部片子,听取医生针对性的指导意见,分析病因再提出治疗建议。工作时,建议左右肩膀交替负重,同时注意加强肩背部的力量训练。

## 颈椎病 有几种不同表现形式

读者:我今年40多岁,有骨质增生,还有高血压,经常感到头晕、双手麻木,是颈椎病前兆吗?

陈和木:颈椎病不同的病人有不同的情况,根据受累组织与临床表现的不同,颈椎病分为:颈型、神经根型、脊髓型、交感型、椎动脉型、其他型(如食道压迫型)。如果两种以上类型同时存在,就称为“混合型”。如果是颈椎病的话,可能会对血压升高造成一定影响,但不会持久,建议血压要检查测量观察一段时间,另外颈椎增生需要尽早来医院体检。

## 每晚进行旋转颈部运动 可预防颈椎病

读者:我今年刚毕业,有时候也会出现颈部疼痛,想知道针对颈椎病有什么好的方法来预防保健呢?

陈和木:随着现代从事低头伏案工作的人群增多,如电脑作业的普及、空调的广泛使用,人们长时间屈颈和经历风寒湿的机会不断增加,导致颈椎病的患病人数不断增加,且发病年龄呈年轻化趋势。常见的发病原因归纳起来有:①内因:颈部先天性骨关节结构畸形、椎管狭窄和肥胖等;②外因:颈部急慢性损伤、姿势不良、咽部慢性炎症、风寒侵袭和环境潮湿等。首先,我们要正确认识颈椎病,消除恐惧悲观心理,积极预防和治疗。在日常生活中,可以做一些医疗体育保健操的锻炼,无任何症状者,可以每日早、晚各数次进行缓慢屈、伸、左右侧屈及旋转颈部的运动。加强颈背肌肉等长抗阻收缩锻炼。对于颈椎病患者,戒烟或减少吸烟对其缓解症状,逐步康复,意义重大。避免过度劳累而致咽喉部的反复感染炎症,饮酒要适量,最好每餐饮酒不超过白酒二两。避免过度负重和人体震动,进而减少对椎间盘的冲击。另外,还要注意避免长期低头姿势,避免颈部外伤,避免风寒、潮湿等。

## 下期预告

### 冬病冬治正当时

过了冬至,眼下正是“冬病冬治”开始的最佳时机。省中医院针灸康复科主任秦黎虹提醒说,那些好发于冬季或在冬季容易发作、加重的疾病如呼吸道疾病、关节痛、面神经麻痹等疾病,可尝试“冬病冬治”疗法进行对症治疗。

秦黎虹介绍说,冬病冬治主要适用于呼吸系统疾病如支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、慢性咳嗽、反复感冒、过敏性鼻炎、慢性鼻炎等,以及消化系统、妇科系统、内分泌系统疾病等。

哪些疾病适合冬病冬治?冬病冬治是不是等同于冬令进补?进行冬病冬治的时候需不需要忌口?小孩适不适合冬病冬治?2013年1月8日上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752将邀请省中医院针灸

康复科主任秦黎虹与读者交流。

秦黎虹是中国针灸学会临床分会痛症专业委员会理事,安徽省针灸学会常务理事,安徽省中药学会脑病专业委员会常委。擅长运用中医外治法、针灸穴位疗法治疗多种急性病,疑难杂症,尤其对神经系统的疾病,如脑血管疾病、面瘫、头痛、抑郁症;运动系统的疾病,如颈椎病、肩周炎、急慢性腰腿痛等病的诊治有丰富的临床经验。还擅长用中医针灸的方法,进行预防保健工作,如穴位贴敷法防治慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎;对针灸减肥、戒烟、艾灸治疗外科炎症也有较深的研究。在穴位埋线、穴位注射、刺血等有独到之处。

陈小飞 记者 李皖婷

## 一周病情报告

### 单独进餐,易患胃病

据营养学家研究指出,经常单独进餐的人容易患胃病。合肥市第一人民医院消化内科主任彭琼介绍说,当人精神愉悦的时候,其胃液的分泌也相对比较旺盛。可促使胃肠加快蠕动,使食物加快蠕动,使食物尽快地消化和吸收,消化系统也就保持畅通无阻。相反,单独进餐的人心情不开朗,容易产生紧张、烦恼、气愤等不良情绪。而不良情绪会对消化系统造成极大伤害。它能使人体胃肠的血管收缩,阻碍正常的消化活动,抑制胃中消化液的分泌,这对胃部来说,是十分危险的征兆。

从胃壁分泌出的胃液中含有盐酸和胃液素。胃液可以使食物消化、溶解。胃壁在分泌胃液的同时,也不断

地分泌黏液,用黏液来保护胃壁不受胃液的侵害。但是,当一个人情绪不稳定,甚至出现孤独、苦闷、紧张、烦恼或气愤时,胃壁的血管便自动收缩,血液循环变慢,保护胃壁的黏液的分泌也大为减少,而胃液的分泌并不减少。在这种情况下,极易导致胃壁穿孔,造成胃溃疡或十二指肠溃疡。胃溃疡有的是长年累月单独进餐形成的,有的人是在受到了沉重的打击的时候,在极端的时间内造成胃穿孔的,医学上称它为“突发性胃溃疡”。

专家建议,有条件的市民,最好和家人、朋友或同事一道进餐,大家说说笑笑,轻松愉快,既吃得开心,又吃得健康。

苏洁 记者 李皖婷

### 开心过节 肿瘤患者勿忽略保健

元旦佳节即将来临,在开心度假的同时,很多人容易忽略健康问题。节日期间暴饮暴食、过量饮酒、吸烟等不良的生活方式,会给身体造成极大伤害。对于肿瘤患者而言,在节日期间更需要注意健康问题。

就此,安徽省抗癌协会理事长刘爱国教授提醒广大肿瘤患者应注意以下几点:一、聚餐时不要贪食,以免给胃增加

太大压力,造成消化不良。饮食应忌辛辣刺激,忌肥腻、黏滞性易生痰食物以及油煎、熏烤等,忌烟、酒。二、节日期间,玩乐应有度。尽量不要打乱平日的作息时间,更不要彻夜不眠。三、受寒潮影响,合肥地区元旦期间气温较低,肿瘤患者应注意保暖,谨防感冒。四、保持良好的心态。

李唐玉 记者 李皖婷

## 专业诊疗颈肩腰腿病 合肥小针刀诊疗研究所

合肥小针刀诊疗研究所至今已成立四年多。从老百姓不知道到逐渐了解或亲身体会,从医院的部分专家反对小针刀到现在二甲、三甲医院试探着做小针刀治疗足以验证小针刀疗法的确切疗效。研究所创办人单正斌单兆云所长从事小针刀治疗近13年,接诊病人20余万人次。在北京广州工作期间跟随针刀创始人朱汉章教授及股骨头坏死、三叉神经痛治疗专家韩震、崔秀芳教授的指导下获益良多。因为技术过硬,所以疗效显著(一次见效3-5次治愈率可达90%以上)。很多病人如颈椎病导致的头晕头痛、上肢麻木、腰椎间盘突出引起的腰腿疼痛、卧床不起者,膝关节骨刺肿痛活动受限者,均可在针刀治疗后立即减轻、活动改善、逐渐康复)

小针刀主治:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、椎体滑脱、膝关节炎、强直性脊柱炎、股骨头坏死、关节手术后遗症、类风湿、三叉神经痛、老慢支哮喘、脑中风中后遗症等。

热线:0551—5167008 5167668  
网址www.zdzw.cn 招聘中医科医生,从事小针刀发展方向者优先。