



当心！脊椎不好百病生

今日聚焦

人一共有多少块脊椎？许多人可能不知道。但对脊椎病，不少人却很熟悉，因脊椎问题带来的病痛，每天都在困扰着他们。

脊椎病是脊椎的骨质、椎间盘、肌肉及韧带发生改变，刺激脊髓及脊神经而出现的症状，以颈椎病、腰椎病较为常见。统计数据显示，全国近1.5亿人患有颈椎病，占总人口的7%—10%。长期伏案者颈椎病发病率是非伏案者的4到6倍。40岁以上的正常人60%有颈椎骨增生，到60岁几乎100%有骨质增生。

■记者 方芳 / 文 见习记者 冯树风 / 摄

医生为颈椎、腰椎疼痛的病人治疗。



1 易被忽视的问题

脊椎病被列为“世界十大被忽视健康问题”之一。由于人们的忽视，导致脊椎疾病成为普遍现象，且脊椎病最会“伪装”，不好诊断。如果只“头疼医头、脚疼医脚”，可能导致治疗不对症，反而会延误或加重病情。

已有科学研究证明，全身80%的慢性病症都与脊椎有关。人体内部分布着庞大的神经组织，像一张巨大的网，支配

着人体各脏器的正常运行。脊椎一旦发生脱位，神经系统必然被压迫，引发头、颈、肩、腰、肌肉酸痛等一系列的生理失衡现象，日积月累更会引发多种慢性疾病。

如果颈椎不好，可能导致中风、头疼、头晕、失眠、肩颈酸痛、记忆力衰退、上肢冰凉酸麻无力等。若上颈椎有问题，颈椎错位会引起椎动脉压迫，导致

脑部供血不足，使脑部缺氧，从而引起头晕、头疼、失眠等症状，而且脑供血不足很容易引起中风。很多人认为，人老了功能退化，所以记忆力衰退，其实这可能跟颈椎病有关。颈椎上面是颈丛神经，下面是臂丛神经，它管着肩膀、手肘、手臂和手指，一旦下颈椎有问题，就可能引起肩周炎。

如果腰椎不好，可能导致

瘫痪、腰酸背痛、腰肌劳损、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育、腰椎间盘突出、更年期综合征、内分泌失调等。女性要尤为注意，下腰椎神经中的自律神经能够管到子宫、卵巢、膀胱和肛门。如果腰椎有问题，就容易引起女性痛经。

如果胸椎不好，则可能导致胸闷气短、易受风寒、疲倦乏力、消化不良、血糖控制不良。

等。胸椎神经沿着肋肩直到前胸，它的内脏部分由上往下管到心、肺、肝、胃、胆囊和胰脏等，重要的脏器都在胸椎这个部分。下颈椎与上胸椎这一段管到支气管，如果有问题，就容易引起感冒、支气管炎。下胸椎的神经管到胰脏，若受到压迫，胰脏功能不好，就会造成胰岛素的分泌不良，也容易造成血糖控制不良。

2 小方法自我检测

颈椎病的诊断精细而复杂，需要医生具备丰富的经验，进行仔细的询问病史、查体，加之多项影像学检查才可以明确诊断。

不过，人们可以通过一些小的方法和动作，简单自行判断。如果出现手麻、上肢电击样痛或行走不稳、脚底踩棉花感，则高度怀疑颈椎病，需立刻到医院就诊。此外，可请家人帮助，一手推头部，一手握住腕部，沿反方向牵拉，如感觉疼痛、麻木，提示有颈椎病。而后可请家人将双手张开，拇指扶枕部，食指扶下颌，腕部置于双肩，轻轻向上提起约20秒再轻轻松开，如感觉颈及上肢疼痛减轻、眩晕减轻或自觉耳聰目明、头部轻松，则提示之前的不适可能是颈椎病造成的。

颈椎病的治疗方法主要有6种。药物治疗，止痛药物、消

肿脱水药物及营养神经的药物，对于症状的缓解有一定的效果。运动疗法，避免长时间使用电脑、手机、开车及长期伏案工作，做抗阻运动来锻炼颈部肌肉。牵引治疗，牵引角度及力量应控制得当，以免痛上加痛。手法按摩，这是许多人乐于接受的治疗方法，能够有效缓解颈肩部紧张的肌肉以及椎间关节小的错位紊乱。理疗可改善血液循环，缓解肌肉痉挛，消除肿胀从而减轻症状。

但如果保守治疗无效或效果不明显，或经医生判断神经脊髓压迫重，就要选择手术治疗了。手术可以治疗几乎全部的颈椎病，而且随着医学技术的发展，内镜和手术显微镜的广泛使用，颈椎病几乎所有手术都可以在微创或小切口下进行，这极大地减少了病人的手术风险和痛苦。



医生为病人扎针。

3 坐正站直防疾病

脊椎一旦弯曲歪斜，很多疾病就会随之而来。而大部分人的脊椎病，都是因为日常工作、生活中不正确的习惯或姿势而引发，包括不正确的坐姿、站姿、卧姿，以及长时间以同一姿势伏案工作或进行其他劳动，例如驼背、半躺半坐、跷二郎腿，这些对脊椎都很有“杀伤力”。

驼背使脊椎弯曲，这极大地增加了腰椎颈椎的压力。上班族驼背的主要原因是久坐造成稳定肌疲劳，往前没有支撑，而往后靠有椅背，且前倾难度大于后倾，于是骨盆后倾放松

稳定肌，腰就弯了。工作时，又需要将头抬起来，眼睛直视电脑，这样颈椎就会弯。因此，上班族坐下时，臀部尽量坐到椅子后面，增加腰部的支撑力。定时起身活动一下，平常多做些拉伸动作。

半躺半坐会严重挤压腰椎间盘，阻碍脊椎自然弯曲。那种靠在床头或窝在沙发里的姿势，看似舒服，其实对颈椎和腰椎极为不利。这主要是因为床、沙发过宽，臀部坐不到底，久坐无靠背支撑，容易使肌肉疲劳，人们就会为了放松往后靠，而此时腰部悬空没有支撑，压力

就全都落在了腰椎间盘上。因此，平时坐时要坐到底，让床的靠背、沙发背给腰椎提供支撑，或在悬空处用坐垫等给予腰部支撑。

跷二郎腿主要是久坐骨盆后倾，大腿打开不美观或不稳定时，人们就会想跷二郎腿，但这会导致骨盆歪斜、腰椎后凸、脊椎侧弯、颈椎前凸。

此外，不合理的寝具会引起韧带、肌肉张力过大劳损，椎间盘突出、小关节功能紊乱。风寒、潮湿的侵袭，会影响局部血液循环，加速脊椎组织变性。外伤会使脊椎疾病病情恶化，慢

性的损伤会使病症逐渐加重。心理及全身健康不佳，都可能引起或加重脊椎病的症状。还有遗传因素和职业因素，脊椎病患者中大约有百分之一的人为遗传性，焊工、舞蹈家、长途汽车司机、办公室人员及长期低头工作的人易患脊椎病。

预防脊椎病，主要是改变不良的生活习惯，多运动、不要久坐。如今，随着智能手机的普及，最常见的不良习惯就是长期低头，因此要注意不要长时间看手机。平时的工作和生活中，站、坐、卧都要保持端正的姿态，把办公桌椅调到适宜的高度，这对于保持脊柱健康很重要。保持坐姿1小时左右后，一定要起身活动3到5分钟，让紧张的肌群得到放松。

选择偏硬的床和高度适中的枕头，让身体在睡眠时好好修复。要注意睡眠时和日常的颈部、腰部保暖，不要受凉。多进行羽毛球、乒乓球、健身操等充分活动上肢的运动。平时，可利用等公交、电梯、红灯时的机会，活动脖子和腰部，做做颈椎操。坚持小动作，养成好习惯，践行健康生活方式，就能够有效预防脊椎病。



市民锻炼身体。



市中医医院医生正在查房。

