

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,人老了指功能退化,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。胸椎神经沿着肋膈直到前胸，它的内脏部分由上往下管到心、肺、肝、胃、胆囊和胰脏等，重要的脏器都上胸椎这个部分。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、眩晕减轻或自觉耳聪目明、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

神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关节的错位紊乱。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,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,平常多做一些拉伸动作。

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。这主要是由于床、沙发过硬,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突出上。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。