

颈椎病，发病越来越年轻化

上个世纪80年代颈椎病的发病高峰年龄是55岁,90年代是49岁,而目前颈椎病高发年龄已提前到了39岁,呈现出越来越年轻化的趋势。

随着社会的进步,工作方式的改变,特别是工作节奏的加快,依赖电脑者由于长期低头伏案工作,长时间保持单一姿势,肌肉韧带疲劳,从而加速了颈、腰椎疾病的发生。颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,不仅使颈椎间盘内的压力增高,而且也使颈部肌肉长期处于非协调受力的状态,颈后部肌肉和韧带易受牵拉劳

损,再加上扭转、侧屈过度,更进一步导致损伤,易发生颈椎病。

正确认识

1. 颈型颈椎病: 颈椎病最早期表现以颈部症状为主,故又称局部型颈椎病或颈型颈椎病。表现为颈部疼痛、酸胀不适,常在清晨或起床时发觉颈部不适,部分病人颈部活动受限或强迫体位,个别病人上肢可有短暂的感觉异常。急性发作时常被俗称“落枕”。此型实际上是各型颈椎病的最初阶段,也是治疗的最有利时机。治疗以非手术疗法为主,经保守治疗大多数病人可以治愈。

2. 神经根型颈椎病: 此型最多见,约占50%~60%。由于颈椎退变,致压迫物压迫脊神经根或被动牵拉产生神经根症状。表现为与受累神经一致的神经过性痛或神经丛性痛,肌力减弱,肌肉萎缩,病人表现颈肩痛,前臂桡侧痛,手的桡侧3指痛。

3. 脊髓型颈椎病: 约占颈椎病的10%~15%。由于颈椎退变结构压迫脊髓,所以此型症状最严重。表现为上肢或下肢麻木无力,精细动作笨拙,后期出现尿频或排尿、排便困难等大小便功能障碍。脊髓型颈椎病,由于疾病自然史将逐渐发展使症状加重,故确诊后应及时手术治疗。脊髓损伤较重且时间长者,手术疗效差。

积极预防

坐姿正确: 预防颈椎病最重要的是坐姿正确。在坐姿上应保持自然的端坐位,颈肩部放松,保持最舒适自然的姿势,臀部和背部要充分接触椅面,双肩后展,两肩连线与桌缘平行,脊柱正直,两足着地。将桌椅高度调到与自己身高比例合适的最佳状态,使目光平视电脑屏幕,双肩放松。避免头颈部过度前屈或过度后仰,以减轻长时间端坐引起的颈部疲劳。

抬头望远: 每当伏案过久,应抬头向远方眺望半分钟左右。这样既可消除疲劳感,又有利于颈椎的保健。

睡眠方式: 枕头中央应略凹



进。枕头不可以过高、过硬或过低,枕头高低以生理位为佳,一般高度以8cm~15cm为宜。习惯侧卧位者,应使枕头与肩同高。颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要悬空、不要躺着看书、不要对着风颈部吹冷风。

避免损伤: 避免和减少急性颈椎损伤,如避免猛抬重物、紧急刹车等。

防寒防湿: 避免午夜、凌晨洗澡时受风寒侵袭。颈椎病患者常与风寒、潮湿等季节气候变化有密切关系。风寒使局部血管收缩,血流速度降低,有碍组织的代谢和血液循环。

预防感染: 积极治疗颈部感染和其他颈部疾病。

自我保健

在早期未出现脊髓和神经的不可逆性损害以前,适当进行康复锻炼可改善患者颈部的血液循环,松解粘连和痉挛的软组织,但颈椎病的急性发作期宜制动保护。

锻炼姿势: 两脚分开与肩同宽,两臂自然下垂,全身放松,两眼平视,均匀呼吸,站坐均可。具体动作为:

左顾右盼: 头先向左后向右转动,幅度宜大,自觉酸胀为好,30次。

前后点头: 头先前后再,前俯时

颈项尽量前伸拉长,30次。

旋肩舒颈: 双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20~30次,再由前向后旋转20~30次。

摇头晃脑: 头向左一前一右一后旋转5次,再反方向旋转5次。

头手相抗: 双手交叉紧贴后颈部,用力顶头颈,头颈则向后用力,互相抵抗5次。

双手托天: 双手上举过头,掌心向上,仰视手背5秒钟。

运动时一定要注意:动作尽可能慢,颈部肌肉一定要放松,排除杂念,锻炼持之以恒。

手术治疗

颈椎病大多数可以通过保健的方式来缓解症状,但如脊髓型颈椎病脊髓受压明显,神经根型颈椎病神经受压明确等,应该接受手术治疗。手术前一定要在正规大医院进行确诊,术前诊断包括X片、核磁共振、椎动脉造影等。当然由于颈椎病治疗损伤颈椎的风险较大,也应该在正规大医院接受治疗,以免发生意外。(新民)



忙人懒人 不妨试试“埋线减肥”

淮阳县一女士:自己最近爆肥,朋友推荐埋线减肥,但对埋线减肥不了解,想咨询一下。

中医师周海燕:埋线减肥是针灸减肥的延伸和发展,是改良式针灸。中医师通过注射器将一种可被人体吸收的“蛋白线”植入人体相应穴位,通过线体对穴位产生持续有效地刺激,达到减肥的目的,一般一周瘦1公斤左右。周海燕医师认为,保证减肥过程中人体的健康是每个减肥者最应关注的事,她也不提倡快速减肥。

地址:周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科

项目:专业针灸、埋线减肥、祛斑
电话:0394-6199197
13592208703

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况,请及时拨打我们的有奖新闻热线!本报将派记者实地采访,落实情况,并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

博士眼镜双店同庆酬宾活动

◆ 2010 新款暴龙太阳镜炫装上市,全场 8 折,200

余款供您选择,先到先得!

◆ 购女款彩色渐进偏光镜,送天堂伞一把(数量有限);

◆ 谢霆锋代言、博士眼镜独家代理“风火轮”品牌

全系隆重上市,太阳镜系列全场 7.5 折,买“风

火轮”镜架送“风火轮”镜片。

选择博士,就是选择超值!

一店:周口市五一路与七一路交叉口 电话:0394-8382888

二店:周口市五一广场对面 电话:0394-8289555



博爱孕育讲堂

主办:
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

不孕不育就医指导

世界卫生组织规定,婚后同居未避孕,性生活正常,一年不孕者为不孕,需到医院检查不孕的原因。

导致女性不孕不育的常见因素有以下几种:

1. 阴道疾病

因霉菌、滴虫、淋球菌、支原体、衣原体等感染造成细菌性阴道炎、霉菌性阴道炎,改变了阴道生化环境,降低精子活力和生存能力,从而影响受孕。

2. 宫颈疾病

宫颈管先天性异常、闭锁或狭窄、息肉、宫颈糜烂、粘连等均可影响精子通过;宫颈粘液中存在抗精子抗体,不利于精子穿透宫颈管或完全使精子失去活动能力。

3. 输卵管因素

输卵管过长或狭窄,输卵管炎症引起管腔闭塞、积水或粘连,均会妨碍精子、卵子或受精卵的运行。输卵管疾病可占女性不孕的25%,是不孕的重要原因。

4. 卵巢因素

卵巢发育不全、黄体功能不全、卵巢早衰、多囊卵巢综合征、卵巢囊肿等影响卵泡发育或卵子排出的因素,都会造成不孕。

5. 内分泌失调因素

下丘脑-垂体-卵巢轴三者之间的调节不完善,表现为无排卵月经、闭经或黄体功能失调,这些都是不孕症的可能原因。

导致不孕不育的原因较为复杂,要明确诊断,必须做一系列的检查,而且这些检查需要选择一定的时间,有时还需夫妻同做。因此,女性首次来医院检查应选择月经干净后3~7天,最好丈夫同做精液化验。值得注意的是,取精液检查需要禁欲3~5天,所以来检查前的这几天夫妻不要同房。如抽血检查性激素应在月经来潮的第3天,或者规定的其他时间。做输卵管造影和腹腔镜检查应在月经干净后3~7天,监测排卵应在月经8~10天后。

周口博爱妇科医院为不孕不育患者提供“一站式”服务,各种先进仪器的引进、COOK导丝助孕技术的开展,给许多不孕症患者送去了福音。

周口市医疗救助基金会 博爱妇科 微创妇科专家

袁文杰

不孕不育科主任,中华医学会会员,擅长宫腔镜技术,周口地区著名不孕不育专家之一,曾多次在北京妇产科医院、河南省妇幼保健院妇科进修深造宫腔镜技术。临床经验丰富,长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究,特别是利用宫腔镜技术对宫腔内疾病的诊断与治疗有很深造诣,先后在省级刊物上发表论文数十篇。

预告:本周五(4月30日),“孕育讲堂”将推出《造成男性不育的原因有哪些》,敬请关注!

周口博爱妇科医院 健康热线:0394-8386555 0394-133129114
院址:周口市黄河路(原车站路)中发路南
乘车路线:乘3、4路车到博爱路口下车往东100米,7、10、13路车到周口站下车即到。
新农合定点医院