

长期保持不良姿势 小心患上颈椎病

■本报记者 黄伟励 文/图

“弯腰洗了个头的功夫,一起身颈椎竟然疼得不行,连头都转不了。”近日,家住美林的刘女士以为自己扭到脖子,到村口的诊所拔罐后依旧没有得到改善。疼了好几天睡不着觉,于是到南安市医院就诊,拍了CT发现自己竟然有三节椎间盘突出,患了严重的颈椎病。

记者了解到,随着手机和电脑等电子产品的广泛应用,人们日常生活方式发生了较大的改变,除了刘女士外,许多上班族都有颈肩部酸痛、头晕和手臂麻木等不适,甚至有一些上学的小朋友也有相应的症状。颈椎病已经成为许多人生生活的一部分了,那么遇到颈椎病应该怎么办呢?记者采访了南安市医院康复科主治医师蔡文乐。

颈椎病患者逐渐向低龄人群发展

“蔡医生帮我针灸和理疗之后,我的颈椎终于不那么疼了,今晚终于可以睡个好觉。”记者在南安市医院见到刘女士时,她刚刚完成初次治疗。还需要后续多次治疗,她的颈椎病才能得到改善。

蔡文乐介绍,大部分人看来颈椎病并不严重,但是发作起来却对生活有很大的影响,发病的时候一般会出现颈部疼痛、活动受限、转头困难,有人表现为头痛,甚至有些会出现头晕呕吐的症状。

除了像刘女士这样50多岁的人群,目前来到南安市医院就诊的颈椎病患者逐渐向低龄化发展。今年20多岁的张女士就是其中之一,“我已经来治疗好多次了,算是康复科的‘常



医生运用针灸为患者治疗颈椎病

客”。”张女士说,自己是文职人员,长期坐在办公室电脑前,时常感到颈部酸痛、乏力,从前起身走动一会就能缓解,最近却是疼痛不已,不得不去医院就诊。

“我治疗过一个住在南安市区的9岁患者,他的颈椎有巨块型突出,也是针灸和理疗后才改善。”蔡文乐说,现在10多岁、20来岁的年轻人不少都患有颈椎病。

长期坐姿卧姿不良

容易患上颈椎病

“颈椎病可分为颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病、交感神经型颈椎病、食管压迫型颈椎病等多种。”蔡文乐介绍,常见的以颈型颈椎病和神经根型颈椎病为主。

生活中,造成颈椎病的原因很多,例如颈椎的退行性变、发育性颈椎椎管狭窄、受伤和慢性劳损等都可能造成颈椎病。

“慢性劳损最常见,长期不良的睡眠体位、不良的坐姿和卧姿、不适当的体育锻炼等,都容易造成颈椎病。”蔡文乐说,慢性劳损有别于明显的外伤或生活、工作中的意外,因此易被忽视,但其对颈椎病的发生、发展、治疗及预后等都有着直接关系。“严重的颈椎病可能出现行走不稳、脚踩棉花的感觉。”

因此当颈椎出现疼痛时,一定要及时就医做进一步检查。“经过理疗后,颈椎疼痛可以得到很好的缓解。”蔡文乐说。

此外,对于颈椎病的人群来讲,平时也应该注意调整日常生活起居,不要长期保持一个姿势,比如像打麻将、看电视、看手机平板,另外也要注意颈部的保暖。长期伏案工作者,应定时休息,改变头部体位,做颈肩部肌肉的锻炼。使用电子产品时,注意视线与屏幕保持持平,一定时间后注意活动肩颈。

睡觉时应选择合适质地与高度的枕头,避免枕头过高,以维持正常脊柱生理曲度,达到放松关节与肌肉的效果。同时可适当参加游泳、羽毛球、排球、网球等体育锻炼。中医的太极、八段锦、五戏等运动,也可用于缓解颈部肌肉紧张状态。



如果您的生活中存在健康问题需要帮忙解答,可将个人基本情况发送短信至手机13799560526,也可关注海丝商报微信公众号(haisishangbao),本报将为您寻找权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

南安市医院体检中心:集众家之所长帮助病人知晓健康状况

南安市医院健康体检部本着“共筑健康、同享快乐”的服务理念集众家所长,依托市医院技术力量雄厚的专家团队及种类齐全、设施先进的各种医疗设备,专业从事健康体检等多项服务。创办10多年来,共为近20万人次精心体检,通过体检,共发现早期无症状恶性肿瘤400多例,约占体检总人数的0.2%,使这些人能得到早期治疗,其中大部分人获得临床治愈。在本地区具有良好的声誉和较高的群众信任度。获福建省总工会授予“工人先锋号”称号,是泉州市级“先进职工之家”。

目前科室医护人员20人,主任医师2人、副主任医师4人、中级职称4人。全科医护人员服务热情周到,为了使体检者在得到精心体检后,能知晓自己的健康状况,更能获得保健知识,科室医师精心编写了40多种体检中常见疾病的“温情提示”,从疾病机理、生活习惯、饮食调节、注意事项等方面进行健康教育,收到良好的效果。

体检部设内科、外科、妇科、眼耳鼻咽喉科、口腔科、TCD检测室、双能骨密度检测室、彩超检查室、检验室、乳腺诊疗室等科室,开展医疗检查数十项,生化检测均采用进口试剂,保证体检结果的可靠性、准确性和科学性,帮助您知晓健康状况,解除工作疲劳,了解保健知识,为您的美好人生保驾护航。

耳石症会复发吗?

手机尾号 5264 问:治疗后,耳石症还会复发吗?

中西医结合科主治医师周德成:经专业医师手法复位后,眩晕症状可以得到完全缓解,部分患者复位后可能残余头部昏沉感,可以配合药物或前庭康复锻炼等,加快残余症状缓解。

耳石症容易复发,通常由一些特定因素引起,比如创伤、其他内耳疾病、生理性衰老等。目前医学上还没有可以阻止耳石症复发的方法,但治愈率较高。如果有类似症状再发,只要及时来院就诊再次复位治疗,寻找复发的诱因即可,无须有额外的心理负担。

冬季过敏性鼻炎怎么办?

手机尾号 9834 读者问:冬季常常打喷嚏、流鼻水是怎么回事?

五官科主治医师洪海滨:到了秋冬,气温骤降,接触了尘螨、冷空气等相关的过敏原以后,鼻痒、打喷嚏、流清水样鼻涕等过敏症状便表现出来。

想要预防过敏性鼻炎,应该减少食用高蛋白食物。此外尽量避免过敏原,可以先去医院耳鼻喉门诊,完善过敏原检测,明确过敏原以后尽量避免。同时秋冬还要注意保暖,佩戴口罩。在患有过敏性鼻炎后,应及时就医,使用药物对症治疗,例如口服抗过敏药或者喷鼻药物,可以有效控制症状。若想治本,则需进行免疫治疗,也就是针对过敏原进行脱敏治疗。

冬天皮肤干燥、发痒怎么办?

手机尾号 0569 的读者问:冬天小腿上的皮肤总是很干燥很痒怎么办?

皮肤科主任医师黄少明:应对这类皮肤问题,“保水”成为首要任务。针对四肢皮肤干燥,可涂抹尿素软膏、凡士林霜等产品,轻轻按摩促进吸收,同时还需要保持良好的生活习惯,作息要规律,不要熬夜,心情要保持舒畅。

饮食上还应该注意低糖、低盐,休息时最好少量多次饮用温开水,进行补水。此外,大家还要注意保证充足的睡眠和休息。

生活中如何预防心梗?

手机尾号 5914 问:生活中如何预防心梗呢?

内科主治医师陈丹红:保持心情舒畅,自我调节生活工作压力。生活中要适当运动、戒烟限酒。有高血压糖尿病的患者规律服药、监测血压血糖,注意血脂监测,必要时可予调脂治疗。有吸烟、高血压、高血糖、高血脂等危险因素的人群定期进行健康体检,反复发作性胸闷时,及早就诊,早发现早治疗。

(黄伟励 整理)

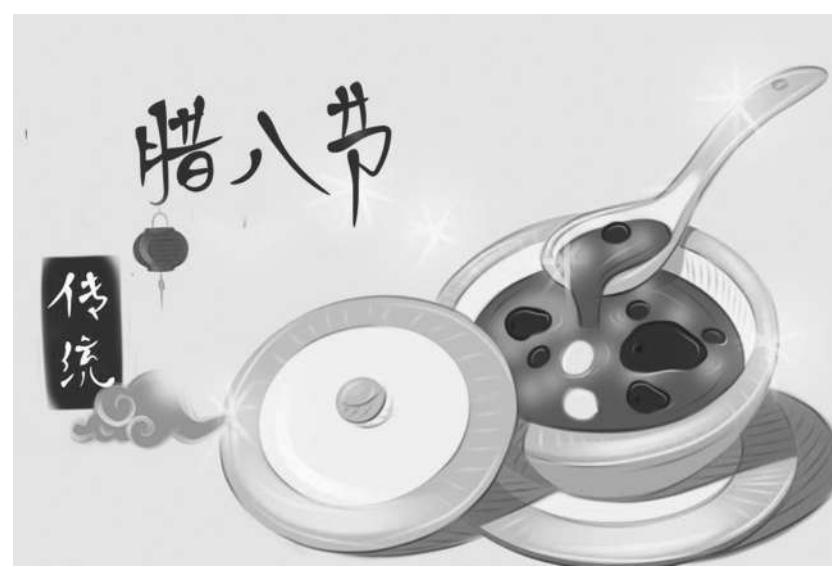
大寒巧遇腊八节 不妨喝碗腊八粥暖暖身

■本报记者 黄伟励

1月20日是大寒节气,同时也是腊月初八,俗称腊八节。腊八节最出名的习俗就是吃“腊八粥”,寓意丰收吉祥,对来年寄予美好的祝愿。

记者了解到,腊八粥,又称“七宝五味粥”“佛粥”“大家饭”等,是一种由多样食材熬制而成的粥。腊八粥的最早文字记载在宋代,南宋吴自牧《梦粱录》载:“此月八日,寺院谓之腊八。大刹等寺,俱设五味粥,名曰腊八粥”。我国喝腊八粥的历史,已有1000年以上了,每逢腊八这天,不论是朝廷官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。

各地腊八粥的花样,一定会让你看花了眼。不同地区腊八粥的用料虽有不同,但基本上包括大米、小米、糯米、高粱米、紫米、薏米等谷类,黄豆、红豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类,红枣、花生、莲子、枸杞子、栗子、核桃仁、



杏仁、桂圆、葡萄干、白果等干果。

“从膳食均衡的角度来看,每天食用更多品种的食物有利健康,腊八粥里包含五谷杂粮,细粮和粗杂粮搭配作为

主食还是不错的。”国家一级公共营养师、泉州市营养健康协会秘书长苏明婷告诉记者,谷薯类食物所提供的能量占膳食总能量的一半以上,是平衡膳食的基础,所以不仅是在腊八节,大家平时也可将腊八粥作为早餐来食用。

据介绍,人们一日三餐都要摄入充足的谷类食物,一般成年人每天摄入谷薯类250~400克。谷薯类平均每天至少3个品种,要粗细搭配,全谷物、杂豆和薯类占谷类总量的1/3,即全谷物和杂豆类每天50~150克,薯类50~100克。此外,在外就餐特别是聚餐时,宜先点主食或蔬菜类,就餐时主食和菜肴同时上桌,避免主食吃得少或不吃主食。

此外,大寒时节,寒邪当令,人体很容易受到外界寒邪的困扰而产生疾病。一旦养生不当,外感风寒则会导致人体出现恶寒发热、头痛颈强,肢体酸痛等症状表现。这个时候人们常用一些辛温解表的中药来缓解症状,如:生姜、葱、荆芥、防风、苏叶等。如果症状轻微,建议大家在家熬煮一些药食同源粥品,趁温热喝下,暖胃肠的同时,还可以缓解不适的症状。