

如何预防颈椎病

什么叫颈椎病?

颈椎病又称颈椎症候群，是一种以退行性病理改变为基础的疾病。随著人们平均寿命的延长，发病率也逐年增加，据统计表明，五十岁左右的人群中大约有 25%的人患过或正患此病，六十岁左右则达 50%，七十岁左右则几乎为 100%，可见此病是中老年人的常见病和多发病。所谓颈椎病，其大致含义是：颈椎间盘退化本身及其继发性的一系列病理改变，刺激或压迫了邻近的神经根、脊髓、椎动脉及颈部交感神经等，并引起各种各样症状和体征的综合症候群。

一、预防分娩造成的颈椎损伤

接生人员在临床操作中，不熟悉胎方位而向相反方向外旋转以急于强行拖出胎儿，由于忽视了胎儿头部与肩部的正常关系，加上用力过猛，极易导致椎骨间滑移不稳，椎骨周围韧带肌腱、肌肉损伤，失去相互间正常协调的平衡，导致功能失调，分娩期间的创伤还有以下几种：1) 臀位产(其中臀位牵引)； 2) (器械吸引产(包括高位或中位产钳)； 3) 头盆不称； 4) 肩娩出困难。前三者在产程的过程中由于暴力牵拉、旋转、过度屈伸颈椎造成损伤，致婴幼儿斜颈(胸锁乳突肌损伤)、颈部臂丛神经损伤、先天性枢椎横韧带松弛、环枢关节紊乱(半脱位)等，如果再加上新生儿期不正确的睡眠姿式，就更加重了颈部的损伤。由于新生儿无办法申诉，当医生和家人不注意时，以上病症容易漏诊。

预防办法：首先助产人员应掌握所有产科知识，熟悉胎位分娩机转及

正规的接生操作姿式；其次，在临床工作中，应特别注意胎头的复位及外旋转，以及操作轻巧；分娩完毕后，应注意新生儿颈肩部有无肿块、压痛及功能障碍。最后，应指导新生正确的睡眠姿式，以防新生儿颈椎病的发生。一旦发生新生儿颈椎病，应立即采取补救治疗措施，方能痊愈。

二、预防哺乳期颈椎病

不少年轻的母亲会诉说喂奶后感颈背酸痛，有的甚至说背部如负重物，抬头时感觉困难，哺乳时间越长，症状越明显。这到底是什么原因呢？原来，大多数母亲喂奶时，有低头看婴儿脸的习惯，有些是出于对小宝贝的疼爱，亦有少数是由于乳头内陷，婴儿小嘴常常会含不稳奶头而哭闹，得随时调整婴儿的头部。一次喂奶连续低头时间短则半小时，长则 1 小时，每天反复数次，连续数月，颈部肌肉、韧带很容易劳损。再者，妇女肌肉、韧带张力较男性弱，产后缺乏锻炼，为照顾婴儿，晚上多把脸转向婴儿采取侧睡姿势，如果枕头高度不合适时，就容易导致颈椎失稳。若营养不足，或平素体质较差，哺乳期休息不好，或产前长期从事低头伏案工作的女性，在哺乳期又不注意喂奶姿势，除了会引起颈痛肩酸、手麻外，还会因颈椎错位，产生眩晕、头痛、失眠、胸闷、欲吐、心悸等症状。

预防哺乳引起的颈背痛，应注意避免连续长时间低头，在喂奶时可以间断做头往后仰，颈向左、右旋转的动作，喂奶后做颈肩保健操，睡觉前用 5-10 分钟揉按颈部；侧卧睡，先用手轻柔颈后部及颈侧部至肩部的肌肉，点按风池、风府、肩井等穴位数分钟，再转身如法按揉

对侧。再者是选用保健枕，不宜长期固定一个方向睡，酸痛明显时可选用治疗仪、神灯、频谱、电动按摩器等治疗颈肩部，或贴镇痛胶布之类药膏，以缓解肌肉痉挛。

三、选用保健枕和合适卧具

人类有近 1/3 的时间是在床上度过的，枕头是人的“终生伴侣”。当出差旅行时睡上与平时高度、软硬不一的枕头，有的人就难以入睡。有的人一觉醒来，颈部僵硬，难以转动，甚至歪向一侧，疼痛不已，被称为“落枕”。也有的人早上起床后感觉一侧上肢麻木，颈背酸痛，照 X 线片发现颈椎间孔变形缩小，原因是枕头高度改变了。卧床看电视要叠 2-3 个枕头才看得清楚，长期如此，颈椎就成为向前屈的姿势，容易引起颈背痛手麻木。还有些人以为既然“高枕无忧”是错的，来个“反其道而行之”，改为低枕甚至不用枕头，这样会因头颈部长期过度后仰，致使颈椎前凸度增大，椎体前方的肌肉与前纵韧带可因张力过大而出现慢性劳损。枕头高度不合适会引起颈椎病，因此有的媒体介绍预防颈椎病就要注意枕头不要过高过低，但标准是什么呢？目前市面上具有保健功能的枕头多呈马鞍形，即两边高中间凹陷，能通过枕头凹陷部位容纳头的后枕，而凸起部分接触颈部生理前凸，起到保持颈椎曲度作用。枕头的这种设计是符合人颈的生理弯曲，理论上还是不错的，但在实际上由于每个人的颈的长短存在成年人与小孩的不同，背部的厚薄存在肥胖与消瘦体型的差异。同一规格的枕头难以满足高矮肥瘦不同身材人的需要。人在侧卧时，要保持头及颈椎、胸椎与床面平行，枕头的高度必须比仰卧时要高，这是因为肩宽（即侧卧

时肩峰到颈侧的距离)要大于仰卧时床面到颈曲最高点的距离。因为测量时发现,合适的枕头高度在仰卧时应相当于自己竖起一拳高,而侧卧时枕高应等于自己的肩宽,这高度相当于自己竖起一拳高加竖起两横指高度。枕头的型号分大、中、小、特大、特小五型,选购时先量肩宽,按肩宽或身高来对号使用。

四、治咽喉炎防颈椎病

颈椎病者常有咽喉部不适,尤其是青少年颈椎病者,绝大多数有较重的咽喉炎,可用益气化瘀清咽法治疗,当咽喉不适消除,颈椎病症状随之改善。儿童中绝大多数自发性环枢椎脱位与喉炎和颈部炎症有关。不久前,医学家对咽喉炎和颈椎病发病关系进行专题解剖研究,他们在人体标本进行淋巴灌注,结果显示咽部和颈椎周围的小关节、韧带、肌肉有密切联系。在正常情况下淋巴液向心流动,但若淋巴回流受阻使淋巴瘀积,淋巴液就逆流。在这种情况下,咽部微生物如细菌、病毒等可以通过颈上、颈下淋巴结逆流扩散到咽后淋巴结,再扩散到咽后淋巴结所聚集的环枕关节周围区,导致颈肌张力下降,椎体内外平衡失调而移位,引起颈椎病。从这观点出发,就不难发现颈椎病为什么会低龄化一直困扰众人的问题之答案。

五、上班族如何防颈椎病

纠正与改变工作中的不良体位,对于预防颈椎病是十分重要的,尤其是对于那些长期从事会计、写作、打字等职业的人,由于工作的体位和姿势的关系长期低头,使颈椎处于长时间的屈曲位或某些特定体位,这样不仅使得颈椎间盘内所承受的压力较自然仰伸位高,而且也

使颈部肌肉处于一长期非协调受力状态，颈后部的韧带和肌肉易于受牵拉劳损，椎体前缘相互磨损而增生，而在此状态下再加上扭转、侧屈过度，则更进一步导致损伤。因此，对于上班族，为预防颈椎病就应及时采取下列措施：首先在坐姿上要尽可能保持自然的端坐位，颈部保持略微前倾；调节桌椅之间的高度比例，以避免颈部过度后仰或过度前倾前屈，以使头、颈、肩、胸保持正常生理曲度为准；于描图绘图等职业的工作人员可通过调整工作台的倾斜度来调整姿势，一般可倾斜十至三十度左右。对于职业需要头颈部常向某一方向转动或相对固定者，当在工作一段时间后，一般在一至二小时左右，让头颈部向另一相反方向转动，转动时宜轻柔、缓慢，反复数次，达到该方向的最大运动范围为佳，这既有利于颈椎的保健，可消除疲劳感。在工作休息的时候，可向远方眺望片刻，徒手或利用办公室内的物品进行其它形式的颈部放松活动，如站立后，两肩部慢慢紧缩(夹肩)，三至五秒钟，而后双肩向上，坚持三至五秒钟，重复六至八次，以放松背部肌肉，然后进行头颈部各方向的摆动，重复数次，以放松颈部。另外，可坐在椅子上，对头颈进行自我按摩，亦可利用两张办公桌，两手撑着桌面，两足腾空，两肘支撑全身，头往后仰，坚持五秒钟左右，重复三至五次，上述动作可根据需要及个人情况自行掌握，一般每日可进行一至二次，尤其是工作繁忙之际，就更应注意在持续工作一二小时后，花上数分钟时间活动活动，松弛一下疲劳的颈部。

