

人的一生有三分之一的时间都是在睡眠中度过,枕头也成为我们生活中不可或缺的一部分。但有传言说,“枕头其实不仅仅是用来枕头的。”“枕头使用不当还会引发很多疾病。”这是真的吗?



# 枕头不适会致病 正确使用有诀窍



## 枕头不仅仅是用来枕“头”

中国人民解放军总医院第一附属医院骨科医生宋科冉说,枕头当然不是仅仅用来枕头部的,它还需要对颈部有很好的支撑。

人类的颈椎正常存在一个10~15度的生理前凸,这个前凸会随着低头消失,仰头会增加,这是一个生理的状态。

在现代生活节奏下,低头族越来越多,在低头状态下,前凸是消失的,白天颈椎后部结构是很疲劳的,经常处于一种过于牵拉的状态。

所以,晚上在睡觉的时候,应该让枕头为颈部和头部都能提供一个良好的支撑,良好的休息作用,维持住它们相对的位置关系。

## 枕头使用不当会致病

专家表示,在临床上,有很多因枕头不当而导致患病的案例。

宋科冉说,前不久有一个手术的病人,才30多岁,年纪轻轻,颈椎蜕变得很厉害。他存在有椎间盘的突出,还有明显的骨刺,还有韧带的增厚,刺激到了他的神经。当然,也跟他的工作性质有关系,白天低头族,晚上又高枕。

韩颖说,还有一个小姑娘,新买了一个软枕头,在睡觉的时候意识到枕头太矮了,睡一宿以后,第二天早上起来她出现头面部和眼睑轻度的水肿。同时,颈项部的肌肉是非常板滞不舒的。我们跟她沟通以后,她及时调整了枕头,这个症状就自然地消失了。



## 如何正确枕头?

中国中医科学院针灸研究所针灸医院脑病科副主任医师韩颖说,枕头的高度是至关重要的,枕头的高度跟睡姿有关系。

当我们平卧睡觉的时候,枕头的高度和一个拳头的高度是等高的,我们躺在床上,枕头的下缘抵在我们的肩上,我们后枕部放在枕头中间,中间隆起的部分,正好抵住我们的颈部,这样能够保持很好的颈椎曲度。如果是侧卧位的时候,枕头的高度要与一侧的肩宽相等。

专家告诉我们,睡眠时正确的枕枕头非常重要。不恰当的枕枕头方式,会给我们身体带来很多危害。

宋科冉说,如果长期睡高枕,晚上睡觉的时候仍然以一种类似于白天低头的姿态,这种疲劳的状态得不到缓解,时间长了可能就会产生颈椎后方结构的蜕变,产生比如说骨刺过早的增生,椎间盘过早突出,甚至刺激到神经,可能还会产生一些更严重的疾病。

如果低枕或者不枕,脑袋处于一种过度后仰的状态,脑部会过多地充血,经过一晚上这种状态,第二天肯定很难受,头昏脑胀、眼花缭乱都是有可能的,对于一些有脑出血倾向的病人就更加危险了。

## 如何选择枕头?

宋科冉说,头部要比颈部略薄一些,两者之间存在一个高度的落差,大概2~3公分左右就可以了,这样可以让颈部得到更多支撑,有助于颈椎前凸的恢复。另外还有一种比较推荐的材质是乳胶,这种材质从健康的角度来讲,不容易生螨虫什么的,好处很多。我们骨科医生关注的是,它的弹性是比较合适的,可以让颈椎有合适的支撑力度,得到很好的维持,在形状上有很好的塑形。

枕头的高低、软硬,应以个人舒适为宜。

如果您长时间睡觉起来都觉得颈椎不舒服,不妨调整下枕头的高度,或到医院做相关的检查。 ■来源:央视财经

