



# 在工作和生活中预防和缓解颈椎病

## 什么是颈椎病?

颈椎病又称颈椎综合征,是非常常见的一种疾病,主要表现为脖子和肩背部僵硬、酸胀、疼痛;颈部活动受限;头晕头痛;手臂无力、手指发麻;反复落枕;肩背部沉重感。颈椎病常由于颈部不良姿势或受风寒引起,如长时间伏案动作(打麻将、用电脑、看手机)、不良睡眠姿势等。

## 引起颈椎病的因素有哪些?

1. 年龄 人的身体就像一台机器一样,随着年龄的增长,人体各个部位的磨损也日益增加,颈椎同样会产生各种退行性变化,而椎间盘的退行性变化是颈椎病发展中关键的基础。

2. 慢性劳损 超出了正常限度的运动所造成的伤害。经常落枕的发生率也很高,主要表现在睡眠姿势不好,枕头的高度和垫子的位置不合适。除此之外,如果工作姿势不正确,特别是长时间低头的人,容易得颈椎病。另外,一些不正确的运动方式,比如倒立、翻跟斗等,也会导致颈椎病的发生。

3. 外伤 以颈椎的退行性和不稳定为基础,头部创伤更容易导致颈椎病的发生和复发。患者一般都是从轻微的创伤开始,然后就会出现严重的症状,再加上骨折、脱

随着信息化的发展及电子产品的普及,当今工作和生活中,越来越多的人对手机和电脑等电子产品产生了依赖,“久坐族”“低头族”“手机控”渐成为生活常态,也悄然招致颈椎病。那么什么是颈椎病?我们又该如何预防和缓解呢?

位,就更难处理了。

## 颈椎病有哪些危害?

1. 吞咽困难 吞咽时有异物感,阻塞感,部分患者会出现恶心、呕吐、声音嘶哑、干咳、胸闷等症状。
2. 视力障碍 主要症状是视力下降、眼部胀痛、怕光、流眼泪、瞳孔大小不一,严重的情况还会有关节缩小、视力下降的情况,有些人会导致失明。
3. 颈心综合征 表现为心前区疼痛、胸闷、心律失常及心电图ST段改变,易被误诊为冠心病。
4. 高血压 颈椎病 会导致血压上升或下降,主要表现为血压上升,被称作颈性高血压。
5. 胸部疼痛 顽固性的单侧胸大肌和乳房疼痛。
6. 下肢瘫痪 初期主要症状是下肢麻木、疼痛、跛行,部分患者有“踩棉花感”,部分患者还可出现尿频、尿急、排尿不畅和失禁等症状。

7. 猝倒 经常是因为突然扭头,身体失去了支撑,而突然摔倒在地面上,在倒地之后,可以快速地恢复正常,通常不会出现意识障碍,也不会有任何的后遗症,还会出现头晕、恶心、呕吐、出汗等症状。

## 如何缓解颈椎病?

1. 保持看书、看手机、看电脑的姿势正确 选择合适高度的椅子和桌子,尽量避免腰椎以及颈椎前屈过多,尤其颈椎前屈过多,会容易导致生理曲度变直,从而容易诱发颈椎病或者使原有的颈椎病病情加重。
2. 每天要坚持对颈部进行自我的牵伸以及轻柔的旋转活动 通过牵伸颈背部的肌肉,缓解肌肉的疲劳。方法主要是以头后仰,看天花板为主,通过头后仰来牵伸颈项后部的肌肉,从而能够缓解颈椎的疲劳,并且还可以加强颈后部肌肉的力量,可以有效对抗颈椎的前屈。
3. 平时要适当地对颈项部进行

热敷 利用热水袋或者热毛巾,对局部进行热疗,可以缓解颈项部肌肉的痉挛以及增加椎动脉供血。

4. 平时要避免不正确的按摩或者是暴力的旋转脖子 以避免颈椎的关节囊、韧带因为暴力太大而引起松弛,从而出现颈椎的不稳定,加重颈椎病。

## 颈椎病怎么预防?

1. 调整坐姿 保持正确的坐姿,避免长时间低头或长时间保持一个姿势。
  2. 适当进行体育运动 增强颈部肌肉的力量,缓解颈部疲劳。
  3. 避免颈部长时间固定于一个姿势 比如长时间低头工作或看手机等。
  4. 选择合适的枕头 枕头过高或过低都不利于颈椎健康。
  5. 避免颈部受到外伤 防止颈椎病的发生。
  6. 合理安排工作时间 避免长时间工作,注意休息。
  7. 使用热敷、按摩等方法缓解症状 可以有效预防颈椎病的发生。
- 以上方法可以有效预防颈椎病的发生。如果已经出现颈椎病的症状,建议及时就医检查,以确定具体类型和程度,并进行相应的治疗。

崇左市大新县桃城镇第一卫生院  
农青艳

# 理解孤独症谱系障碍中的社交挑战

孤独症谱系障碍被认为是一种神经发育性障碍,其特点是社交和沟通能力的缺陷,以及重复和刻板的行为和兴趣。对于孤独症谱系障碍患者来说,社交挑战是非常明显的困扰他们的一个方面。

## 了解孤独症谱系障碍患者面临的社交挑战

社交交流是人类互动和建立关系的基本方式,但对于孤独症谱系障碍患者来说,社交交流却是一个困难和挑战的领域。他们可能缺乏理解和运用非语言沟通的能力,如面部表情、眼神接触和姿势。也可能无法理解和适应社交规则和技巧,如共享兴趣、回应他人的提问和分享自己的经验。此外,孤独症谱系障碍患者还可能有社交焦虑和不安的倾向,因为他们可能在社交场合中感到不舒服和尴尬。

## 如何支持孤独症谱系障碍患者的社交挑战

### 1. 环境支持

为孤独症谱系障碍患者提供一个安全和支持的环境是非常重要的。这包括减少干扰和压力,让他们感到放松和自在。孤独症谱系障碍患者对刺激和变化往往很敏感,所以我们要尽量创造一个稳定和预测性的环境。家长和教育工作者可以通过提供清晰和明确的指导来帮



助孩子感到安全。使用简洁直接的语言,避免使用复杂和模糊的词语或表达方式,以确保孩子能够理解和遵循。同时,给予孩子额外的时间来理解指导,并避免匆忙或过度冲突。在与孩子交流时,使用直接和清晰的语言也是至关重要的。避免使用模糊和隐晦的表达方式,而要使用具体和明确的指示和问题。例如,不是说“你应该更加注意别人的情感”,而是说“当别人的脸上有笑容时,表示他们开心,你可以尝试微笑回应”。这样的指导可以帮助孩子更好地理解和回应社交情境。

### 2. 加强指导

为孩子提供额外的支持也是非常重要的,可以通过提供一个专门的辅导员或支持办公室来实现,以专门处理孩子的社交和情绪需求。这些专业人士可以与孩子建立良好

的信任关系,并提供个性化的支持和指导,以帮助他们在社交互动中取得进步。使用视觉辅助工具也是非常有益的,这包括图表、图片和社交故事等。这些工具可以帮助孩子更好地理解社交情境和规则,以及如何适应和回应。

### 3. 开展适应性教育和训练

适应性教育和训练的目标是帮助孤独症谱系障碍患者学习和应用有效的社交技能,以促进他们与他人的良好互动和理解。

教授和练习社交技能是非常重要的。这包括目光接触、面部表情、倾听和回应他人的需求等技能。孤独症谱系障碍患者往往在这些方面遇到困难,因此提供专门的教育和培训是必要的。这可以通过角色扮演、游戏和社交组织来实现,以提供实际的练习和应用机会。对于社交挑战,角色扮演可以是一种有益的方法。在这种情况下,孤独症谱系障碍患者可以扮演不同的角色,并模拟各种社交互动。这样的活动可以帮助他们练习不同的社交技能,并在一个安全的环境中尝试新的行为。

此外,游戏和社交组织也可以提供类似的机会,以促进孤独症谱系障碍患者的社交互动。与个人教育和训练相结合,家庭和教育者之

间的合作也是非常重要的。他们可以共同制定目标和计划,并定期沟通和评估孤独症谱系障碍患者的进展和需求。这样的合作可以确保孩子在家庭和学校之间得到一致的支持和指导,并为他们提供连贯和结构化的环境。除了教育和训练,提供包容性的社交机会也是帮助孤独症谱系障碍患者发展社交能力的关键,这可以通过促进他们与兴趣相投的同伴进行交流和合作来实现。

### 4. 认识个体差异和多样性

虽然大多数孤独症谱系障碍患者都有社交挑战,但每个人的情况和需求可能会有所不同。因此,我们需要根据他们的个体特点和能力来提供个性化的支持。这可能包括鼓励和促进他们的兴趣和优势,建立他们的自信和自尊,以及寻求社会和职业参与的机会。

总之,理解和支持孤独症谱系障碍患者的社交挑战是非常重要的。通过提供安全和支持的环境、使用直接和清晰的语言、进行适应性教育和训练,并认识个体差异和多样性,我们可以帮助他们发展和应对社交挑战。这将有助于孤独症谱系障碍患者更好地适应社会和建立有意义的人际关系,提升他们的生活质量和社会参与度。

崇左市妇幼保健院 阮朝梅