

健康

# “低头族”致颈椎病年轻化

## 5种颈椎病,你属于哪一种?

10月16日是第16个“世界脊柱日”,旨在呼吁全世界提高对脊柱疾病防治的认识。随着现代电子产品的普及、工作生活方式的改变,不少人长时间对着手机、电脑,成为了“低头族”,导致颈椎病患病率呈现出逐年升高和年轻化趋势。颈椎病是指颈椎间盘退行性病变及其继发性椎间关节退行性病变所致脊髓、神经、血管损害而出现的相应症状和体征。那么,人们该如何预防颈椎病呢?

### 颈椎病可分为5种类型

根据2023年颈椎病中西医结合诊疗专家共识,将颈椎病分为5种类型。

1. **脊髓型颈椎病** 一侧或双侧上肢或下肢麻木、沉重感;有时感觉在胸部、腹部或双下肢有如皮带样的捆绑感,称为“束带感”;双手无力、不灵活,难以完成写字、系扣、拿筷子等精细动作,拿东西容易坠落;步态不稳、行走困难,双脚有踩棉感,上下楼梯时需要借助上肢扶着拉手才能登上台阶;严重时,双下肢瘫痪,卧床不起,生活不能自理;部分患者可出现排尿无力、尿频、尿急、尿不尽、尿失禁、尿潴留、便秘等现象。

2. **神经根型颈椎病** 颈肩部疼痛,向上肢或手放射;颈部肌肉发僵,活动不利;颈肩部、上肢或手麻木;患侧上肢感觉沉重、握力减退,手指活动不灵活,有时拿东西容易坠落。

3. **椎动脉型颈椎病** 头晕、恶心、耳鸣、偏头痛、心慌。

4. **颈型颈椎病** 颈肩疼痛不适、颈部活动受限、颈部肌肉僵硬与压痛。如不及时治疗或治疗不当,可能进展为其他较严重的颈椎病类型。

5. **交感型颈椎病** 颈部疼痛,特别是长时间低头或伏案时明显;头部症状如头晕、(偏)头痛、记忆力减退、注意力不易集中;耳鸣、听力下降;胃肠道症状如恶心、呕吐、腹胀、腹

泻、消化不良、打嗝、咽部异物感等;心跳很快或者很慢、胸闷。

### 颈椎病的高危人群

1. **工作姿势不当者** 电脑工作者、文字工作者、教师、科研人员、驾驶员等职业,由于需要长时间保持低头的姿势,容易加速颈椎间盘的退变和颈部软组织的劳损,引发颈椎病。

2. **睡眠体位不佳者** 枕头偏高会造成颈部肌肉、韧带劳损,加速颈椎的退变。

3. **生活习惯不良者** 长时间低头玩手机、躺在床上或沙发上看电视等,会使颈椎长时间处于弯曲状态,颈后肌肉和韧带负荷过大,易引起颈椎劳损。

4. **中老年人** 随着年龄的增加,容易引起颈椎骨质增生、钙化等一系列退行性改变,最终导致颈椎病。

5. **颈椎先天性畸形者** 如颈椎发育性颈椎管狭窄患者,在遭受轻微的外伤后,容易引发颈椎病。

### 颈椎病的治疗方法

1. **中医特色治疗** 中医定向透药疗法、药物竹罐、艾灸、穴位贴敷、针灸推拿、牵引治疗等方法缓解痉挛、减轻疼痛。此外,还可适量进行一些传统功法,如五禽戏、太极拳、八段锦、易筋经等,能通过拉伸周身筋骨,疏解经络壅滞,达到调节全身气血、舒缓筋骨的



作用。

2. **药物治疗** 中医疗物治疗上根据辨证分型给予不同的中药汤剂口服,如羌活胜湿汤加减、活血舒筋汤加减、天麻钩藤饮加减、六味地黄汤加减、黄芪桂枝五物汤加减等。西医疗物治疗上常予以非甾体类消炎镇痛药、营养神经药物、肌肉松弛药物等。

3. **手术治疗** 减压术解除脊髓和神经等的压迫,促进神经功能恢复。适用于非手术治疗半年以上仍无效的患者。

### 颈椎病的预防措施

1. **调整日常姿态** 避免长时间低头工作,工作1小时左右要改变一下姿势,进行拉伸运动。改变不良生活习惯,如不要躺在床上阅读、看电视等。

2. **避免颈部外伤** 乘车外出应系好安全带,以免急刹车时因颈部肌肉松弛而损伤颈椎。

3. **避免风寒潮湿** 避免用风扇、空调直接吹向颈部,出汗后不要直接吹冷风或用冷水冲洗头颈部,避免风寒入侵体内。

4. **保持正确的睡卧姿势** 选择合适的枕头,成年人睡觉时建议颈部垫高约10厘米。侧卧时,枕头要加高至头部不出现侧屈的高度。

湖南中医药大学第一附属医院  
骨伤科 宋水燕 陈龙  
指导专家 主任医师 杨少锋

## 糖尿病足的中西结合治疗

糖尿病足是糖尿病患者常见的慢性并发症之一,其发生与血糖控制不佳、神经病变和血管病变密切相关。糖尿病足不仅影响患者的生活质量,还可能导致截肢甚至危及生命。临床上,采用中医外治与西医抗感染相结合的治疗方法,可以起到更好的效果。

### 西医抗感染治疗

1. **局部护理** 保持患病肢体的休息,避免负重,以免加重损伤。同时,及时修整局部增厚的角质层,避免二次损伤。

2. **改善微循环** 使用扩血管、促纤溶、抗血小板凝集的药物,必要时可采用腰交感神经切除术,以扩张下肢血管,改善足部血液循环。

3. **抗感染治疗** 浅表感染应重视并积极处理,真菌感染使用抗真菌药物,细菌感染可用局部消毒剂。深部感染要先做好清创工作,然后局部和全身同时使用抗菌药物,必要时联合应用。

4. **全面清创** 彻底清除伤口的坏死组织、异物等,可以有效隔离坏死组织侵蚀健康的部分,对溃疡的治疗非常重要。

5. **局部生长因子的使用** 溃疡局部可使用胰岛素、碱性成纤维细胞生长因子、表皮生长因子等促生长物质,以促进内皮细胞和肉芽组织生长,加快溃疡愈合。

### 中医外治方法

1. **中药泡脚** 用黄芪、丹参、红花等中药泡脚,可以起到活血化瘀、改善微循环的作用,有利于病情恢复。

2. **中药外敷** 如果糖尿病足患者局部皮肤出现溃疡、坏死等情况,可以遵医嘱使用黄芪、丹参、红花等中药外敷,以促进血液循环,改善皮肤溃烂症状。

3. **针灸** 通过针刺、艾灸等方式,促进局部血液循环,缓解局部疼痛症状,还能起到温经散寒的作用。

4. **中药熏洗** 用黄柏、黄连、地肤子、白鲜皮等中药熏洗,可以起到清热解毒、杀虫止痒的作用。

### 日常生活注意事项

1. **控制血糖** 有效的血糖管理可以预防糖尿病足的发生和发展。

2. **改善生活方式** 合理控制饮食,控制碳水的摄入,调整蛋白质以及脂肪比例,并定期复查血压血脂。

3. **预防创面形成** 注意保护足部,避免冻伤、烫伤、外伤等。穿合适的鞋袜,避免影响血液循环,造成足局部摩擦伤、挤压伤。养成每天检查足部的习惯,做好足部卫生,发现问题及时处理。

4. **定期修剪趾甲** 糖尿病患者要定期修剪趾甲,避免因趾甲过长断裂而伤到趾甲周围的组织。

总之,糖尿病足的治疗是一个多学科、长疗程、联合治疗的过程。但只要早发现、早治疗,结合中医外治与西医抗感染治疗,就能显著提高糖尿病足的治疗效果,降低截肢率和死亡率。同时,患者应保持良好心态,注重日常预防,降低糖尿病足的发生风险。

祁阳市人民医院 颜冬元

## 为何吃火锅易诱发痛风?

你有没有发现吃火锅更容易诱发痛风?其实,将食物在水中煮一下就吃掉,比其他烹饪方法更健康,但火锅混煮会产生更多的嘌呤,从而诱发痛风。

1. **食材** 火锅的食材除了素菜之外,大部分种类都是“嘌呤炸弹”,例如各类红肉、海鲜、鱼类以及毛肚、黄喉、鸭肠等内脏。

2. **锅底** 火锅锅底多为高汤,本身嘌呤含量就高,且随着

水分不断蒸发,浓度会不断升高。而且火锅底料在加工的过程中会放入鸡精、味精等调味品,这些调味品中的核苷酸也是导致尿酸升高的罪魁祸首之一。再加上食材所含的嘌呤在火锅汤中也能充分溶解,火锅汤里的嘌呤含量早已爆表,因此,尿酸高的人一定不要喝火锅汤。

3. **调料** 吃火锅时,蚝油、虾酱等海鲜发酵类调料,会让你

在不知不觉中摄入大量嘌呤。

4. **饮料** 不少人吃火锅时,还会搭配点小酒或各种饮料,酒精在体内代谢会增加尿酸生成,同时还会导致脱水。无论是啤酒,还是白酒都会在一定程度上增加痛风反复发作的风险。另外,含糖饮料中的果糖同样会引起尿酸升高,增加或加重痛风发作的风险。

云南 陆声