

脖子痛了三天，一查竟是颈椎生理曲度变直

专家:10年后或成第一批手术人群,年轻人务必尽早关注

本报记者 袁小玉 通讯员 万凡

颈椎病,这一传统上被认为“中老年人专属”的健康问题,如今正悄悄“盯上”年轻人。据中国医疗保健国际交流促进会颈腰疾病防治专业委员会调查显示,我国20~40岁的青壮年颈椎病患病率高达59.1%。另有国内一项对2000例颈椎病患者展开的最新调查显示,近20年来,颈椎病的高发年龄从55岁,一路跌至39岁,低龄化趋势明显。

患者孙刚(化名)最近就遇上了新麻烦,他因脖子痛了三天去医院就诊,结果查出“颈椎生理曲度变直”,也许你对这个医学名词还很陌生,但它却是颈椎病的一个早期预警信号,一起听听专家的解读。

受访专家

长沙市第一医院 骨科二病区(脊柱外科)副主任医师 周乾

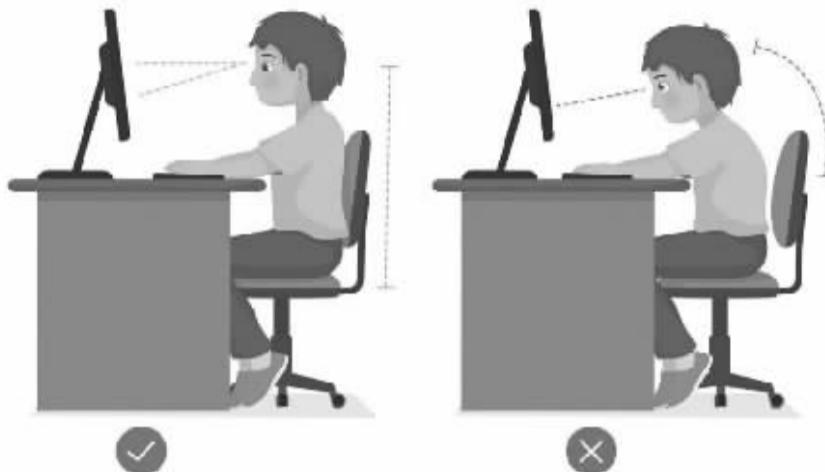
“脖子附近痛了有两三天了,上下左右转动脖子很吃力,连睡觉翻身都困难。”近日,37岁的患者孙刚(化名)来到长沙市第一医院脊柱外科门诊,对接诊的医师周乾说。周医师通过AI预问诊结合患者主诉,初步诊断为颈椎病。随后,孙刚做了数字化摄影(DR)检查,主要用于判断颈椎曲度、稳定性及退变程度,影像结果令孙刚大吃一惊:颈椎生理曲度变直。

“如果不注意保养和锻炼,改变不良姿势和习惯,病情持续进展,10年后很可能就需要做颈椎手术了,必须引起高度重视。”周乾医师表示,正常情况下,颈椎从20岁开始老化,一般到50岁左右才会有颈椎病的症状。但近年来,随着久坐、低头玩手机等不良生活习惯影响,门诊中年轻的颈椎病患者增多,甚至有些儿童由于学业负担及电子产品的滥用而患上颈椎病,近期在门诊就诊治疗了几例9~11岁的学龄期儿童“颈椎病”,因此做到提前干预和防范很关键。

颈椎生理曲度变直, 颈椎病的早期信号

“颈椎生理曲度变直可以视为颈椎病的早期表现之一,但它本身并不等同于完整的颈椎病。”周乾解释说,通常,颈椎生理曲度变直是指原本呈自然“C”形的颈椎曲线消失,变得笔直或异常,这种变化通常是由于不良姿势或长期的颈部过度劳损所导致。

“在颈椎病的发展过程中,颈椎生理曲度变直一般出现在病变的早期阶段。它往往是由颈部肌



肉和韧带的长期负荷引起的,这些结构失去对颈椎的正常支撑,导致曲度逐渐消失。这时,患者可能会感到颈部不适,如酸痛、僵硬等,但通常还没有引发更严重的神经压迫症状。”

周乾提醒,如果这种情况得不到及时的干预和纠正,颈椎生理曲度变直可能会加重,导致进一步的退行性病变,甚至可能引发椎间盘突出、神经根压迫等更严重的颈椎病症状。此时,患者可能会出现手臂麻木、肌力下降、头痛等症状,进入颈椎病的中后期阶段。因此,颈椎生理曲度变直应当视为预警信号,提醒人们在病变早期采取措施进行干预和调整,避免病情进一步恶化。

颈椎生理曲度变直, 如何干预和改善

在颈椎生理曲度变直的早期,采取措施进行干预和调整是防止病情进一步恶化的关键,周乾告诉记者,根据临床观察,坚持以下建议,轻度的变直大约6个月可以逐步恢复正常曲度,后凸反弓则需坚持1年左右。当颈椎曲度恢复改善后能明显减少颈部不适,如酸痛、僵硬等,复查X片也能发现颈椎曲度改善恢复。以下是具体的建议:

1. 调整不良姿势(站有站相,坐有坐相)

长期不良的坐姿和站姿是颈椎曲度变直的主要原因之一。要注意保持正确的姿势,避免长时间低头看手机或伏案工作。工作时,头部要保持正直,下巴微收,视线与电脑屏幕平齐,避免低头或歪头姿势,减少颈椎的负担。休息时要经常变换姿势,每隔一段时间起身走动,避免长时间维持同一姿势。

2. 选择合适的枕头(睡有睡相)

睡眠时,选择合适高度的枕头至关重要。枕头的高度应该让颈椎保持自然曲度,避免过高或过低。可以选择适合自己体型和

睡眠习惯的枕头(如记忆枕、乳胶枕等),确保颈椎在睡眠时能够得到充分的支撑。

3. 加强颈部肌肉锻炼

加强颈部和肩部的肌肉力量能够有效缓解颈椎的负担。定期进行颈部拉伸操或瑜伽,增强肌肉的稳定性和灵活性,恢复颈椎的自然曲度。常见的颈部锻炼包括:

点头操:低头、仰头练习,舒展颈部肌肉。

摇头操:左右转头,缓解颈部僵硬感。

肩部提拉:用肩部做上提动作,增强肩部力量。

4. 改善工作环境

调整桌椅高度,让电脑屏幕与眼睛平齐,保持肩膀放松,避免头部前倾。使用符合人体工程学设计的办公椅和桌面设备,减轻颈部肌肉的疲劳。

5. 定期活动与休息

对于需要长时间坐着工作或学习的人,每隔一小时起身走动,进行简单的颈部放松运动。这不仅能缓解疲劳,还能有效预防颈椎病的进一步发展。

6. 保持适量运动

运动是改善颈椎健康的重要手段,尤其是游泳、瑜伽、太极等低冲击的运动。这些运动不仅有助于增强身体的灵活性,还能增强颈部和上背部肌肉的力量,帮助恢复正常脊柱曲度。

7. 避免过度劳累与过重负荷

避免长时间提重物或单肩背包,减少对颈椎的额外压力。在日常生活中,可以选择双肩背包,分担肩部压力,避免不对称的负重。

8. 及时就医检查

理论上当颈椎曲度恢复改善后能明显减少颈部不适,如酸痛、僵硬等,但坚持颈部锻炼后如果出现颈部持续不适、疼痛或活动受限等症状,应及时就医。专业的骨科或脊柱外科医生可以通过影像学检查(如X光、CT、MRI)确定颈椎的具体状态,并根据检查结果制定适合的治疗方案。

了解护肤活性成分, 帮助皮肤焕然新生

皮肤专家认为,维生素、神经酰胺、酸和肽等活性成分,能有效地帮助成人皮肤再生,改善多种肌肤问题。在日常护肤中,根据肤质和需求选择活性成分,才能实现精准护肤,让肌肤焕发健康光泽。

酸类:温和去角质,改善肤质

虽然听起来可能有些“刺激”,但护肤品中的酸类非常安全且有效。特别适合有细纹、暗沉、色斑或肤色不均问题的肌肤。 α 羟基酸(AHA)如乙醇酸和乳酸,能够温和去角质,提亮肤色并改善细纹; β 羟基酸(BHA)如水杨酸,更适合油性皮肤,可减少多余油脂,不适合干性或敏感肌。

维生素:多维度抗老与修复

护肤维生素以其广泛的抗老化和修复功效而备受青睐。维生素A(视黄醇),可促进胶原蛋白生成,提高皮肤再生能力,改善毛孔粗大和细纹;维生素B如烟酰胺(B₃)和泛醇(B₅),能深层保湿,缓解干燥,提升肌肤屏障功能;维生素C,可以抗氧化,提亮肤色,减少色素沉淀,帮助胶原蛋白合成,并抵御紫外线伤害。

抗氧化剂:对抗自由基,延缓衰老

抗氧化剂能够有效抵御自由基对皮肤细胞的伤害,预防早衰。辅酶Q10(泛醌),可中和自由基,保护胶原蛋白和弹性蛋白,延缓肌肤松弛;肽可促进皮肤紧致和细纹减少,提升肌肤弹性和锁水能力;神经酰胺,可强化肌肤屏障,防止水分流失,尤其适合干燥、敏感或易发红的肌肤;透明质酸,被誉为“保湿之王”,它通过结合水分使肌肤更加饱满柔软,并淡化因干燥引起的细纹。

吴微微

嘴唇干燥

5种护理方法简单实用

寒风凛冽,我们的嘴唇总是容易干燥。下面是冬季唇部护理的5个方法。

1. 多吃含水量高的水果 冬天唇干可多吃含水量较高的水果,可有效补充身体所需的维生素,还能补充水分。含水量高的水果有猕猴桃、苹果、橙子、柚子、梨子等。

2. 多喝水 每天最好喝8~10杯水,嘴唇是反映身体缺水的首要器官。水喝得越多,嘴唇越不容易干裂。

3. 不要舔或撕干裂的嘴皮 这两个坏习惯只会让你的嘴唇更干,甚至引起感染或唇疱疹。可对着镜子用小剪刀小心地剪掉翘起的唇皮。

4. 选择正确的润唇膏或软膏 使用富含蜂蜡、乳木果油、椰子油等成分的润唇膏,或者维E软膏、甘油软膏等。唇膏应该竖着涂,更容易涂到唇纹的缝隙里。并且尽量让润唇膏停留在嘴唇2小时以上,或者选择睡前厚涂。

5. 牙膏使用适量 刷牙时,别挤太多牙膏,轻刷之后,嘴唇及周围要冲洗干净,避免化学试剂残留,导致嘴唇干燥、刺痒等。

聂淇婧