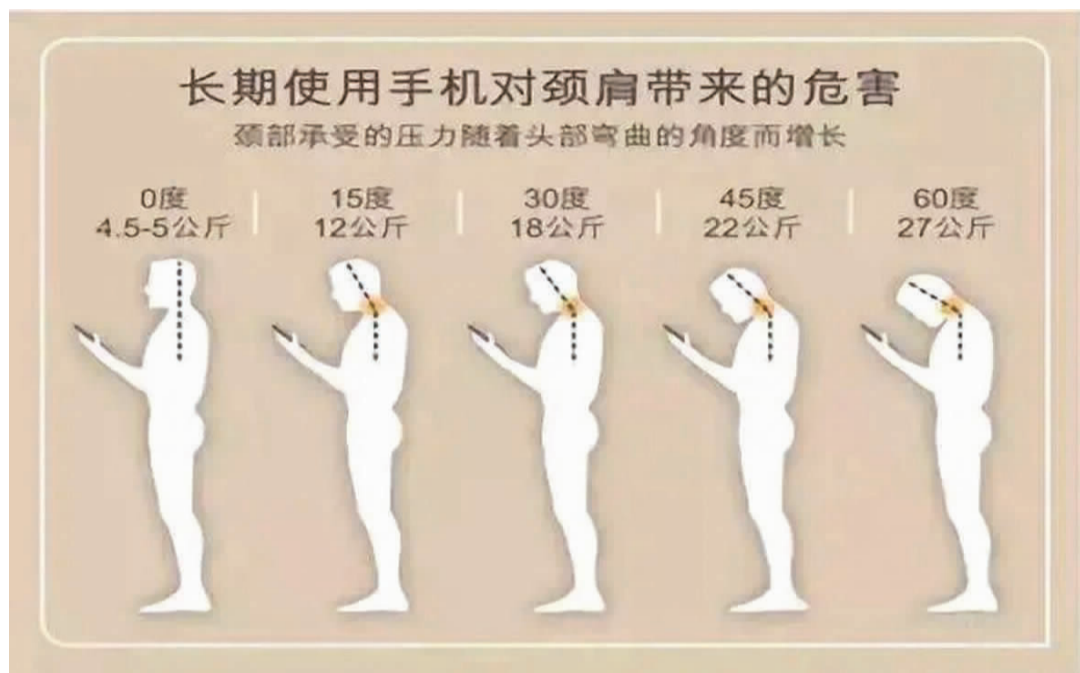


## 舟山一35岁男子脖子僵硬疼痛、手指发麻 还在低头玩手机吗？ 你的颈椎已不堪重负了



如今随着生活方式的改变,电脑和手机带给我们生活诸多便利,刷短视频、玩游戏……玩得不亦乐乎,“低头族”随处可见。但同时,颈椎病也容易找上门。

人在低头时,颈椎受力会明显增加。近日,舟山一名35岁小伙因长期低头伏案工作、玩手机等,导致脖子僵硬疼痛,还出现手指发麻等症状,到舟山医院骨科就诊。在了解其症状后建议进行X片检查,经检查提示,颈椎生理曲度变直。小伙的颈椎弧度显然已成了一条直线,颈椎老化程度相当于50岁。

那么,什么是颈椎生理曲度?颈椎生理曲度变直到底严不严重?需不需要治疗?又该怎么预防?正常生理状态下颈椎受后方肌肉韧带的牵拉,会呈现“C”形前凸状态,拥有一定的曲度,范围为20°~25°。颈椎生理曲度的存在,能增加颈椎的弹性,减轻和缓冲重力的震荡,防止对脊髓和大脑的损伤。

人们长时间伏案工作学习、看电脑、低头看书和手机,导致颈后部的肌肉长期处于紧张状态,椎间盘弹性、颈椎前后方的肌肉及韧带张力减退,导致颈椎的前凸逐渐消失,甚至变直,这称之为“颈椎曲度变直”。严重的甚至可呈反弓弯曲,即向后凸,这已经成为颈椎病X线上较为重要的诊断依据之一。单纯的“颈椎生理曲度变直”并不是颈椎病,但它代表着颈椎处于不健康的状态。

颈椎生理曲度变直,主要会引起这些症状:  
**肩颈疼痛。**颈椎前后的肌肉力量不平衡,导致部分颈部肌肉被过度拉伸,从而出现肌肉劳损或撕裂,导致颈部疼痛。

**头晕恶心。**从椎间孔穿过的血管被压迫,导致血管直径变小,血流量较少且慢。这会直接影响大脑供血,导致头痛、头晕等大脑供血不足等症。

**手麻。**颈椎曲度变直和肌肉的改变,还会压迫到相关神经,出现肢体麻木、肢体无力等。

### 颈椎生理曲度变直怎么办

改变不良姿势是第一步,不要低头玩手机,不要低头玩手机,不要低头玩手机,重要的事情说三遍!

对颈椎伤害最大的可能就是玩手机了,很多人都有手机依赖症,公交、地铁、饭店到处可见低头族,低头动作维持的时间长了,很容易造成颈部肌肉长期拉伸,久而久之造成了生理曲度变

直。因此,用手机一定要注意休息,不要长时间看手机,可尽量用手机支架等工具将手机抬高一些;在办公时,可调高电脑显示屏高度、桌椅高度等帮助端正姿势。

如需要长期伏案,在工作期间要多活动颈部,可以用脖子轻柔缓慢地写“米”字,从而使颈椎得到多角度锻炼。

要保持正确的坐姿,避免“葛优躺”。要避免在躺卧的姿态下进行阅读、看手机或看电视。因为这样即使是躺着,仍旧处在一个低头屈曲的体式,无形之中对颈椎造成持续的伤害。

枕头不宜过高。枕头不是用来“枕”头,而是用来垫脖子。枕头应在一拳高度为宜,使枕头与肩同高,颈部应充分接触枕头并保持略后仰,不要把枕头枕在后脑勺上。

注意颈部保暖。夏季避免空调直吹颈椎,冬季可以佩戴围巾,一旦受凉容易造成肌肉紧张、引发疼痛、僵直等不适,久而久之也会影响颈椎生理曲度。

### 颈椎生理曲度变直如何康复锻炼

长期的不良姿势常常导致颈部肌肉力量减弱,并产生肌肉劳损,甚至肌肉萎缩,因此我们需要加强颈后部肌肉力量锻炼,让它们重新来维持和稳定颈椎生理曲线。如仰头、耸肩、缩脖、打羽毛球、放风筝、游泳等均有利于锻炼颈部肌肉。

颈椎生理曲度“防”的意义远大于“治”。介绍几个在家就能做的颈椎操:

1. 将一条毛巾环绕颈部,双手抓住毛巾两端,将毛巾尽量放在颈部的中间,不要太靠近头部或者背部。然后慢慢地将头后仰,将头仰至最大角度,保持2秒,慢慢回到原位,双手一直保持一定的对抗力,重复以上动作10次,10次一组一天三组。

2. 手推下巴。取坐位,挺胸抬头,肩膀下沉,双手放于大腿上,然后头部缓慢地向后回缩,尽量保持头部的水平,不能抬头或者低头,可以用手辅助将下巴向后压,在此过程中尽量避免耸肩,保持3~5秒后回正,5~10次/组,2~3组。

3. 头颈相抗练习:两手交叉放后脑勺上,头向后使劲,手向前使劲,坚持5秒钟,后放松,做8~10次。(舟山医院骨科主任医师 王路)

## 母亲的血压正常了, 李女士想咨询 降压药吃了几个月 能不能停了?

□记者 张莉莉

李女士的母亲吃了几个月降压药,现在血压正常了,她一直嚷着要停药,李女士想咨询,母亲这种情况到底能不能停药?

市妇儿医院临床药师葛赵亮回复:一般来说不建议直接停药。药物服用之后,没有过敏等不适,还是要坚持服用。有些患者觉得自己血压正常了,就自行停药,短期内降压药物的药力在体内还有蓄积,因此血压还是能控制住,当这部分被代谢掉之后,血压就会马上回弹,甚至比用药之前的波动更大。

只有一种情况可以考虑停药,就是患者本身血压并不是特别高,平时也很注重自己的健康生活习惯,比如合理运动,清淡饮食,睡眠充足,但最终是否停药还是需要医生评估,切不可擅自停药!

## 市民林老伯体检被查出幽门螺杆菌,想咨询 感染幽门螺杆菌 是否就会得胃癌

□记者 姚舜好

林大伯今年70岁,最近社区组织的老年居民健康体检中,被查出感染了幽门螺杆菌,他马上联想到了不好的事,想咨询感染了幽门螺杆菌是否就会得胃癌?是否必须治疗?

舟山医院全科医学科主任朱建军回复:感染幽门螺杆菌的治疗要结合患者实际情况,其感染虽然是诱发胃癌的因素之一,但并不是说感染了就会得胃癌。幽门螺杆菌在人群中的传播率很高,将近50%的人有感染,但胃癌的发病率远低于此。

如果在体检中发现自己感染了幽门螺杆菌,但患者没有出现不适症状,也没有引起胃肠疾病的,只需要定期去医院复查即可。如果有胃癌家族史,或者有胃溃疡、淋巴瘤,胃部有息肉的,这类属于胃癌高发人群,建议进行治疗。

另外,如果身体抵抗力较好,和感染了幽门螺杆菌的人一起吃饭,也不必过于焦虑和担忧。但如果家里有婴幼儿,长辈有胃溃疡或确诊了幽门螺杆菌感染的,就不要进行嚼喂。