

近日, 广外医院推拿理疗科收治了一位颈椎病患者吕先生。从事财务工作的他, 平日里经常坐办公室, 长时间的看电脑让他最近出现了头晕、头痛等症状, 经过检查, 被诊断为椎动脉型颈椎病。

如今, 越来越多人的工作需要用到电脑, 整天对着电脑, 除了眼睛很容易感到疲劳以外, 最受不了的应该数颈椎了。此外, 手机也正在成为人们手上的“宝贝”, 每天只要有空闲时间, 就会低头玩手机。这样一来, 即使不是对着电脑的上班族, 也容易出现颈椎的问题。颈椎病不仅会表现为脖子酸痛, 还会使人的神经受到压迫, 出现视力模糊、头痛、失眠、肢体麻木等多种不适。那么, 我们该如何对颈椎进行日常保护呢?

不要再做低头族了 当心颈椎病找上你

□本报记者 陈曦

下肢乏力 行走不稳竟与颈椎病有关

广外医院推拿科医师谈到, 颈椎病的症状非常丰富, 多样而复杂, 多数患者开始症状较轻, 在以后逐渐加重, 也有部分症状较重者, 这与所患颈椎病的类型有关, 有一个到几个类型混合在一起的情况称为混合型颈椎病, 主要症状是头、颈、肩、背、手臂酸痛, 颈项僵硬, 活动受限。

颈肩酸痛可放射至头枕部和上肢, 有的伴有头晕, 房屋旋转, 重者伴有恶心呕吐, 卧床不起, 少数可有眩晕, 猝倒。有的一侧面部发热, 有时出汗异常, 肩背部沉重感, 上肢无力, 手指发麻, 肢体皮肤感觉减退, 手握物无力, 有时不自觉的握物落地。另一些病人下肢无力, 行走不稳, 双脚麻木, 行走时如踏棉花的感觉。

当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛、视力模糊, 双眼发胀、发干、眼睛张不开、耳鸣、耳堵、平衡失调、心动过速、心慌, 胸部紧束感, 有的甚



至出现胃肠胀气等症状。有少数人出现大、小便失控, 性功能障碍, 甚至四肢瘫痪, 也有吞咽困难, 发音困难等。

这些症状与发病程度、发病时间长短、个人的体质有一定关系。大部分起病时轻且不被人们

所重视, 多数能自行恢复, 时轻时重, 只有当症状继续加重而不能逆转时, 影响工作和生活时才引起重视。

如果疾病久治不愈, 会引起心理伤害, 产生失眠、烦躁、发怒、焦虑、忧郁等。

日常六小步 远离颈椎病一大步

颈椎病作为一种慢性退行性疾病, 只要人们在日常生活中养成健康的生活工作习惯就能起到很好的防治作用。

日常生活中应注意保持头颈正确的姿势, 睡眠时要选择合适的枕头, 不宜过高或过低, 一般枕头以10厘米的高度为宜。注意避免颈部的剧烈转动。

每天坚持做1-2次头颈部运

动, 包括前屈、后伸、左右旋转运动, 这样可预防颈椎间隙变窄及生理曲度的变直。长期低头伏案工作或看电视一次不要超过45-50分钟, 到时间就要及时起身运动运动, 以消除颈部肌肉、韧带的疲劳, 防止劳损。

平时要注意保暖, 防止肩部受凉。

坐位时, 腰部挺直, 双肩后

展, 桌椅高度与自己身高比例合适, 尽量避免长时间端坐。

补充足够钙质。缺钙可导致颈椎骨质疏松和增生, 当你颈部缺乏足够营养的滋润时, 你的身体就会面临承颈性眩晕的危险了。补充钙质的工作其实很简单, 牛奶+晒太阳是最有效。

防止猛回头、猛甩头等颈部的突然运动。

颈椎病症状严重时 须到医院确诊

广外医院推拿理疗科医生提醒大家, 除了日常保健, 颈椎病症状严重时, 须到医院确诊和治疗。颈椎病医疗康复体操是巩固疗效、防止复发的一个重要手段。各型颈椎病患者包括手术后恢复期的患者、全身各部肌肉萎缩、营养失调或废用等原因引起的明显肌肉萎缩, 颈椎周围关节囊、韧带、肌肉等组织, 缺少活动等原因发生粘连、显得僵硬, 应多鼓励病者积极进行锻炼。平时, 也可用手掌(左右轮换)的按摩轻擦颈部, 帮助颈部肌肉等软组织的松弛缓解痉挛, 做颈部“米”字操等。

颈椎病的发生率将会呈现上升趋势, 但如能对其发病因素加以全面认识, 并注意预防, 日益增高的发病率也会降低。随着社



会老龄化, 颈椎退变导致的颈椎病日益增多; 低头伏案工作者, 由于长时间低头引起椎间盘内压升高、髓核后移, 并引起椎节后方韧带骨膜下损伤及椎间盘后

突, 形成骨赘者屡见不鲜, 尤其是每天伏案工作超过4小时者, 其发病率将随着工龄的延长而成倍增加。工作20年以上者, 几乎有半数坐位低头工作者的颈椎出现较为明显的退变。

目前调查发现, 颈椎病已经有年轻化的趋势, 门诊经常遇到20岁左右的青年就患有颈椎病。在此希望老年朋友们既要注重自己提高颈椎病的预防措施, 也要经常提醒晚辈们, 特别是中小學生, 注意预防不久的将来可能发生的颈椎病和脊柱的其他退行性疾病。

颈椎病是一种慢性退行性疾病。其临床表现多种多样, 一旦有了这些方面的症状, 一定要请专科医生帮助确诊, 否则延误诊断, 耽搁治疗。



生活资讯

清洁剂很伤女人肺

近日, 发表在《美国呼吸和重症监护医学杂志》上的一项最新研究成果显示, 清洁产品对女性肺部的伤害, 相当于每天吸一包烟, 打扫房间会加速肺功能的衰退, 增加哮喘风险。然而, 对男性的肺部并无影响。

研究中, 挪威卑尔根大学的研究人员招募了6235名受试者, 他们的平均年龄为34岁。研究人员首先对受试者的肺功能进行评估, 之后进行了为期20年的随访, 对他们的肺功能进行评估。

研究人员发现, 经常打扫房间的女性肺功能明显衰退, 肺活量下降速度加快, 气道梗阻也更严重。研究人员称, 家用清洁产品(如厕所清洁剂)中含有多种潜在的肺部刺激物, 比如漂白剂和氨。这些刺激物会引起肺组织的“纤维化”, 并随着时间的推移越来越严重。清洁喷雾剂和清洁液之间对肺部的危害并没有显著差异。

有趣的是, 无论是专业清洁, 还是作为家务的一部分, 打扫房间对男性的肺部都没有影响。研究者认为这可能是因为男性的肺对清洁产品不太敏感, 男性的肺更能抵抗各种外界刺激物的损害, 比如烟草烟雾和木屑。

研究人员建议, 民众应少用漂白水清洁, 多数清洁工作使用清水和超细纤维布已足够。

虽然国内还没有大样本的研究证实家用清洁剂对女性健康的伤害, 但安全起见, 一定要按产品说明书使用, 不要随便混用。

尤其要注意以下四点:

家庭中有过敏人员, 选择喷雾型的消毒剂或清洁剂时应格外小心, 以防发生过敏反应, 引发过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等过敏性疾病;

对家庭中的消毒剂、清洁剂应保管好, 防止孩子误食或嗅吸。还要教育孩子不可将喷雾剂当水枪玩耍, 互相喷射, 以防损害儿童的健康;

含氯的消毒清洁剂不能与含酸的消毒清洁剂混用。两者合用时, 会起化学反应, 促使含氯清洁剂中的氯分解加快, 吸入过多氯气, 会灼伤呼吸道及肺部, 引起炎症等伤害;

酸性清洁剂与碱性清洁剂不宜混用。如洁厕灵是酸性洗涤剂, 主要成分是盐酸, 如果遇到消毒液、肥皂水等碱性洗涤剂, 发生化学反应, 产生有毒物质。

(杨璞)



丰台工商分局

指导建立旧机动车市场 “消费争议快速和解绿色通道”

位于丰台区花乡的北京市旧机动车交易市场是一家具备综合性服务功能和一站式服务特点的二手车市场, 市场日均二手车交易量为1200至1800辆, 占全市过户总量的60%左右, 但由于市场内商户素质和经营水平良莠不齐, 导致个别商户存在消费欺诈、不正当竞争等违法违规行为, 扰乱了二手车市场的经营秩序, 侵害了前来购车的消费者的合法权益。针对以上情况, 丰台工商分局在前期对市场商户情况调查的基础上, 与市场主办单位多次座谈磋商, 最终, 以“3·15”国际消费者权益日为契机, 在该市场建立了全市首个旧机动车市场“消费争议快速和解绿色通道”, 并指导市场主办单位完善了“支付平台先行赔付”制度, 即市场主办单位作为担保代收交易

款, 如果消费者在三日内提出异议且车辆确有质量问题的, 由市场主办单位先行赔付或退车, 同时指导市场主办单位主动公示商户消费投诉信息, 充分发挥信用激励与惩戒的隐性功能, 主动化解消费纠纷, 提升专业市场的消费争议源头治理能力。

(马静)

