



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
骨科二康复中心主任  
孙凤龙

### 千奇百怪的颈椎病症状

很多人的印象里，颈椎病最典型的表现就是“脖子疼”，事实上，因为颈椎的结构非常复杂，导致疾病的症状多种多样，很多看似和颈椎病无关的奇怪症状，也可能是颈椎病所致。

**心慌、胸闷、心前区疼痛。**出现这些症状，很多人首先会想是不是得了心脏病，事实上，当颈椎发生病变，刺激或压迫颈背神经时，也可以出现这类颈心综合征的症状。

**视力下降、眼胀痛、怕光、爱流泪。**出现这些症状，不要单纯认为是眼睛出现了问题，颈椎病会导致自主神经功能紊乱及大脑枕叶视觉中枢缺血，形成上述症状。

**头晕、头沉、失眠。**交感型或椎动脉型颈椎病，因为椎动脉受压或痉挛，导致脑部供血不足，会出现上述症状。一般这种头晕，头部拍CT常常检查不出问题。

**手麻、肌肉萎缩、胳膊串着疼。**神经根型颈椎病会出现上述症状，这是因为病变组织压迫神经根导致的，尤其是当两侧肢体都出现上述症状时，一定要提高警惕，需要考虑是否出现了颈椎病。

**脚软无力、走路发飘、不能走直线，有踩棉花感。**这是因为颈椎病变组织压迫脊髓，出现的一系列症状，严重者甚至会有瘫痪、大小便失禁等症状。有此类症状的颈椎病，称为脊髓型颈椎病，属于颈椎病中最严重的一种，常常需要手术治疗。

**嗓子里像卡着东西，恶心、呕吐、声音嘶哑、干咳。**这是由于颈椎前缘的骨刺直接压迫到了食管的后壁，或是由颈椎病引起的植物神经功能紊乱而导致的食管痉挛（或过度松弛）造成的。

颈椎病是骨科常见病，常见于青壮年患者，长期的伏案工作、低头看手机等不良姿势会造成颈肩痛、患肢麻木或步行不稳等症状，严重影响工作及生活质量。到底颈椎病会有什么症状？颈椎手术真的风险很高吗？我们请到首都医科大学附属北京康复医院骨科二康复中心主任孙凤龙，为大家介绍一下预防颈肩病的秘籍，希望能对大家缓解颈肩痛、减少颈椎病的发生有所帮助。

低头族成为“主力军”

## 心慌失眠或是颈椎病惹的祸

□本报记者 陈曦



**血压不稳。**一些颈椎病患者常出现血压增高或降低的症状（以血压增高较为常见，故又叫“颈性高血压”）。这是由颈椎病引起的椎基底动脉供血失常和交感神经功能紊乱造成的。

### 注意一站一躺姿势端正

不低头时，脖子只需要承担头部的压力，大约4-5公斤，是比较轻松的。但当低头30度时，脖子承受的压力瞬间增加到18公斤。低头45度时，增加到22公斤，当低头60度时，脖子需承担的压力有27公斤！如果与此同时，脖子还向前伸，压力还会成倍的增加。长期下去，很快会出现颈椎间盘突出、甚至突出等问题。所以在站立的时候需要注意：收下巴、肩打开、背挺直。建议大家时刻保持挺拔的体态，下颌微收、肩部打开、挺胸收腹。

当双耳保持在双肩上方，双肩向后打开位于躯干中线略偏后的位置时，颈部的肌肉韧带也就都回到了正常的张力状态，脖子也会明显感到轻松。

不得不低头，别超过30度。在伏案工作或看手机等不得不低头时，一来要尽量把电脑抬高到与视线水平，另外尽量上下转动眼睛来调节，而不是用脖子来调节，尤其要刻意保持自己低头的角度不要超过30度。“收好下巴少低头”，不仅会让你的姿态更美观，对颈椎健康也特别有好处。

躺着的时候枕头就显得尤为重要了，建议大家至少要准备两个枕头。

第一个枕头要枕在颈部下方，要保证它能填充头、颈、肩背和床之间的空隙，使颈椎得到充分休息。

第二个枕头建议大家平躺时放在膝盖下面，有助于双腿和腰部放松；侧躺时枕头夹在两腿之间，保证骨盆平衡，脊柱不会倾斜；如果你的床垫不太好，睡觉时感觉腰部悬空，还可以在腰下再放个小薄枕，加强对腰椎的支撑。

### 微创手术告别颈椎病烦恼

颈椎外科是脊柱外科领域十

分活跃的临床医学，同时也是焦点、热点比较突出的临床医学。非手术治疗应视为颈型及其他型颈椎病的首选和基本疗法。

合乎生理要求的生活和工作体位是防治颈椎病的基本前提，应避免高枕、长时间低头等不良习惯。同时结合头部牵引、理疗、运动疗法、药物治疗等综合治疗改善症状。对于脊髓型及神经根型颈椎病，常采取积极的手术治疗，开放切开颈椎，彻底减压，椎弓根螺钉固定颈椎，该手术较复杂，创伤较大，术后患者生活质量明显受限。

颈椎手术被称为是“指尖上的舞蹈”，对于操作者解剖及专业要求非常之高。而经皮完全内镜下脊柱手术因其术中极少甚至无须破坏脊柱稳定结构，不需要牵拉神经根和硬脊膜囊，有效地规避了传统手术的缺点，具有手术时间短、创伤小、术后恢复快、对脊柱稳定性影响小、疗效确切、并发症少等优势。

首都医科大学附属北京康复医院收治了大量颈椎病的患者，骨科二康复中心连续应用微创脊柱内镜技术治疗脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病患者数例。患者在术后第一天即可在颈托保护下下地行走，极大地缩短了术后的恢复过程，减轻了术后的痛苦，并可减少患者住院时间，节省住院费用，减轻患者的家庭负担。

### 健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

熬夜党多吃鱼和豆



熬夜过后，皮肤暗沉干燥、眼睛异常干涩。多吃些鱼类和豆类吧。鱼中的维生素A，对眼睛不适、皮肤干燥有一定缓解作用；豆类富含维生素B<sub>2</sub>，有助改善视觉疲劳症状以及暗适应能力。燕麦鱼米汤、杂豆粥都是不错的选择。

身体紧 拉筋去



拉筋可以借助身边各种工具随时随地进行，比如找一个门框，双手上举扶住两边门框，尽量伸展双臂；一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直；身体正好与门框平行，头直立，双目向前平视；以此姿势站立3分钟，换腿站弓步。拉筋要感觉有点“张力”或“酸”就行。

#### 红灯

吃饭时玩手机伤肠胃



人在集中精力思考时，植物性神经功能受到抑制，消化道血液供应减少，胃蠕动就会减慢。对消化吸收功能偏弱的人来说，全心全意吃饭能帮助食物充分消化吸收。吃饭时最好专心一点，仔细感受胃肠饥饱状态，以免摄入能量过多。

食品添加剂使人变懒



一项新研究称，磷酸盐（食品添加剂）会使人变懒，且摄入越多，人的肢体活动量就越小。适量磷酸盐有益牙齿和骨骼健康，但摄入过量会让人变懒惰。在我们的日常饮食中，速冻食品、加工肉类等产品中，约有40%~70%添加磷酸盐，尽量减少食用量。

遇到消化不良的问题，除了服用健胃消食的药物，不妨再来点中药茶。

## 消化不良咋办？试试这三款中药茶

### 陈皮茶:理气健脾促消化

陈皮有理气健脾、燥湿化痰的功效，适合胃部胀满、食欲不振、咳嗽多痰等症状的人服用。比如冬令进补时，在膏方中加入适量广陈皮，可助脾胃运化、补而不腻，让药效更好吸收。

此外，气滞大便不通者也可泡服广陈皮，简单易行，可有效解除便秘的痛苦。

但是，陈皮偏温燥，气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者要慎用或不用。

### 茉莉花茶:和中下气驱寒积

茉莉花茶具有理气、开郁、辟秽、和中等功效。

《本草再新》中记载：“能清虚火，去寒积，治疮毒，消疽瘤。”《随息居饮食谱》中记载其能“和中下气，辟秽浊。治下

痢腹痛。”对于寒邪导致的消化不良，饮用茉莉花茶有辅助治疗的效果。茉莉花还有人体内必需的苯丙氨酸，所以常饮茉莉花茶，还可以调节高血压。但是，因为茉莉花性味偏温，不适合多饮。

### 焦山楂茶:消食导滞

中医认为山楂炒焦后酸性减弱，苦味增强，可用于肉食积

滞、胃脘胀满、泻痢腹痛等，并可治疗高血脂症等。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂，食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等，既可改善口味，又可加强效果。

但是需要提醒大家的是，不是所有食积都适用焦山楂。焦山楂只消不补，所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者及服用滋补药品期间不太适合服用此药。

(薛涛)