

专家讲堂

# 关注颈椎健康，远离颈椎病

■陈华江

## 专家档案

陈华江，海军军医大学第二附属医院主任医师、教授、博士生导师，长期从事颈椎病的诊治、教学和科研工作，擅长复杂重度颈椎退变性疾病、颈椎韧带骨化症、高危特殊节段颈椎损伤等疾病的诊治，获国家科学技术进步奖二等奖。

颈椎具有负重、减震、保护、连接及运动五大生理功能。作为连接头和身体的重要部位，颈椎起着维持颈部灵活运动、保护脊髓神经等作用。如果颈椎压力负荷过大，如长时间低头、长期伏案工作、枕头过高或过低等，都可能造成颈椎损伤，甚至引发颈椎病。

颈椎病是一种常见病，一般分为以下几种类型。

**颈型颈椎病。**颈型颈椎病一般为颈椎病早期，主要表现为颈肩部疼痛、僵硬，拍X光片显示有颈椎曲度改变，做核磁共振显示有颈椎间盘突出或突出。

**神经根型颈椎病。**神经根型颈椎病是颈椎间盘突出压迫到了颈神经根，使手臂出现放射疼痛症状，还可能伴有上肢麻木或无力，严重的甚至会出现上肢肌肉萎缩的情况。

**脊髓型颈椎病。**脊髓型颈椎病是最严重的颈椎病，主要表现为四肢疼痛、麻木、无力。有的患者可能会出现呼吸费力、走路不稳等症状，严重的甚至需要拄拐杖或坐轮椅。

**其他型颈椎病。**其他型颈椎病主要表现为头痛、头晕、眩晕、耳鸣、看东西模糊。有的患者可能会出现突然晕倒、心动过速、面部疼痛麻木等不太典型的症状，这可能是颈椎供血不足或其他原因导致的。

有的战友认为颈椎病不严重，休息一段时间就能缓解。这种想法是错误的，若发生颈椎病后任其发展，可能会引发中风、脑瘫、心肌梗死、脑血管、高血压等疾病。因此，如果出现颈椎病相关症状，应及时前往医院进行检查，并对症处理。

颈椎病的治疗方式主要包括保守治疗和手术治疗两种。85%以上的颈椎病患者采取保守治疗的方式，可取得良好的治疗效果。早期颈椎病，尤其是核磁共振检查显示颈椎间盘和神经根

压迫不重，且患者自身感觉颈肩部疼痛、上肢麻木、放射痛的症状较轻，可通过适当锻炼、服用消炎止痛类药物或营养神经类药物进行保守治疗。若保守治疗6个月以上，症状未得到有效缓解，或存在颈椎不稳、脱位等情况，可遵医嘱采取手术治疗的方式，以恢复颈椎功能，避免损伤进一步加重。

需要注意的是，有的战友对颈椎病存在认知误区，可能会导致病情加重。在此，我们为大家介绍一些颈椎病的常见误区。

**误区一：颈椎病仅指颈椎部位的问题。**除颈肩部疼痛、僵硬等不适症状外，颈椎病患者还可能出现手指或手臂麻木、手部不能完成精细动作、呼吸不畅、不能走直线、腿打软等情况。若存在同一个姿势不能维持太长时间、不能平躺的情况，颈椎可能已经受到损伤，应及时前往医院就诊。

**误区二：治疗颈椎病重在休息，颈椎病患者不能运动。**有的战友认为患上颈椎病后要休息，不能运动。其实，运动可以增强颈部肌肉和韧带的力量，加强颈椎稳定性，改善颈椎部位血液循环，对治疗颈椎病有较好效果。绝大多数颈椎病可通过调整姿势、适当休息、锻炼颈肩部肌肉等方式，缓解症状或恢复健康。

**误区三：颈椎不舒服时可以通过按摩缓解。**有的战友认为按摩可以缓解颈椎不舒服的症状。其实，有些颈椎病按摩后可能会使病情加重。如脊髓型颈椎病患者进行颈部按摩，可能会加重脊髓损伤，甚至导致瘫痪。即使适宜按摩的颈椎病，也要选择合适的时机。当颈椎病处于急性期时，建议通过药物治疗控制炎症、缓解疼痛症状。急性期过后，再到医院理疗科进行合理、规范的手法按摩。

如何预防颈椎病？在此，笔者结合临床实践，总结出以下注意事项，供

战友参考。

**保持正确体态。**保持正确的体态有助于消除疲劳，缓解颈椎压力。建议大家坐着、站着或行走时，尽量保持背部挺直，避免长时间低头。

**坚持劳逸结合。**长时间静坐会使颈部肌肉变得僵硬，从而加重颈部压力。建议长期伏案工作的人员，每隔一段时间活动颈部，如向左、向右转动颈部，前后点头等，以伸展和放松肩颈部肌肉。

**锻炼颈部肌肉。**经常进行一些颈部运动，如缓慢旋转头部、点头抬头、耸肩等，可以锻炼颈部肌肉，提高颈部力量和稳定性。

**使用合适的枕头。**枕头过高会使头部过度前屈，压迫脊髓；枕头过低会使头部过度后仰，引起颈部慢性损伤。战友可以根据以下公式选择合适的枕头：枕高=(肩宽-头宽)/2。

枕头的材质以荞麦皮、谷子皮、蒲绒和绿豆皮等具有支撑力的材料为佳，以保持脊椎的自然曲线。军用枕头的枕芯呈S形结构，可以很好地保持颈椎曲度。需要注意的是，使用军用枕头时，应将颈部枕在枕头厚的一侧，头部枕在薄的一侧。

**避免过重负荷。**提拿重物时，物体的重量通过手臂传导到颈椎，会牵拉颈部和上肢肌肉，容易造成颈部损伤。需要注意的是，使用军用枕头时，应将颈部枕在枕头厚的一侧，头部枕在薄的一侧。

**减轻压力。**如果长期处于高压状态中，会使颈部肌肉紧绷，进而增加颈椎病的发病风险。当出现紧张等不良情绪时，可以积极进行自我调节。

**规律运动。**坚持运动有助于增强全身肌肉和韧带力量，提高身体稳定性。大家可以根据个人喜好选择适合自己的运动方式，如散步、游泳、瑜伽等。

## 如何预防颈椎病?

- 保持正确体态**  
尽量保持背部挺直，避免长时间低头。
- 坚持劳逸结合**  
定期活动颈部，以伸展和放松肩颈部肌肉。
- 锻炼颈部肌肉**  
经常进行一些颈部活动，提高颈部力量和稳定性。
- 使用合适的枕头**  
枕头不要过高或过低，建议枕高=(肩宽-头宽)/2。
- 避免过重负荷**  
建议颈椎病患者尽量避免搬过重物体。
- 减轻压力**  
积极进行自我调节，保持良好心态。
- 规律运动**  
坚持运动，增强全身肌肉和韧带力量，提高身体稳定性。



制图：孙鑫

## 节气与健康

雨水是春季的第二个节气，此时雨水增多、气温起伏不定。中原及北方大部分地区气温略有回升，但寒意未尽，寒潮较多。寒湿之邪易影响脾胃运化。因此，雨水前后要重视养护脾胃。

雨水节气有两个明显特点，即雨渐多，风渐大。雨水增多易加重人体湿气，使人出现食欲不振、消化不良、腹泻等症状，甚至引发消化系统疾病。大风天气易使人出现口舌干燥、嘴唇干裂等“上火”表现。因此，雨水节气既要健脾祛湿，又要防燥。建议大家饮食上遵循“省酸增甘”的原则，即在日常饮食中减少酸味食物的摄入，增加甘味食物的摄入，以健运脾胃。红枣、芡实、山药、胡萝卜、茼蒿、南瓜、蜂蜜等，都属甘味食物，雨水前后可适当多吃。山楂、西红柿、柠檬、柑橘等，都属酸味食物，雨水前后应适当少吃。同时，可适当摄入具有辛香气味的蔬菜、调料，如韭菜、葱、茼蒿(香菜)、小茴香、陈皮等，既有助于脾胃运化，还能起到驱除寒湿之邪的作用。此外，雨水前后宜食新鲜果蔬及汤粥。多吃新鲜的蔬菜、水果(如豆芽、香椿、豌豆苗、茼蒿、荠菜、春笋、甘蔗等)，有助于补充水分、润燥泻火。粥是易消化的食物，对脾胃有很好的滋补作用。春季可适当食用莲子粥、山药粥、红枣粥、薏米粥等，有助于生发阳气 and 养护脾胃。需要注意的是，食用时不要过量，保持七分饱即可。

雨水节气，身体容易受到寒湿之气的侵袭。按摩中脘穴(腹部正中线上，脐上4寸)，可以起到祛湿健脾的作用。若出现舌苔厚腻、吃东西不香、口中有异味、消化不良等情况，可用指揉法、掌揉法按揉中脘穴，以提高胃肠的消化吸收功能。指揉法：食指和中指并拢，点按在中脘穴上，顺时针按揉(指腹不离皮肤)。掌揉法：手掌根部按在中脘穴上，顺时针按揉。建议每次按揉10~15分钟，按揉时要轻柔缓慢。平时不耐受生冷食物、容易出现腹泻症状和腹部皮肤冰凉的胃寒人群，可用艾条熏灸中脘穴，能起到温中和胃的作用。点燃艾条后，在中脘穴上方悬灸，每次熏灸15~20分钟，直至局部皮肤微微潮红。需要注意的是，艾灸过程中要避免烫伤皮肤。

雨水前后，冷暖交替较为明显，是过敏性鼻炎、过敏性哮喘、特异性皮炎等疾病的高发期。过敏体质人群容易出现过敏性鼻炎和病情加重的情

# 雨水节气注意养护脾胃

■李敏

况。建议过敏体质人群注意以下养护要点，以预防过敏性疾病发生：适当运动，增强体质，忌食生冷食物，减少接触过敏源，可通过过敏源检测确认过敏源，并进行针对性防护，必要时可进行脱敏治疗；出门时佩戴口罩，尽量少到人群聚集的公共场所。建议特异性皮炎患者或容易出现皮肤过敏的人群，在雨水节气尽量穿着宽松、柔软的棉质衣物，并注意保持衣物干爽、透气。当出现皮疹和皮肤瘙痒症状时，可用温热的艾叶水清洗局部皮肤，有助于减轻皮肤不适症状。



## 小腿疼痛应及早就医

■任露霞 熊江

## 健康讲座

**【案例回顾】**某部战士小王训练后经常出现小腿酸胀症状，休息或揉腿后可以缓解。随着时间推移，小腿腿不舒适症状逐渐加重，跑步和睡觉时经常出现小腿疼痛的情况，慢跑时还感觉腿部无力。在战友的建议下，他来到解放军总医院第一医学中心血管外科就诊。经过门诊查体、下肢血管超声和动脉增强CT检查，小王被确诊为腓动脉压迫综合征。

**【病情解读】**腓动脉压迫综合征也叫慢跑病，多见于运动量较大的年轻男性。该病的诱因主要分为以下两方面：一是由于小腿肌肉发育异常或腓动脉走行异常，导致腓动脉受压；二是由于运动过量引起腓肌肥大，导致腓动脉受压。腓动脉受压会使下肢血流减少，进而引发不同程度的下肢不适症状。

腓动脉压迫综合征患者病情较轻时，一般不会影响行走，慢跑或重体力劳动后可能会出现小腿疼痛、足部发凉、感觉异常等症状。此时应避免长时间站立、负重训练或劳动，可适当休息或进行伸展运动，以促进下肢血液循环。同时，腓动脉压迫综合征患者要注意戒烟限酒和控制体重。戒烟限酒可防止血管进一步受损；控制体重可减轻下肢动脉的压力负荷。身处北方或高寒地区的战友，

还要做好保暖措施，避免下肢长期处于寒冷环境中。若病情继续发展，可能会出现行走困难(如行走不到100米就需要停下休息)、小腿抽筋或肿胀等症状。若夜间休息时感觉下肢疼痛，说明疾病发展到了较为严重的程度，应尽快到血管外科门诊就诊。遵医嘱规律服用抗凝剂、抗血小板药物等，可以降低腓动脉血栓形成的风险，维持血流通畅。需要注意的是，临床上有一些常见疾病的症状与腓动脉压迫综合征的症状相似，较易混淆。如腰椎病压迫神经，可能导致患者行走困难、血栓闭塞性脉管炎会引起下肢闭塞、缺血，使患者出现小腿发凉、疼痛、行走困难等症状；下肢静脉血栓会出现下肢疼痛症状；静脉功能不全会出现行走乏力、小腿肿胀等症状。若战友们突然出现小腿发凉、疼痛、跛行的情况，应考虑腓动脉压迫综合征的可能，并及时就医，以明确病因。切勿拖延就医，防止病情加重、治疗难度加大。一般情况下，医生通过病史询问、专业查体及下肢血管超声检查，可以初步确定是否存在动脉狭窄或闭塞的情况。建议患者与医生沟通时，详细交代病史、症状特点，便于医生做出判断。若存在动脉狭窄或闭塞的情况，可进行下肢动脉CT、核磁共振或血管造影等检查。若确诊为腓动脉压迫综合征，可遵医嘱进行手术治疗，解除腓动脉压迫，恢复下肢血流。



近日，联勤保障部队第910医院巡诊医疗队携带便携式医疗设备和药品，深入偏远哨所，为官兵开展体格检查、疾病诊疗、健康咨询等医疗服务，把优质医疗资源送到官兵身边。图为医务人员为官兵讲解训练伤防治知识，并分发训练伤防治手册。

巴涛摄

## 健康小贴士

火器伤，是指以火炸药为动力的兵器对机体造成的损伤。高速弹丸、弹片等投射物击中人体后，会形成创伤弹道。按照创伤弹道的形态，火器伤可分为贯通伤、非贯通伤、反跳伤、切线伤等。创伤弹道易受弹丸、弹片和衣物碎片的污染，引发感染。因此，火器伤的护理要点主要包括以下几个方面。

**观察伤情。**火器伤通常会合并其他战伤。如火器伤遭遇海水浸泡，可能会感染海水嗜盐弧菌，使伤员出现全身寒战、发热、腹痛等症状。因此，面对火器伤伤员时，护理人员要仔细观察伤情，准确判断伤员的生命体征及伤情危险程度，并采取针对性的

## 火器伤护理要点

■王海平 刘宏波

应急处置措施。

**监管伤程。**多数火器伤需要在伤后8~12小时内进行彻底清创。如果未及时进行清创，使伤口受到感染，则要通过引流、手术等方式，清除可见易取的坏死组织和创伤弹道内的泥沙、弹片、衣物碎片等异物。即使彻底清创后，火器伤伤员被感染的概率仍然较高。因此，护理人员在火器伤伤员进行彻底清创、开放伤口的同时，要注意观察伤员伤口疼痛情况、周围皮肤温度变化、有无恶臭气味、分泌物的颜色变

化等，以及早发现和处理感染情况。

**跟踪处置。**彻底清创后的伤口应及时更换敷料，并定期检查伤口变化。若创面清洁干净、无脓性分泌物，且无明显红肿等炎症情况，可在3~7日内缝合伤口创缘。若伤口发生感染情况，应及时更换敷料，待肉芽组织生长和周围炎症消退后，再视情对伤口创缘进行缝合。

**心理护理。**有的火器伤伤员可能会发生应激障碍综合征，甚至出现异常行为。建议护理人员做好心理护理，及

时对伤员的心理状况进行分析，并给出针对性的护理措施。同时，调动伤员的积极情绪，帮助伤员树立康复信心。

**康复护理。**在伤员康复阶段，护理人员应采取物理疗法、运动疗法、营养疗法、心理疗法等综合措施，帮助患者减轻病痛，预防并发症和残疾。火器伤较易造成肢体损伤，使伤员出现关节僵硬、肌肉萎缩等情况。因此，在火器伤的康复护理中，要特别重视伤员的肢体功能锻炼，最大限度地帮助伤员恢复生活和活动能力。