

# 40岁女白领长期伏案工作,肩颈酸痛还牵连出视物模糊…… 摆脱颈椎烦恼要这样做



□本报记者 张帅

你是“低头一族”吗?

长时间、不分地点地玩手机,导致眼睛模糊、头颈酸痛……

随着长期低头、伏案工作的人群逐渐增多,近年来颈椎病患病率不断上升。数据表明,全球范围内约有9亿人患有颈椎病,在我国,颈椎病患者就有2亿人之多,颈椎病已成为“全球十大顽症”之一,年轻人发病率也呈明显上升趋势。

福建卫生报

新福建

## 关爱自己 从“颈”开始

直播时间

07  
15

星期五  
19:00

张毅

福建中医药大学附属人民医院  
骨伤二科 主任医师 科副主任

林祥崧

福州市政协常委  
福州福其祥中医院 院长

陈凯伟

福建中医药大学附属第三人民医院  
治未病科 主治医师 全科医师

在福州,40岁的黄女士是一名工作狂,常年长时间使用电脑工作,经常肩颈酸痛。

3个月前,她加班后突然觉得肩颈特别僵硬、酸胀和疼痛,甚至一度出现视物模糊等症状。在朋友推荐下,她找到福建卫生报健康大使、福州福其祥中医院院长林祥崧,经检查,黄女士是因为长期坐姿问题引起颈椎疾病。

经过中医手法治疗后,黄女士顿时觉得症状缓解了不少。“一次手法治疗,顶多管用一个月,缓解颈椎问题,归根结底还得靠改变日常坐姿、工作状态和生活习惯。”林祥崧说,颈椎病,是由于颈椎生理曲度的改变,椎间盘、关节等组织的退行变化,刺激或压迫了颈神经根、脊髓、椎动脉和

颈部的交感神经而出现的症状复杂的症候群。

患上颈椎病后,常感到颈部、肩部和背部疼痛不适,并伴有头晕、头痛、恶心、呕吐、上肢麻木等。如果这些症状没有引起足够重视,随着病情的加重,脖子会越来越痛,各种症状此起彼伏地出现。比如:走路时突然腿一软,感觉地面在旋转,眼前一黑站立不稳;突然弱视或失明,持续数分钟后恢复;除此之外还会出现头痛欲裂,跳痛、胀痛,还常伴有恶心、呕吐、出汗等植物神经功能紊乱的症状。

颈椎问题归根结底是不良工作习惯和生活习惯所致。颈椎病的症状虽然复杂,但只要引起重视,即可做到“未病先防”。



扫描二维码,加入颈椎健康交流群。

想了解更多关于颈椎方面的问题?

7月15日晚上7点,锁定《大医生开讲》直播  
本次直播不仅为大家科普相关防治知识,还准备了15份活络消痛贴,作为直播抽奖福利。

点击右方二维码,提出你的问题,专家来解答。

收集到的问题,将会在7月15日晚7点《大医生开讲》直播间解答



扫码进入  
直播间



福建卫生报直播平台

新福建

视频号

抖音号

快手号

微博

扫描二维码,关注直播间

活动组织

主办单位:《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端

协办单位:福州福其祥中医院、福建中医药大学附属人民医院骨伤二科、福建中医药大学附属第三人民医院治未病科