

如何解决颈椎病困扰

□本报记者 张帅

近年来颈椎病患病率不断上升,年轻人发病率也呈明显上升趋势。

夏季,长时间吹空调会导致颈椎病吗?如何判断自己是否患有颈椎病?

7月15日晚,福州福其祥中医院院长林祥崧,福建中医药大学附属人民医院骨伤二科主任医师张毅,福建中医药大学附属第三人民医院治未病科主治医师陈凯伟,做客《大医生开讲》直播间,“话疗”大家关心的颈椎病防与治。

截至目前,多平台在线观看与回看人次近30万。



03 颈椎病的中医疗法

林祥崧总结说,中医疗法是目前治疗颈椎病比较主流的方法,如膏药外敷、针灸、针刀、按摩、正骨、刮痧、拔罐、熏蒸等;此外还有西医的物理治疗,如牵引、中频、红外线、蜡疗等;以及运动疗法,进行颈部的运动,拉伸;药物治疗,止痛剂、肌松剂,严重者使用消炎脱水药物;甚至手术治疗,比如严重的神经根卡压,脊髓型颈椎病经保守治疗效果不佳的及时手术。

作为福建省非遗中草药外治法(尚干林氏中医)传承人的林祥崧,也借此直播机会向大家聊一聊针对难治性疾病,中草药外治法的特点。他说,在治疗上,中草药外治法采用灸法和拔毒散镇痛,外将中草药晒干泡制,碾成粉,加入药酒调制,再涂在患处,绝大部分带状疱疹经过治疗可以当场见效,用完药后,大部分患者可在7~10天痊愈,后遗症很少。目前还有糖尿病足、疔疮等疑难杂症,中草药外治法都有很好疗效。林祥崧呼吁大家更多关注中药和草药。

扫描二维码,加入颈椎健康交流群



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

01 颈椎病的概念与诊断

林祥崧解释,颈椎病分为广义与狭义两种概念。广义是指所有肌肉、神经、骨骼、风湿等疾病,导致颈肩部位不舒服的症状都算颈椎病。

狭义则是从专业医生角度认为,颈椎病是由颈椎间盘退变,造成颈椎不稳定,从而引起一系列的颈椎临床综合征,主要表现为颈肩部、头晕头痛、肌肉萎缩,严重者双下肢痉挛、行走困难,甚至四肢麻痹,出现瘫痪。



林祥崧

有网友提问:“颈部生理弯曲变化如何治疗?”、“得了颈椎病,拍了X线,还要拍CT和MR?”……

张毅逐一科普,他表示在不少基层医疗单位,X线检查至今仍为诊断颈椎病的唯一方法。但其不能直接显示软组织病变,往往当骨质、脊髓椎间盘等发生病变引起骨质改变时才有X线



张毅

表现,因而不宜用于颈椎病的早期诊断。而CT和MR检查可以发现颈椎骨质增生、后纵韧带钙化及椎间孔狭窄等征象,明显优于其他影像检查。

张毅表示,在预防方面,平时可以多打羽毛球、多游泳,保持运动习惯;多做颈部的屈伸、功能锻炼或加强颈部肌肉训练。在治疗方面,通过手法按摩、复位、牵引、针刀松解等传统中医治疗的方式可以促进颈椎正常生理曲度的恢复。

02 日常如何养护颈椎

夏季长时间吹空调会导致颈椎病吗?

陈凯伟说,中医观点“不通则痛、不荣则痛”,疼痛跟寒邪入侵有很大关系,比如夏天长时间在空调房里,颈部肌肉暴露,受凉后引起肌肉紧张,这时候肩颈部的经络被寒邪侵占不通畅,气血运行不畅,诱发肩、背等部位的肢体疼痛。

因此,夏季在吹空调的时候,温度不能过低,上班族长期埋头工作,一定要注意颈椎部位的防寒保暖,不要长期低头,不要长期对着空调吹。

日常保护颈椎的好习惯有哪些?专家现场直接“动手”

在直播中,针对主持人的肩颈酸痛、肌肉僵硬等颈椎问



陈凯伟

题,林祥崧直接动手,现场进行了正骨手法治疗,“咔咔”两声,效果立竿见影。他还在直播间隙,教大家做颈部拉伸操,给直播团队留下了深刻印象。林祥崧指出,预防颈椎病要做好这几点:

改变不良习惯,避免长时间低头姿势,如长时间使用手机、电脑等伏案工作,若不能避免,1小时左右要改变体位并适当活动一下颈肩;

使用电脑手机时,一手握着一手托住,使视线与屏幕呈5~10度的仰角;注意颈部的保暖,天冷时可以使用围巾,夏天空调不能直吹;加强锻炼,游泳、放风筝、球类运动等。

针对目前市面上很受上班族欢迎的正骨手法,林祥崧特别提醒,正骨手法不能乱做,不是所有人都适合,应该到正规医疗机构先进行评估,甚至拍片检查后才可对症施治。

颈椎病患者会经常落枕吗?可以睡高的枕头吗?

陈凯伟说,落枕与颈椎病没有直接相关,不建议睡高枕,高枕是引起落枕、颈椎病的常见原因之一。

他强调,理想的枕头以中间低、两端高的元宝形为佳。而对于枕头的最佳高度,是躺卧时头与躯干保持水平为宜,即仰卧时枕高一拳,侧卧时枕高一拳半,具体尺寸还要因人而异。同时他建议睡觉时要穿有领子的衣服。