

正确认识颈椎病,综合调理防与治

■ 上海市光华中西医结合医院康复科 郭艳明



颈椎病就是颈椎的骨关节、椎间盘及其周围软组织的损伤、退变,导致颈神经根、椎动静脉、颈交感神经以及颈段脊髓受到压迫刺激后,产生的一系列临床症状群,比如颈、肩臂、肩胛上背及胸前区疼痛、手臂麻木、肌肉萎缩,甚至四肢瘫痪。其病因除了颈椎本身的内在病变外,一些外在因素也起着不可忽视的作用,如急性外伤、慢性劳损(不良的工作姿势、不良的睡姿、不良的生活习惯、不适当的体育锻炼、不恰当的医疗行为等)、咽部感染、风寒湿侵袭、过度疲劳、内分泌失调等。

颈椎病可发生于任何年龄,以40岁以上的中老年人人为多,目前趋于年轻化,发病年龄提前至30岁左右,发病人群多为长期低头伏案的工作人群。有人做过统计,日平均低头时间越长,患颈椎病的概率越高。因此,长期伏案低头人群如学生、白领人士、缝纫技师、绘画大师等更易患颈椎病,而且患病后治疗时间长,极易复发。建议此类人群平时要积极预防、正确调护,但前提是要了解自己属于哪种颈椎病导致的不适。

常见分型

肌紧张下的颈肩痛——颈型颈椎病

本型临床最为常见,多在夜间或晨起发病,有自然缓解和反复发作的倾向,以30~40岁女性多见,因长期低头、颈部不良姿势致颈项部肌肉长期处于紧张状态。

平素生活中如果经常出现颈项、肩背部疼痛且按压时疼痛加重,甚至头颈部往往不敢转动,转动时不得不随身体一起转,颈背部肌肉紧张、痉挛;或者早晨起来觉得脖子发紧,后背发僵,活动不灵活或活动时作响,这时要引起注意了。本型颈椎病往往是颈椎病的早期阶段,也是治疗的最佳时机。

放射性手臂麻木——神经根型颈椎病

这是最常见的一个类型,约占60%,也被认为是最传统的颈椎病。

工程师老李这两天单位加班,电脑前连续奋战多小时,这不,脖子不能动了,左胳膊和手像过电一样又痛又麻。患者张阿姨前几天颈肩部受了风寒,不但肩臂部痛,几个手指头也麻木,晚上睡觉也不踏实,原来这也是神经根型颈椎病惹的祸。

所谓劳累、受寒只是诱因,原因是颈椎骨质增生、椎间盘突出

出等压迫了神经根,导致神经根袖水肿、炎症、粘连而引起的一系列上肢的感觉、运动功能障碍,严重者颈部后仰、活动或咳嗽、打喷嚏时疼痛加剧,上肢还有发沉、酸软无力、握力减退或持物容易坠落的现象,这个时候一定要到医院进行治疗。

从患者晕倒说起——椎动脉型颈椎病

本型颈椎病是临床常见而又复杂的疾病之一。随着年龄增长,本型颈椎病发病率有增高的趋势,且有年轻化的倾向。本型颈椎病的特点是发病后脑部症状多于四肢症状,对脑力的影响大于体力的影响,且症状的出现与颈椎活动有着密切关系。

老王晨起锻炼时突然脸色苍白、意识丧失、晕倒在地,随后很快醒来。经检查确诊,其眩晕猝倒是颈椎病所致。

椎动脉型颈椎病由于椎动脉急性缺血,导致脑供血不足,从而出现头痛、眩晕、耳鸣、听力减退、恶心呕吐、视力下降等,这些症状都是发作性的、可逆性的,具有复发倾向,反复发作时每次症状都不完全相同。

头重脚轻根底浅——脊髓型颈椎病

本型相对其他型较少见,占颈椎病10%,其中约20%的患者有外伤病史,虽然占的比例不高,但对人体的影响最大,临床症状严重,致残率高,故早诊断早治疗对本病的恢复具有重要意义。

李先生还不到50岁,半年来走路摇摇晃晃,像踩棉花一样无力,感觉头重脚轻,他自觉还年轻,也许扛一扛就会过去,可半年了就是不见好转,症状也越来越重。家人硬拖着他来医院,经过详细询问检查,医生确诊李先生得了脊髓型颈椎病。而且医生告诉他,再延误治疗后果可能会更严重,如出现尿频尿急或二便失禁、下肢瘫痪等。

在此告诫各位朋友,千万不要小看这些症状,这很可能是在向你发出警报。

症状纷繁复杂——交感神经型颈椎病

本型颈椎病表现复杂,症状差别较大,甚至症状相互矛盾。交感神经型颈椎病主要是颈部受到损害后,刺激颈部硬脊膜、后纵韧带、小关节、椎动脉等,影响交感神经而发病。

张女士是外企员工,不到40岁,可最近像经历更年期一样,眼睛疼、耳朵堵、嗓子干,一会儿出汗、一会儿心慌……经过仔细询问检查,确诊为交感型颈椎病。

本型颈椎病可出现眼球胀痛、视力模糊下降,耳鸣耳聋、听力减退,还可能有咽喉部不适、异物感,头痛头晕等五官科的症状;也可能出现肢体发凉、皮肤多汗或无汗,心慌心跳甚至心绞痛,血压忽高忽低,大便稀薄或便秘;部分患者还有失眠多梦、心情烦躁、易于冲动等情志症状。

一型为主兼见他型——混合型颈椎病

两型或两型以上颈椎病表现同见,称为混合型颈椎病。临床中常见以一型颈椎病为主,兼见他型,其症状错综复杂。

治疗方法

颈椎病的治疗主要分为手术疗法和非手术疗法,多数患者经非手术治疗能够康复。据资料统计显示,非手术疗法的有效率达98%,症状治愈率达70%左右。临床上常见的非手术疗法有以下几种。

药物治疗

早期以消炎镇痛为主,目前常用的口服药物有如下几种:非甾体消炎镇痛药、肌肉松弛剂、辅助性镇痛药、中成药、维生素类等。

物理治疗

物理治疗有镇痛、消炎、兴奋神经肌肉和松解粘连等作用。常用的有低、中、高频,超短

波,短波等,可以改善局部血液循环、加快新陈代谢、增强免疫能力,促进炎症消散、松解粘连、减轻疼痛,达到消炎镇痛的效果,且无痛苦无副作用,疗效迅速。因此,物理治疗不失为理想的治疗选择。

牵引疗法

可使受累的软组织得到充分休息,粘连的神经根松懈,减轻压迫,有利于充血水肿的吸收、消退和疼痛的缓解,有利于解除痉挛,切断疼痛的恶性循环。

针灸、推拿、拔罐治疗

针灸推拿主要是通过刺激穴位,达到通经络、调气血、和阴阳,加速血液循环,增加新陈代谢,减少疼痛,增加肌肉松弛的效果。在痛点及周围拔罐治疗,可以祛风除湿、疏通经络、行气活血、消除颈项背部的肌肉紧张及疼痛不适。

穴位注射

穴位注射对于颈椎病的疗效明显,采用有活血化淤通络作用的中药针剂配合营养神经药物,选取穴位或压痛点进行注射,以减轻局部炎症、粘连。本法适用于疼痛明显且一般治疗效果不佳者。

小针刀治疗

解除因肌肉痉挛粘连对血管神经的刺激压迫,达到恢复颈部的正常生理功能。

预防调护

急性期患者,颈部制动,使颈部肌肉得到充分的休息,缓解肌痉挛引起的疼痛,减轻突出的椎间盘对周围组织的压迫。同时,注意休息,防止颈部吹风受凉,纠正不良的生活工作习惯,特别注意枕头高低、软硬及睡眠姿势。

慢性期患者,颈部应适当活动锻炼,可做伸颈、松肩揉颈等体疗活动,应注意颈部各向活动幅度不能过大,以免造成新的损伤,引发或加重颈椎病。

教您自制艾条

■ 河北大学中医学院 孙世辉

目前,市场上所出售的艾绒艾条质量参差不齐,价格也相差甚远。因此,不妨试试自制艾绒艾条,不仅质量有保障,而且动手创造本身也是一种养生。

材料准备 艾叶,瓷碗,擀面杖,簸箕,桑皮纸,木棍,糯米糊,小刷子,鸡蛋。

第一步:精选艾叶。剔除粗枝细梗和质量差的艾叶。

选择一个阳光明媚、干燥的天气将艾叶暴晒1小时。

第二步:捣艾绒。取干燥艾叶适量放入碗中,用擀面杖捣数百下直至叶碎如絮。用簸箕筛除粉末,再捣再筛,反复两到三次即可得到优质艾绒;也可用家庭小型粉碎机粉碎1分钟,用簸箕筛净。

第三步:卷纸筒。先用一个类似艾条大小的圆柱体做模

具,外用桑皮纸卷成自己所需直径的纸筒,然后刷浆糊固定,纸筒厚度两到三层。立即取下纸筒晾干。再在纸筒内刷数道浆糊是为了干燥后筒体变硬,不变形,有利于填压艾绒。

第四步:填塞艾绒。向纸筒内一点一点填塞艾绒,边填边用木棍捣实。注意用力要均匀,方向要和纸筒长

径平行,这样做出来艾条坚实,燃烧缓慢,火力柔和。

第五步:刷蛋清。取鸡蛋,在蛋壳上打一个小孔,倒出蛋清。用刷子蘸蛋清均匀涂抹到艾条上,之后阴凉处风干。

这样一条高质量的纯艾条就做好了。密封备用,以防受潮。

这种卷纸筒做艾条的方法适合做直径比较粗的艾条,比如直径3厘米以上。

