

## 健康北京



主办 中国医药卫生事业发展基金会  
北京市卫计委  
北京晚报

制作 北京晚报健康快车工作室

# 走路像踩棉花 可能是得了颈椎病

■ 北京大学第三医院运动医学研究所 余家阔

由于工作压力的增大,导致越来越多的人长期伏案工作和使用电脑,颈椎病发病年纪已经从之前的40岁提前至30岁,并且还有更年轻化的趋势,成为名副其实的白领职业病。特别是长期低头伏案工作,再加上缺乏锻炼,颈椎周围的肌肉很少,导致这一人群容易患颈椎病。



## 类型

在颈椎病的早期,往往在颈肩部会表现出不适,这时候的颈椎病的表现有点类似颈肩部肌肉筋膜炎。但是随着颈椎的不同部位受到孱弱的颈部肌肉、不稳定的颈椎、变形变小的椎间孔、变窄的椎间隙及颈椎各处长出来的骨刺的影响,就会导致各种不同类型的颈椎病的发生。

如果有了颈肩部向手臂串麻,往往是因为颈椎多处长了骨刺,骨刺刺激了颈部的神经根所致,这种颈椎病叫作神经根型颈椎病。

有些颈椎病的病人经常有眩晕,眩晕往往发生在转头、从卧姿到坐姿的头的位位置改变的时候,甚至还会出现恶心、呕吐,这种颈椎病叫作椎动脉型颈椎病。

还有一种颈椎病叫交感型颈椎病,颈椎多个地方的交感神经受到骨刺、颈椎不稳、颈椎软组织受伤或缺乏锻炼导致的颈部肌肉无力使得颈椎整体变形刺激了颈部多处交感神经,从而产生视物模糊,看东西双影,走路像踩棉花的感觉,记忆力下降,睡觉多梦,一只手发白一只手发红,一侧肢体的某一部分出汗,另一侧不出汗等等。

有些颈椎严重退变老化的病人,颈部的脊髓会受到比较大的骨刺的压迫,或颈部钙化的韧带、突出严重的颈椎间盘的压迫,导致走路的步态笨拙,大便容易便秘,小便控制能力下降,身体的某一块像有东西裹着,甚至性生活也受到影响,这种表现往往就是得了严重的脊髓型颈椎病了。

除了上述四种单一类型的颈椎病以外,还有些病人是其中两种或三种类型混合在一起,叫作混合型颈椎病。

## 治疗

上颈段颈椎病和神经根型颈椎病往往经过医生安排的颈部肌力练习、颈椎牵引、推拿和手法治疗后,绝大多数患者都能临床治愈。

椎动脉型颈椎病和交感型颈椎病的治疗,除了颈椎周围肌力练习和神经根型颈椎病一样外,往往要借助口服药物或点滴药物来镇静交感神经或促进血液循环,颈椎牵引的方式也会和神经根型颈椎病有所不同,推拿和手法的做法对每一种类型的颈椎病也是要区别对待的。

当大夫告诉您,您患的是脊髓型颈椎病,而且颈部的脊髓受压迫严重,您自己的脊髓型颈椎病的表现也很明显的时候,往往就要手术治疗了。

## 预防

预防颈椎病的关键是要从日常工作和生活习惯的培养做起。良好的工作和生活习惯对预防颈椎病至关重要。

在生活中,不要让颈椎处于一种姿势一呆就是很长时间。例如,在家看书或看电视,应该持续50分钟就起来活动活动,防止颈椎和椎间盘长时间处于一个姿势发生劳损和长骨刺。

在工作中,也要避免一天下来老是坐在那里办公。也应该将一天的每个60分钟分为50分钟+10分钟,其中的50分钟用来工作,10分钟用来活动。

还有一部分颈椎病的发生是大家在休闲、娱乐和体育锻炼中颈部肌肉、韧带和骨骼受伤后,颈椎形态改变、颈椎不稳、受伤部位瘢痕化导致颈部受力平衡被打破,或颈部肌肉受伤、颈部力量不足等造成的,因此预防平日活动时的颈部损伤也是预防颈椎病的方法之一。

## 提示

颈椎病的早发现、早看病、早治疗也是预防颈椎病的方法,因为这样可以预防轻度的颈椎病变成严重的需要手术的颈椎病。

需要强调的是,颈部肌力练习在预防颈椎病的上述各种方法中是最重要的,其方法包括用自己的双手和头较劲,在头部向前屈、后伸、左侧偏、右侧偏这四个方向用力的时候,用双手和头部较劲,这样久而久之,脖子就练粗了,很粗的脖子,颈椎就像戴了一个肌肉夹板,受到保护,得各种颈椎病的几率就少了。

也可以用布带或弹力带代替手和头部的各种动作较劲练习胫骨肌力的。也有人在俯卧时抬头练习颈部后群肌肉,仰卧时抬头练习颈部前群肌肉的。

多种方法都可以将颈部周围的肌力练强、肌肉练粗,以便更好地预防颈椎病。

## 链接

### 少看手机多挺直腰背

北京中医医院肿瘤中心  
王笑民 杨永

现代人从小学就开始伏案,工作后继续电脑前伏案工作,二十、三十多岁就颈椎病、腰椎病,经常腰酸背痛、脖子酸痛甚至头晕脑涨,其实不光是长久不正确的坐姿影响了骨头,阳气不行,经络不通也是重要原因。阳气该至未至,在颈则颈项不舒,在头则头晕昏冥,在目则视力减退,双目无神。所以脊背挺直,腰背挺拔,阳气输布无碍,上行畅通,整个人才有精气神,才有上提的活力,长此以往,也可以塑造人的精神气质。佝偻卑躬之人,脊背长期是弯的,渐渐也会精神低下,毫无自信,腰杆再也挺不起来。

现在低头族遍地开花,男女老幼都加入了它的行列,大街上随时随地都能看到低着头捧着手机的低头人群。腰弓着、头低着,除形象不佳外,对身体健康的影响也很大。大丈夫本当昂首挺胸立于天地间。天天对着手机低头,颈椎病是肯定跑不了;从中医来讲,影响督脉,妨碍阳气上行。另外,还有一个很大的害处是“分神”,人之三宝“精气神”眼睛直勾勾地盯着手机屏幕看,这时别人说什么是听不到的,神完全在手机上,不少人每天看手机的时间都在一个小时以上,意味着每天被分神一个小时,空耗精气,而精气神是每个人最宝贵的。闭目才能养神,可不少人把应该养神的时间都奉献给手机了。

此外,按摩、针灸等都对打通督脉阳气有非常好的作用。打坐、站桩、瑜伽等方法均讲究打通督脉,值得尝试。

插图 冯晨清