

知名医师王谦先生释疑—— 关于颈椎病的三个误区

随着社会的发展,发病年龄已大大提前,颈椎病也越来越年轻化。各型颈椎病均可以表现有头痛、头晕、头皮发麻、手麻、肩痛,甚至伴有恶心、心慌等症状。早期的颈椎病症状不是很明显,也可以自行恢复。上海瑞金医院古北特需中医门诊,至今已经诊治了六万个颈椎病例的上海知名医生王谦主任提醒,目前许多年轻人完全没有意识到或者忽视了颈椎病侵袭的危害程度而掉以轻心,如果颈椎发展到长期疼痛时,想要恢复起来不是一件容易的事情了。

张女士前段时间经常出现头痛、头晕,到医院看了神经内科、耳鼻喉科后,被神经科医生模棱两可的给带上一顶帽子:“神经衰弱”或“植物神经功能紊乱,不仅症状没有得到改善,还延误了病情的治疗。后又经过骨科医生检查,确诊为张女士患有颈椎病。关于颈椎病,社会上流行着很多这样那样的说法。哪些是正确的,哪些是错误的呢?”

说法一:人过 20 岁

颈椎就开始衰老

“人到 20 岁,颈椎就变老。”很多人对这个说法感到不可思议。根本想不到自己的颈椎会这么快“衰老”,但这却是事实。

王谦医师释疑:人在 20 岁之前,颈椎处于生长期。20 岁之后,人的颈椎就开始逐步变老了。颈椎一变老,就开始失去水分,发生变形,人的颈椎病也就随之而来了。加上现代人



工作强度大、生活压力大、不注重身体的养生,所以很多年轻人、中年人和老年人或多或少地都有颈椎病。

说法二:脖子不酸不痛就不会是颈椎病

我现在头颈不酸不痛,不经常伏案工作,不经常面对电脑,应该没有得上颈椎病吧?

王谦医师释疑:颈椎病不一定表现在脖子痛,还有方方面面的症状。比如说有人经常头晕头痛、心慌胸闷,怎么吃药治疗都告无效,也应该来中医骨伤科看看,是不是颈椎出了问题。

说法三:对因治疗颈椎病就能迅速治愈

我的颈椎病采用了很多方法都没有治疗好,是什么原因呢?

王谦医师释疑:颈椎病是一个循序渐进的过程,要对因治疗。但有些脊椎、颈椎问题,经过治疗后效果立竿见影。但更多的颈椎疾病,也需要慢慢改善。一般突发的颈源性头晕、恶心、呕吐,用正脊治疗后,效果立竿见影,治疗两三次就会完全康复。但很多因为颈椎失稳、颈椎错位导致的慢性疾病或因颈椎问题引发的其他疾病,治疗效果就不会立竿见影,往往需要一个疗程(十次)治疗才有改善。



哪些人易患颈椎病?

上海市静安区 陈女士

结婚后我就一直在家,没外出工作,整天没什么事,一般就是上上网、看看电视。最近总觉得双肩酸胀、头晕沉沉,去医院检查也没什么问题。我这些症状可能和颈椎病有关吗?

王谦医师:陈女士可能患有颈椎病,她所提到的症状和颈椎病发病初期比较像。建议在医院骨伤科进行确诊,做针对性治疗。颈椎病现已成为都市人群中的常见病,发病年龄也越来越低。通过长期临床诊疗,我发现白领、学生、职业司机、家庭主妇是颈椎病的高发人群和常见人群。这些人大多需要长时间从事一项活动,比如读书、看电脑、开车,要保持精神高度集中,颈部容易紧张、缺乏活动、得不到休息,久而久之就患上了颈椎病。

颈椎病如果不治疗任由其发展,可能慢慢会出现手臂发麻、眼睛干涩发胀、喉咙沙哑等症状,这是由于颈椎病变进一步发展,颈椎发生错位,导致椎间隙变窄,压迫到了部分神经组织。这时通过正确治疗,及时纠正不良姿势、习惯,还能治愈疾病。如果任由其发展,椎间盘最后会突出、变形,产生肌张力过高、大小便失禁等症状,严重者还可能截瘫。所以颈椎问题一定要早防、早治,以免出现严重后果。

【保健资讯】

T 细胞在大脑中扮演关键角色

近日,来自荷兰神经科学研究所的科学家们通过研究阐明了 T 细胞如何保护大脑抵御有害病毒的侵袭,相关研究结果刊登于国际杂志 Nature Communications 上,该研究或能帮助研究人员揭示免疫系统在多种大脑障碍中所扮演的关键角色。

免疫系统能帮助机体抵御多种感染和癌症,免疫系统关键的成员—T 细胞则在其中扮演着至关重要的角色,当 T 细胞没有正常发挥作用时,大脑中的炎症就会发生;截止到目前为止,研究人员并不清楚 T 细胞在健康大脑中的具体作用是什么,这项研究中,研究人员通过深入研究阐明了 T 细胞在大脑中的确切位置,以及其如何帮助有效抵御大脑炎症的发生。

研究者发现,大量 T 细胞中都存在 CTLA-4 和 PD-1 两种特殊蛋白,今年的诺贝尔生理学或医学奖获得者就因为发现了这两种蛋白而获奖,蛋白质 CTLA-4 和 PD-1 是 T 细胞中重要的抑制子。

研究者说道,如果能够理解特殊的游戏规则,即 T 细胞在大脑中的作用机制,那么我们或许就能理解多种大脑疾病发生的分子机制了,并能够开发出新型疗法来治疗诸如多发性硬化症和大脑肿瘤等多种疾病。在多发性硬化症项目基金的资助下,目前研究人员正在对来自捐献者大脑组织中的 T 细胞所扮演的关键角色进行研究,如果能够深入理解这种免疫细胞在患者大脑中所发挥的作用,那么未来科学家们或能有针对性地开发治疗诸如多发性硬化症等疾病的新疗法。

【热点话题】

家里这九样东西不能省

1 毛巾用久了: 有细菌,容易起痤疮

毛巾是纤维织物,长时间使用,深入纤维缝隙内的细菌很难清除。用久了的毛巾又脏又硬,会成为新的污染源,严重影响皮肤健康和使用舒适度。

建议:约 3 个月换一次。

2 卫生纸用久了: 受潮受污染,可致病

卫生纸也是有保质期的,包装不及时或储藏得不好,就会使纸张受潮或污染。正规品牌的卫生纸,外包装上都会注明生产日期和保质期。过了保质期的卫生纸容易滋生细菌,很容易变成“不卫生纸”。

建议:在干燥、通风的条件下,一般卫生纸的保质期为 2~3 年。

3 马桶刷用久了: 容易掉毛,藏污纳垢

有没有发现自家马桶刷的刷毛越来越少了?因为过期了!到了使用年限的马桶刷很容易掉毛,刷毛脱落后非常容易藏污纳垢,滋生细菌。

建议:一般来说,使用半年左右,就应该换了。

4 牙膏用久了: 成份变质,细菌增多

牙膏所含的化学物质存放一段时间后会发生化学反应,尤其是已经开始使用的牙膏。

另外,牙膏使用越久,暴露在空气中的机会就越多,接触细菌的概率也就越大。

建议:最好买小包装牙膏,在一两个月内用完。

5 洗碗布用久了: 引发传染性疾病,交叉感染

有研究显示,20% 的洗碗布内隐藏着如大肠杆菌、沙门氏菌等致病细菌。清洁不彻底的洗碗布更会滋生大量细菌,使餐具在洗涤过程中出现“交叉感染”。

建议:每月更换一次洗碗布。

6 枕头枕巾用久了: 螨虫多,皮肤过敏

枕巾枕头容易沾上皮屑、尘螨、真菌、细菌以及头发和皮肤上的油脂、污垢等。脏的枕巾枕头会成为滋生尘螨和细菌的温床,会给脸部带来一系列皮肤问题。

建议:一周换洗一次最佳。如果出现脸部皮肤过敏等不适,建议两三天换洗一次。

7 筷子用久了: 滋生细菌诱发疾病

超龄筷子可能有各种有害病菌,如导致感染性腹泻、呕吐等消化系统疾病的金黄色葡萄球菌、大肠杆菌,甚至是公认可诱发肝癌的黄曲霉素。

建议:普通竹筷和木筷,保质期为 3~6 个月,金属的使用时间更长。

8 砧板用久了: 细菌泛滥更易藏污

砧板是细菌繁殖的“理想场所”,而且,家用砧板易开裂,裂缝中就更容易藏污。

建议:一个砧板使用最好不要超过 3 年。平时多给砧板消毒,比如用热水烫、撒盐、食醋洗等。

9 不粘锅用久了: 释放有毒物质,危害甲状腺

长期使用不粘锅可能会破坏其表面镀层,释放出有毒物质全氟辛酸铵,危害甲状腺健康。全氟辛酸铵的耐温点为 280℃,一旦超过这个温度,有害物质就可能析出。

建议:3~5 年更换一次。不要用不粘锅进行高温烹饪,更不可干烧。洗锅时,勿用硬材质刷锅布。



图/TP