

智能时代暴露健康新隐患

低头半躺 颈椎易伤

长时间低头弯腰玩手机,临睡前总是半躺着用 iPad 看电影,随时随地手持平板电脑打游戏……智能时代改变着人们的生活方式,同时健康隐患悄然而至。这些不良姿势都在伤害着脊椎,尤其是颈椎,我国每 10 人中就有 1 人患颈椎病,如此高的发病率,与不正确的坐姿、站姿、卧姿密切相关。



由于长时间保持一个姿势,人的躯体活动就比较少,颈部肌肉更容易疲劳僵硬,这种情况下,当头部转动时,肌肉应答能力就会减弱,导致关节错缝、肌肉扭伤,诱发颈椎病的发生,严重的甚至还会出现关节脱位。感到疲劳时,多数人没有平躺或者坐正来缓解疲劳症状,而是反复“辗转反侧”,左右扭转身子,这样更容易使周围软组织损伤,甚至造成小关节错位。这些不良姿势比一般伏案坐姿更容易、更直接地导致颈椎病。貌似休息的生活方式,实质是颈椎病和胸椎病重要的致病原因。

躺在床上时,应尽量放松颈肩部,枕头高度一般是一个拳头高左右为宜。高血压、颈椎病及脊椎不正的病人不宜使用高枕。安睡时头部正好位于枕头中间,两肩稍稍靠着枕边,这样才能使颈椎得到放松。采取仰卧位睡眠时,只要床软硬适中,四肢保持自然伸展,就可以使全身肌肉放松,从而使得颈部以及全身肌肉压力明显降低。

所有颈椎病患者都应该尝试正规的牵引治疗,颈椎牵引是一种很好的物理治疗方法。它能放松肌肉,解除肌肉痉挛,从而改善局部血液循环,消除局部水肿和炎症,

减轻疼痛。不少患者也有简易的颈椎牵引器材,但颈椎牵引的重量、牵引的时间、牵引的角度和牵引的体位却是无法正确掌握的。医院进行的牵引治疗疗效固然很好,但是正规牵引治疗时间至少需要 2-4 周,而且每天都要去医院,每次又需牵引数小时,还要预约排队,对于大多数患者来说,难以实现。

可调角度颈椎牵引器的出现解决了上述问题。多角度便携式颈椎牵引器采用优质合金为板材,其结合颈椎生理解剖、生物力学,采用可调多角度牵引的独特设计,具有轻便、可折叠、可拆卸、方便组

装、便于携带、可调角度等优点,适合于不同类型、不同节段颈椎病患者,并通过扩大多中心临床试验取得了良好的治疗效果,不少患者把它称之为“新一代颈椎病杀手”,在医生的指导下可以在家里使用。

上班族日常预防颈椎病还需做到,每天保持良好的姿势,工作期间每半小时要起身,转转头颈,活动一会儿。空调不能对着脖子吹,可以在办公室准备一件带领的外套,注意颈肩部的保暖。此外,要注意睡觉姿势,以平躺最佳。侧卧或趴着睡,把胳膊压在头下,都会增加颈椎负担。

贺石生(同济大学附属第十人民医院脊柱微创中心主任、教授)

简易颈椎保健操

第 1 节. 拍打双肩:站在地上,两胳膊在胸前交叉,左手放在右肩上,右手放在左肩上,同时用力拍打,连续做 30 次。

第 2 节. 左右摆头:站在地上或坐在凳子上,挺胸收腹,两臂自然下垂,头先向左摆,向左肩倒,后再向右摆,尽量向右肩靠,左右摆动各 20 次。

第 3 节. 低头仰头:坐在凳子上,挺起胸部,两臂自然下垂,头先向下低,以下颌骨挨着胸部为止,然后向后仰,脸朝上停留 3 秒钟,然后再低头,如此反复 20 次。

每次练习只需五六分钟,每天抽出时间做两次,预防颈椎病的效果显著。

眼前经常发黑提防颈动脉硬化

年过六旬的张先生今夏去青岛旅游,在游崂山景点时,突然出现左眼前发黑,同时伴有明显的头晕和恶心、呕吐,休息片刻后症状缓解。因首次出现这种情况,他内心非常紧张,游兴尽失,当即回到宾馆。次日返家后,即到医院就诊。医生说,他的症状叫一过性黑朦,病因来自于其左侧颈动脉的动脉硬化斑块。

一过性黑朦,即突然出现眼前发黑,看不见东西,还伴有恶心、呕吐、头晕、意识障碍,数秒钟或数分钟即恢复。出现黑朦,意味着视网膜有短暂性缺血,可能是由于颅内血液动力学改变或微小血栓通过视网膜动脉引起。近年研究发现,脑血管硬化 60%是由颈动脉硬化延续而来。颈动脉是颈动脉的第一条分支,它对颈动脉的病理改变最敏感,出现症状也最早。所以,发生一过性黑朦,被视为颈动脉硬化的最早报警信号。

在缺血性脑卒中,由颈动脉狭窄导致的约占 80%,其中颈动脉的分叉处是较常发生的部位。造成颈动脉狭窄的硬化斑块不断增大,可出现钙化、出血、坏死、脱落,其结果就会导致颈动脉闭塞及脑部血管栓塞。资料显示,约 2/3 的脑梗塞与颈动脉狭窄有关。这种情况多见于 40 岁以上男性及绝经期女性。可能与年龄增加、高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟、肥胖等因素有关。

颈动脉狭窄的病人最常出现的表现还有,如突然发生的头晕、一侧面部、肢体无力或麻木,或短时期内言语困难,或出现一过性的意识丧失、遗忘等。这些症状历时短暂,一般数分钟或数小时,常在 24 小时内完全恢复而无后遗症。但这种症状多反复发作,多则一日数次,少则数周,数月甚至数年发作一次。对于突然起病的肢体麻木、无力和视力障碍、一侧不全偏瘫和感觉障碍病因不明者,以及既往发生脑中风形成后遗症等,都应警惕患有颈动脉狭窄的可能。体检发现颈动脉杂音但无症状者,也应考虑患有此症。

随着各种诊断手段的发展,对于无症状颈动脉狭窄的检出已越来越多,如颈动脉多普勒超声是目前最为简单且常用的诊断方法。另外颈动脉造影、颈动脉 CT 血管重建等,都可了解颈动脉狭窄程度、部位以及血流情况,为积极防治脑中风提供了可靠的依据。

王晓平(上海交通大学附属第一人民医院神经内科主任医师)

延缓白内障进展有良策

表明白内障的形成与氧化损伤有关,可以适当补充维生素 C 来对抗晶状体的氧化损伤。维生素 C 是人体所需的抗氧化剂,维持着眼睛晶状体的生理功能,还能减弱紫外线或化学毒性对晶状体的损害,能防止眼睛晶状体的老化。随着年龄的增长,营养吸收功能与代谢机能逐渐减退,机体对维生素类的吸收和利用下降,晶状体内维生素 C 含量失衡,久而久之引起晶状体的变性。

■ 减少紫外线辐射 长期接触紫外线辐射,会出现慢性蓄积性晶状体损伤,使白内障的生成和发展速度加快,紫外线照射的强度越大、时间越长,老年人患白内障的机会也就越高。所以要避免在强烈的阳光下工作和学习,外出时戴上一副防紫外线的太阳眼镜,可大大

减少阳光中的紫外线对眼睛晶状体的辐射量,从而有效预防白内障的发生或进一步加重。

■ 服用适量的阿司匹林 老年性白内障患者体内的氨基酸水平往往较高,其中色氨酸能与眼内的晶状体蛋白结合,变成棕黄色的混浊体,这些棕黄色的物质会在晶状体内沉积,形成白内障。而阿司匹林可与色氨酸竞争,与晶体蛋白结合,减缓甚至消除它们之间的结合。只是阿司匹林对胃黏膜刺激性较大,故应饭后服用。

■ 坚持按摩眼部穴位 通过经常按摩承泣、睛明、健明、瞳子髎、太阳等眼部穴位,可加速眼部血液循环,提高眼球自身免疫力,从而延缓晶状体混浊的发展。

■ 足量饮水 老年人的机体

功能出现衰退,在脱水的情况下,体内液体正常代谢紊乱,造成人体有害物质积蓄,损害晶状体,导致白内障的发生。而对已发生白内障的老年患者,脱水状态可使原本并不严重的病情急剧加重。建议适当多饮用茶水,茶含有鞣酸物质,可在人体内降解为具有抗氧化作用的代谢产物,阻止氧化反应对晶状体的损伤,从而对抗白内障的发病。

■ 养成良好的生活习惯 养成良好的日常起居习惯,饮食和大小便规律,避免强烈的精神刺激或过度劳累,保持心情舒畅,保证全身气血流通顺畅,提高机体抗病能力,这对衰老的机体保持功能与活力尤为重要。

夏宜敏(上海中医药大学附属岳阳医院眼科)

中医药抗癌热点荟萃

今天,癌症不等于不治之症。除了传统的手术,化疗、放疗已有很大的进步外,诸如内分泌疗法、靶向治疗、热疗、冷冻疗法等新疗法与新药物陆续问世,增添了治疗癌症的有效手段。特别是中医药治疗癌症的研究,更是目前医药科研的新热点。

近年来随着科研的发展,发现中药是通过多种途径来治疗癌症的。首先,直接杀死和抑制癌细胞是人们熟知的小草药以毒攻毒的治疗作用。中草药山慈姑、木馒头、铁树叶、蜈蚣、全蝎、蟾酥都有祛邪治癌的作用。其次,诱导肿瘤细胞凋亡是中药治癌的另一靶点。所谓凋亡,不是直接杀死癌细胞,而是

破坏癌细胞赖以分裂繁殖的端粒酶,启动癌细胞的“自杀程序”,促使癌细胞自然枯萎坏死。中药雄黄、砒石、朱砂都有诱导肿瘤细胞凋亡的功能。

抑制癌灶新生血管的生成,阻断其血液供应,减少其营养来源,使肿瘤处于“饥饿状态”,限制它的生长,并降低它转移和复发的几率,这是治癌的新亮点。某些中药品种中分离出天然抑制肿瘤血管生成的成分,中药覆盆子、肉桂、刺五加、人参、冬虫夏草等都有这种治疗作用。

促使癌细胞逆转又是中药治癌的另一个靶点。传统治癌的方法,包括手术、化疗、放疗,不外乎都是杀死癌细胞。那么,除了杀灭手段之外,还有哪些途径可以治疗癌症呢?研究者发现,有些植物和低等动物就含有促进癌细胞分化的物质,如仙鹤草、蜀羊泉、大枣等都有促进癌细胞逆转的作用。

祛除自由基也是防癌抗癌的另一新靶点。自由基是诱发癌症的一个重要因素,中药灵芝有抗氧化、清除自由基、防止细胞癌变的功能。

提高免疫力,防止病情恶化,亦是中药治癌的一个特色,这也就是中医所说的扶正作用。人参、灵芝、黄芪、冬虫夏草都有增强体质,提高生活质量的良好作用。

疼痛是影响晚期癌症患者生活质量的核心因素。中药元胡、冰片、马钱子、五灵脂等有一定程度减轻癌痛的效果。

中药配合化疗、放疗还有增效减毒的作用,既可以提高放、化疗的疗效,又可减轻由其引起的恶心呕吐、腹泻、白细胞下降、贫血、体

虚乏力等毒副作用。中药柿蒂、公丁香、参苓、白术丸、四君子汤、十全大补丸、归脾丸都有针对性预防作用。

癌症的中医中药治疗着重全身调理,强调因人制宜,扶正祛邪。在手术或放、化疗前后使用可以增效减毒,提高手术及放、化疗的耐受性。在放、化疗间歇期使用也有辅助治疗的功能,促进体力恢复。即使一些无法承受手术、放疗、化疗的晚期患者,中草药也可以带来希望,帮助患者减轻痛苦,提高生活质量,延长生命期。

梁光裕(上海松江区 73176 部队医院中西医结合[肿瘤]专业主任医师) 本版图片 TP