

“低头族”，当心颈椎病缠上你



据统计,我国每 10 人中就有 1 人患有颈椎病,这一原本是中老年人常见的疾病,如今在各个年龄段都越来越多见,并且有低龄化趋势。不少人整天对着平板电脑或笔记本电脑工作,还要埋头刷微博、玩微信、看电子书等,长期不健康的姿势让原本强健的颈椎遭了殃,变得越来越脆弱,颈椎病成为白领一族的职业病。如此高的发病率究竟从何而来?同济大学附属第十人民医院骨科副主任、脊柱外科及脊柱微创中心主任贺石生教授指出,工作、生活中的不良姿势是罪魁祸首之一。

久坐要常换姿势

上微信刷朋友圈、玩热门手游、追各种电视剧已不单单是年轻人的专利,在地铁上、在公交上、在各种闲暇的碎片时间,都可以看到各个年龄段的“低头族”在忙着看手机或 iPad,长此以往,颈椎的问题随之而来。“低头族”在工作中无暇顾及自己的坐姿,也不注意适时放松,一天的紧张工作之后,颈椎已经处于非常疲劳的状态,而在下班的地铁、公交上,多数人又选择低头看手机或 iPad,无形间又进一步加重了颈椎的疲劳。回家后,假如还长时间半躺在床上或沙发上看电视、玩电脑,保持半坐半卧的姿势,那就会使原本已经不堪重负的颈椎更加雪上加霜。这一姿势保持时间一长,人就很容易疲劳。可是当感到疲劳时,多数人并没有及时平躺下来或者坐正,而是选择辗转反侧,左右扭转身体,这样更容易使颈椎周围软组织损伤,甚至造成小关节错位。长时间如此,颈椎就会提前老化。

可以说,这种看似休息的姿势,实质上是造成颈椎疾病的重要原因。

颈椎酸痛不等于颈椎病

不少人一旦觉得颈部有酸痛不适的感觉,就急于寻求按摩推拿或者服用止痛药物。事实上,并不是所有的颈椎酸痛都意味着患上了颈椎病。

贺石生教授提醒,如果通过检查后发现颈椎并没有出现影像学上的改变,比如颈椎生理曲度变直或反曲、颈椎骨质增生等,那么只要注意多加休息,即可缓解,不必急于用药。但需要提醒的是,卧床休息时,枕头的高度非常重要,既不能过高也不能过低。

当然,对于偶尔出现的颈椎酸痛不适也

不能大意,如果仍然长期保持低头伏案或半坐半躺等不良姿势,那酸痛不适很容易反复发生,长年累月就会形成颈肌劳损,进而出现骨质增生,最终演变为颈椎病。

颈椎的推拿按摩治疗很受颈肩痛患者的青睐,但推拿按摩只能作用于体表的穴位和肌肉,其主要疗效是让肌肉放松,所以对于那些已经出现神经压迫症状的患者而言,推拿按摩并不能治本。而且,颈椎病患者的颈椎往往很脆弱,切忌进行重手法的旋转和屈伸,否则可能有致瘫致死的风险。

治疗方法因人而异

那么对于已经确诊为颈椎病的患者来说,究竟哪种治疗方式更适合自己呢?

1 保守治疗

贺石生教授建议,轻度的颈椎病患者一般首选牵引治疗。牵引治疗能松弛颈部肌肉,恢复颈椎椎体之间的正常曲度,甚至能对轻度椎间盘突出起到回纳作用。目前常规颈椎牵引治疗需要患者每天前往医院,而便携式牵引器则能使患者在家中自行牵引,只需调整好合适的牵引角度,选择合适的牵引重量,即可在家中舒适地进行牵引。

2 微创及显微手术治顽疾

如果颈椎病已经进展到压迫脊髓或神经根的程度,经过正规的保守治疗又没有明显效果,那么就需要考虑手术治疗。常规的颈椎手术由于有脊髓损伤致瘫的风险,往往被患者视作畏途。贺石生教授介绍,目前颈椎疾病的内镜手术及显微镜辅助下的颈椎手术可以帮助患者减少这种顾虑。

微创脊柱内镜手术应用于腰椎已经十分成熟,具有创伤小、恢复快等优点,颈椎前路或后路的内镜手术同样具有该优点。手术一般在局麻辅助镇静、镇痛下进行,术后一般第 2 天下地,3 天后出院,颈托佩戴 1—2 周。但颈椎内镜手术有严格适应证,需要周全评估。

手术显微镜辅助的脊柱外科手术入路往往与常规开放手术一致,借助手术显微镜良好的投照光源和放大作用,其手术切口更小,创伤也更小。

总之,显微外科技术增加了颈椎手术的安全性和便利性,同时也扩大了颈椎手术适应证,一些常规的开放手术可以通过显微外科手术的方式来完成。

顾广飞(同济大学附属第十人民医院骨科)



知“心”话

谁都会有满腹憋屈的时候,不知道你有没有试过“吐槽”?你向亲友团一顿“抱怨”,他们一通安慰,管它到底有没有道理,都让你堵着的心开始透口气来,然后事情就这么随风而去了。第二天你还是 6 点半的闹钟,抹一把脸,抓上早点,匆匆去上班。上班还是一如既往的认真,看到领导还是如见到亲爹,就好像昨天的事从来没有发生过。你那三五好友只是动动嘴皮子支持了你一把,可你是不是觉得,满园春风都向你拂来。

如果你不“吐槽”呢?会不会心里一直在苦闷:你觉得自己是最惨的人,你的世界充满了凄风苦雨,没人懂你,没人关心你,心中把这个冷漠的世界骂了万千遍,可世界还是不会对你温柔那么一丁点儿。因为你没说,谁都猜不透。但凡你“吐槽”过后,有人对你说一句“这种感受我有”,然后再给你讲一讲他那更惨烈的故事,你是不是内心好受多了。原来你还是上天的宠儿,连苦你心智,饿你体肤都比别人好那么一点点。

调查显示,如今 80 岁以上的老人,男女比例 3:7。男人为什么比女人寿命短?根据

今天,让我们尽情“吐槽”

历史记载,古时男人约比女人寿命长四年,男性愿意娶比自己小的女性做妻子,这里有一个浪漫的来由:期盼不能同生却能同死。可随着社会的发展,男人寿命缩短,于是,男人渐渐开始“姐弟恋”。社会心理学和社会行为学文献中说,寿命缩短的原因,可能是男人不善于表达。综观周围的男人,几乎都是有事憋着不说的——

“哎呀,老公,怎么沉着个脸,出什么事了?”“没什么,都小事,你不懂。”

试问这种遇事不说,只能在浴室开大声唱“男人哭吧哭吧哭吧,不是罪”的哥们儿,心理能愉快到哪儿去。如果你是那种逮到谁就大倒苦水的男性,虽然生活有各种不如意,但是有可能你会赢在寿命上。现代社会,衣食无忧,活得久,才是真赢家。

珍爱生命,尽情“吐槽”。不愿意跟身边的人“吐槽”,又实在憋得难受,可以找心理科医生,咨询、倾诉都有专业医生倾听、答复,并且严格保密。一朝解决心头大患,岂不快哉!
竺映波(同济大学附属第十人民医院心理科博士研究生)

谢顶非小事 脱发新疗法

健康亮泽的头发可以使人显得年轻有活力,容易得到周围人群的良好观感及评价。然而,各种脱发疾病困扰着人们,如何有效快速地解决脱发,重新拥有一头乌发成为人们普遍关注的话题。

头发脱落是一种正常的生理现象,我们每天都会有数目不定的头发脱落,同时有大致相当数量的头发再生,脱落和再生基本平衡,所以我们的头发数量一直能保持恒定。这个每天脱落的头发数量大概在 100 根以内。也就是说,如果我们发现每天脱落的头发超过 100 根,而且这种情形一直持续下去就属于异常情况,需要明确原因,及早治疗。

脱发的原因有很多种,但我们日常生活中所见的绝大多数脱发都是“斑秃”或者“脂溢性脱发”。斑秃是一种骤然发生的局限性圆或卵圆形斑片状的脱发性毛发疾病,因为头发是在不知不觉中突然脱落的,患者本人也不清楚头发是什么时候掉的,常于无意中发现或被别人发现,故又俗称“鬼剃头”。脂溢性脱发俗称“谢顶”,表现为头顶部及额颞部毛发变得纤细、稀疏和脱落。这两种最常见的脱发疾病目前病因尚不完全清楚,和自身免疫、环境、遗传、精神、雄性激素、年龄、皮脂分泌等多种因素有关。除了这两种最常见的脱发疾病外,还包括精神性脱发、亚健康状态脱发、内分泌失调性脱发、营养代谢性脱发、物理性脱发、化学性脱发、感染性脱发及某些系统性疾病所伴发的脱发等。因此,当我们发现头发不正常脱落时,需要及时去正规医院就诊,查明发病原因,对症治疗。不可盲目采用不恰当的方法致毛囊永久性损伤,导致永久性脱发。

目前脱发治疗手段很多,常见有药物治



疗,激光照射治疗,中医中药治疗及毛发移植等。其中药物治疗有外用米诺地尔溶液,口服非那雄胺、螺内酯等或者局部注射类固醇类激素,药物治疗的治疗周期长,副作用发生率高,包括水电解质紊乱、男性功能下降、局部皮肤萎缩、毛细血管扩张等,停药后又容易复发;毛发移植治疗是一种有创的治疗手段但是费用过于昂贵;单纯的激光照射或是中医中药治疗,往往效果也不确切。

在众多治疗脱发的方法中,液氮冷冻疗法是我们从多年的临床实践中总结出来的特色治疗方法,该疗法采用无色、无臭、无腐蚀性、惰性、不可燃、温度极低的液态氮气作为治疗媒介,作用于头皮部位毛囊,使局部毛细血管保护性地收缩,复温后随即反射性地扩张,通过改善局部血管舒缩功能,促进病灶部位的血液循环,促进毛发生长。同时冷冻还可改变淋巴细胞亚群组成,增强免疫功能,见效快,无副作用,经济实惠。最新潮的还有毛发分析软件,可以及时检测每次治疗引起的毛发变化,精确分析毛发密度、生长期/休止期比例、毳毛和终毛数量及密度、毛囊数量、平均毛发生直径,直观评价疗效。

郭玉美(上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院皮肤科主任)本版图片 TP

一本好书 让您腰腿强健，正常生活——

《解救腰痛》 来电无条件免费送

腰痛病是一种发病率极高的常见病,患腰痛病的人非常痛苦。患者常常感到腰腿疼痛、行动受限,严重者卧床不起,下肢瘫痪。因为腰痛病病因复杂、反复发作、久治不愈,自古就有“病人腰痛,医生头痛”的说法。治疗腰痛病不是简单的头痛医头,脚痛医脚,去三甲医院、住高级病房,无论是传统保守疗法还是手术治疗,都会有复发的可能。

那么,中老年人久治不愈的腰痛病,又该怎样接受正规治疗,尽快消除腰痛腿麻,正常生活呢?治疗腰痛病,不患重而患无方!如果您正被腰痛病所困扰,建议您阅读一本畅销书——《解救腰痛》健康保健读物,该书系统地揭示了中老年人腰痛病的发病根源,更对当今普遍治疗方法进行了科学剖析,并提出了具体的、有效的解决方案。

目前,300本《解救腰痛》健康保健读物开始面向全国中老年人腰椎病患者进行无条件免费爱心发放。如果您或您的家人正在遭受着腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、椎管狭窄、腰肌劳损、坐骨神经疼、腰椎滑脱等各类腰椎病侵害,或者不知道选择什么有效的方法进行解决,您只需拨打我们的免费申领热线400-680-7188,一本《解救腰痛》中老年人腰椎病防治手册免费送到您手中!【特别提醒】爱心赠书,数量有限,送完即止。(不收取任何费用,如有违规,敬请举报)

全国免费申领热线:400-680-7188

专业快递 免费送书到您家

陕西中医学院编著 | 陈伟红、广西中医药学院编 | 中国书籍出版社(2009)第123262号

益生菌“进驻”肠道保通畅

身在职场,加班熬夜是家常便饭,但胃肠道吃不消了,腹胀、腹痛、便秘,频频发出“抗议”。作息饮食不规律,胃肠道健康告急。

肠道是人体内最大的微生态系统,也是人体最大的免疫器官,因此,肠道健康有着非常重要的意义。经常熬夜的人,剥夺了胃肠道休息的机会,容易导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良、腹胀、腹痛等。加班一族应该重视自己的肠道健康,定时定量补充益生菌,帮助减轻肠道的负担。

合理均衡的营养、规律的作息、适量的运动是保证肠道健康的重要因素。上海交通大

学医学院营养系蔡美琴教授建议经常加班晚睡、工作紧张的白领选择补充富含益生菌的食物加强肠道保健。饮用时间最好是餐后,因为有食物中和胃酸,相对来说,可以帮助更多活菌到达肠道。

但是再好的乳酸菌也无法在肠道中久驻,若要长期维持肠道健康,不是在短时间内摄取大量的乳酸菌,而是要每天定时定量地补充益生菌,就好比在肠道内养一支精锐的部队一样。所以,提议睡前喝杯酸奶或乳酸菌饮料,来帮助调节肠道内环境。肠道健康了,身体才有动力。

虞睿