

低头族们，为了保护颈椎请抬头！

随着智能便携式设备的普及，低头族越来越多，低头的也越来越长。最新的研究发现低头族可能还包含了多种成瘾症状，如手机成瘾，上网成瘾，社交成瘾，多媒体成瘾，游戏成瘾等，导致低头族长时间使得颈椎处于屈曲状态。长久的低头对人体造成的伤害也越来越受到重视：如因注意力分散导致车祸发生，颈椎相关疾患，肌腱腱鞘炎，腕管综合征，视力功能障碍（近视，弱视，青光眼，白内障），皮肤干燥老化，精神状态的改变等。



的锻炼，加强颈背部肌肉的收缩锻炼。

■ 颈部保护

驾车行驶时要系好安全带，乘车尽量不要打瞌睡，因为熟睡状态下，颈椎肌肉放松，出现急刹车等突发情况容易造成颈椎损伤。注意保暖，避免风扇、冷水、空调直接作用于颈椎。颈围对于颈椎有一定保护作用，但要避免持久和长期佩戴，以免造成肌肉废用性萎缩。

治疗手段

颈椎病的治疗总是以保守治疗为主要手段，具体的方法也有很多。如药物治疗，物理治疗，传统中医中药治疗，局部注射等。一般而言，通过颈椎的自我保健和正规的保守治疗，大多数颈椎病人会获得治愈或缓解。

当保守治疗无法缓解症状时，就需要手术干预。这是因为随着神经的持续压迫，神经的损害会不可逆转，功能的损害会转为持久性。颈椎手术的目的主要是解除脊髓或血管压迫，恢复颈椎的力线，重建颈椎稳定性。通常术式有前路、后路，有不同的适应症。很多人对颈椎的手术都十分惧怕，一听到颈椎手术就觉得会瘫痪。其实，随着医疗技术的进步，医生手术技巧的完善，颈椎手术已经非常成熟，成为一种常规手术，无论是手术时间，还是手术出血、并发症，都比以前大大缩减，疗效也大幅提高。认准正规医院，选择合适的手术方式，术前与手术医生充分沟通，都是保证手术顺利进行的必要条件。

诚然，我们理当尽情享受现代科技所带来的便利与精彩，但是，与此同时不要忘记保护好颈椎。低头族们，请放下手机，抬起头，一起仰望星空吧！

虞佩 梁裕（主任医师、教授）（上海交通大学附属瑞金医院骨科） 本版图片 TP

低头族不仅仅为中国独有，在世界各国普遍存在。甚至在英语里还发明了一个新的单词 phubbing（低头症）。这个词最初是澳大利亚墨尔本的一位 23 岁的学生 Alex Haigh 创造出来，他注意到人们总是随时随地地玩手机，而冷落了面前的朋友或家人，并希望改变这种现象。他将 phone（手机）和 snub（冷落）合并创造了一个新的词汇 phubbing。2012 年 Macquarie 大辞典将这一词正式收录。当时甚至直播了这个新词的创造过程，警示人们不要总是低头玩手机。

在骨科门诊，年轻患者越来越多。所谓“30 岁的年龄，60 岁的颈椎”。这些病人通常主诉持续而严重的颈痛和颈肩痛，严重时还有行走不稳，站立和行走时有踩棉花样感觉。进行 X 线摄片或 CT、MRI 检查可以见到颈椎间盘退变突出，椎间关节骨质严重增生，颈椎不稳定，反弓甚至脱位，这些都是低头族常见的临床表现。颈椎长时间的前屈，意味着颈椎受的压力增大。角度越大，持续时间越长，所造成颈椎的负荷也越重。可见，抬起头、挺起胸、走出去，多运动，对于颈椎的健康是何等重要！我们认为可以从颈椎的保健和颈椎病的治疗两方面着手：

保健方法

■ 培养良好的生活习惯

规律的作息，充足的睡眠，有助于恢复脊柱的生理曲线，使肌肉放松，减轻痉挛；也能促进损伤修复，恢复椎间盘的代谢。平卧可以使颈部肌肉放松，缓解肌肉痉挛，同时消除头部对脊椎的压迫，减轻组织水肿，但要避免在

床上玩手机和电脑。选择软硬合适的床及记忆枕可以纠正脊柱的生理弧度，恢复颈椎前凸，明显缓解颈部肌肉的紧张状态，稳定病情。咳嗽患者要注意减少刺激，避免剧烈的呛咳，减少对颈椎的震动和椎间盘的冲击。经常性的锻炼并持之以恒，对颈椎也是益处多多。

■ 避免长时间低头

建议一小时左右改变体位，改变显示器高度，舒展身体，经常走动，远眺可以让眼睛放松，活动头颈让颈部肌肉放松，可以适度按摩促进肌肉供血，让韧带松弛。

■ 多做颈椎保健操

经常有一些颈椎保健操在移动端传播，基本上大同小异，普通的广播体操也能起到很好的效果。其本质是颈椎的主动活动，包括前屈后伸、侧弯以及左右缓慢旋转，还有肌力

做好三件事 房颤患者远离中风

有一种医学上的“声东击西”，指的是发生在心脏的房颤可危及大脑血供导致脑卒中。9月25日“世界心脏日”期间，同济大学附属第十人民医院心内科徐亚伟主任指出，房颤最大的危害就是脑卒中，俗称脑中风。与普通心相比，房颤患者的中风发生率要增加近5倍，致残率和后遗症更为严重。

引起脑中风的原因很多，可分为心源性和非心源性两大类。心源性卒中大多与房颤有一定关联。房颤是终身疾病，难以治愈，控制房颤危害的措施是抗凝治疗，抗凝治疗也是降低心源性卒中发生的有效手段之一。

徐亚伟主任介绍，抗凝治疗有两种方法，口服药和射频消融等非药物手段。口服药又分为两类：华法林和新型抗凝药。华法林必须在准确的监测下获得一个合理的剂量，既防止血管内的血栓形成，又不会发生自发性出血。药物服用期间与食物和其他药物有配伍

禁忌。新型抗凝药干扰凝血过程，抗凝作用肯定，疗效和安全性较好，具有剂量固定、无需监测凝血指标的的优点，受到临床重视。

徐亚伟主任忠告房颤患者要做好三件事，即到正规医院进行卒中风险测评、坚持正确用药、坚持长期规律服用抗凝药，就能预防和减少中风的发生。

虞睿

科普活动

每年9月的最后一个星期日是世界心脏日。每年的这一天，世界各地都会举行相关的主题活动。今年的主题是：“关爱生命，活力人生”。

9月28日上午9时，由上海市医学会主办的“2016世界心脏日(上海)健康科普教育主题会”在上海科学会堂(南昌路57号)国际会议厅举行。沪上心内科知名专家陆国平、梁春、钱菊英、徐亚伟等教授将在现场开展健康讲座，并为市民咨询答疑。欢迎市民前往参加。

“女人花”花开不败

生命网络调控学说解读多囊卵巢综合征

长久以来，我们对女性健康的关注大多停留在围绝经期和老年期，事实上，要想减少或避免女性在老年期的疾病困扰，从女性的青少年期就应开始介入和干预。全国和上海市中医、复旦大学附属妇产科医院中西医结合科俞瑾教授指出，女性各生命期的相互影响是环环相扣的，女性对健康的关爱要细水长流，“女人花”才能花开不败。日前在本市举行的“多囊卵巢综合征中西医结合分型规范研讨会”上，俞瑾教授还阐释了凝聚着她60年临床实践经验的“女性生命网络调控”中西医结合学术思想，并且提出了多囊卵巢综合征生命网络中神经-生殖内分泌-代谢网络失调的主要病机，根据失调的不同表现对多囊卵巢综合征加以分型，设计个性化的治疗方案，临床疗效居国内外领先地位。

俞瑾教授的“生命网络调控学说”继承与发扬了中国传统医学中的“天人合一”“阴阳五行”等朴素的唯物主义哲学思想，同时又汲取与整合了现代医学中系统生物学、神经-内分泌-代谢-免疫调节网络的相关知识和理念。在俞瑾教授的中西医结合生命网络调控学说中，人体各系统、器官、组织、细胞理解为动态的、居于不同层次的千万个生命网络，这些网络之间又通过许多节点构成千丝万缕的联系，相互联结、相互影响、相互制约、相互协调，构成了一个多元的、瞬息万变的、处于动态平衡的生命之网。这个生命之网的平衡若被打破，就会形成疾病。多囊卵巢综合征就是女性生命网络失衡所致的一种疾病，是性腺功能未成熟之病，属肾虚痰阻。

多囊卵巢综合征，西医定义为青春期和育龄期女性最常见的内分泌和代谢紊乱性疾病，以排卵障碍、高雄激素血症以及多囊卵巢为特征，不仅影响近期生殖内分泌功能，而且易并发严重的远期并发症，如2型糖尿病、高血压病、心血管疾病、子宫内膜癌等，是临床上处理比较棘手的疑难病。病因尚不明确，临床表现无特点可循即具有高度异质性，国内外存在多种诊断标准，该病目前无法治愈，



需长期用药控制。综合这些疾病特点导致临床上难以针对性地选择最有效的治疗方案。

俞瑾教授通过60年的临床实践，认为诊断多囊卵巢综合征应同时具备以下三个标准：①无排卵或稀发排卵性表现；②高雄激素血症的临床或实验室表现（高T血症或logT/E2≥0.97）；③B超提示多囊卵巢。对于没有高雄激素表现，而有稀发排卵或无排卵合并多囊卵巢表现的患者，应诊断为小卵泡综合征，而非多囊卵巢综合征。俞瑾教授还提出了独创性的多囊卵巢综合征诊断和分型方法（2大型4小型），与会专家认为根据该临床分型选择个体化治疗方案将更有利于提高多囊卵巢综合征的治疗效果，为患者造福。 章葇

上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室

沪医广2016第07-08-C191号 医广证有效期：2016年7月8日至2017年7月止

胸痛疑似心梗立刻原地平躺

近期，白天气温虽高，但夜晚体感凉爽，秋日昼夜温差悬殊，对于中老年慢性心血管病患者而言，又是一个严峻的考验。特别是既往有胸痛史或有胸痛高危因素的人群需多了解些急救常识和技能。

原有冠心病（曾有心肌梗死或心肌梗死）病史，或伴有较多的高危因素如高血压、糖尿病、高血脂症、吸烟、冠心病家族史的人，遭遇外界环境的频繁变化时，容易导致血管收缩，血流减缓，严重的甚至诱发急性心肌梗死。当突然感觉到一阵胸痛胸闷来袭，则一定要警惕是否心梗找上了门，并尽快采取紧急救治措施，防止猝死或致残等恶劣后果的发生。

胸痛现场急救时要注意：疑似心梗发作第一时间原地平躺。因为心脏每分钟都在不停地做功，它是全身需要供血最多的地方，而

平卧时身体供应给心脏的血液是最多的，当冠状动脉发生缺血病变时，站和坐都会使心脏缺血更加严重。同时，舌下含服一片硝酸甘油。帮助胸痛病人作深呼吸，如有条件可以借助氧气工具，以改善心肌缺氧。不要采取用力拍打胸背、咳嗽自救、灌柠檬水、嚼服大剂量阿司匹林等偏方自救。如疼痛持续超过5分钟，或胸痛持续加重，身边人立即拨打120急救热线。若胸痛病人突然丧失意识，需立即采取心肺复苏方法急救。

近年来，为了有效缩短胸痛急救时间、降低患者死亡率，我国已经建立了60多家通过认证的医院胸痛中心。日前，中国心血管健康联盟与波士顿科学公司正式签订战略合作协议，将会通过对专业医师的培训以及完善基层建设，帮助优化医院的胸痛中心体系，帮助挽救更多胸痛患者的健康和生命。 柏豫