

周口市中医院

“呵护脊柱,关爱健康”活动即将启动

当今,随着人们生活和工作行为方式的改变,由于对脊柱健康的忽略而导致身体的疾病已经成为日益普遍的现象,并且日益向年轻化方向发展,这一趋势已被医学各界所认识并关注。周口市中医院将于近期在全市开展“呵护脊柱,关爱健康”大型活动,届时将为全市人民提供健康咨询,并开展走进社区义诊活动。

据不完全统计,脊柱能引起 70 多种疾病。随着社会发展、时代进步,工作强度增加及体力劳动和活动的减少,脊柱相关疾病逐年呈快速上升趋势,而且发病年龄也呈下降趋势,从开始青中年发病,逐渐发展为 15 岁以下青少年发病,特别是青少年要引起我们的注意,由于学习压力增加,负荷加重,长期伏案学习,使头颈部后群肌肉长期性静态拉力损伤而出现的颈源性头痛、视力障碍、健忘及相关症状。这些症状严重影响孩子的学习和生活。各年龄段发病率:青少年占 20~25%, 20 岁以上占 30%以上, 30 岁以上占 35%, 40 岁以上占 45~50%, 50 岁以上占 60~75%,70 岁以上占 85%。

随着医学界相关研究领域对人体脊柱健康重要性的探究,人们逐渐认识到脊柱作为人体承重的支柱、运动的枢纽、神经的中枢,它不但支撑了身体的直立,其内含的脊髓更是大脑中枢神经信息传递的重要通道。同时,人体重要的脏器也借助各种组织悬挂在脊柱周围,可以说,脊柱就是人体的中流砥柱,是人类的根本。

脊柱在人的生命活动中具有决定的作用,一旦其发生异常改变,人体就会做出相应的反应。因此,脊柱是很多疾病发生的关键,也是造成很多慢性病和疑难病的原因。脊柱相关疾病就是由于脊柱力学不平衡而致肌张力失衡,骨关节轻度位移,压迫周围血管神经,其所支配部位的神经、血管及脏器就会出现功能异常改变,脑部和身体各部的信息传达也将会受阻,并由此产生病变引起身体其他部分的相应症状和体征。

脊柱相关疾病发生原因非常复杂,其内在规律还在进一步的研究当中,目前,公认的发病原因有诸如解剖位置的失常、动态平衡失衡、信息通道拥塞或紊乱等。我们可以形象地把脊柱比作高速公路,它组成人体的信息网络。在脊柱健全的情况下,其传递信息的快速和准确是任何高科技都无法比拟的。一旦脊柱出现了问题,将会严重影响人体生命信息的即时通达,进而影响其生理健康。

●判断你的脊椎是否健康
不健康的脊椎有很多种表现。虽然脊椎矫正医生需要凭借多年的训练和老练的分析经验才能发现脊椎半脱位,但你仍可通过以下一些简单的检查对照,判断你的脊椎是否健康。

◆如果你的脚后跟常被磨得高低不平。通常是由于双腿长度的不相等或沿着脊柱长轴压力的不平衡。

◆你不能完成十分舒适的深长呼吸。呼吸与脊骨的健康和活力相互紧密联系。

◆你的下颌运动时发出“咔嗒”的声音。多是由于颈部或者髋部关节半脱位引起的。

◆你的颈部、背部或更多的关节发出爆裂的声音。通常是由于你的脊椎关节被锁住或卡住。

◆你的头或髋部不能向两侧轻松地扭动或者旋转相同的角度,运动的范围减少。

◆你经常感到疲劳。不平衡的脊柱耗尽你的能量。



◆你的精神不能很好集中。因为半脱位或颈椎不适会影响大脑健康。

◆你对疾病的抵抗力较弱。半脱位可影响你的神经内分泌系统,神经内分泌系统在与抵抗疾病和防止传染的方面扮演重要的角色。

◆你行走的时候,脚尖向外展开。只要你不是有意改变的话,这试验很容易。在你走路的时候,注意看你的脚,他们二者都指向前方吗?或者有一侧脚出现向内或向外展开,或者双侧脚外展,也许是下部脊椎或髋骨的问题,或头颈部或颅骨基底部的压力不均衡的信号。

◆出现一条腿比另一条腿短。不脱鞋,躺下,让一个人在你后边站着,把你的脚后跟沿着身体的方向轻轻拉直,观察你的脚,比脚后跟的位置。一侧腿(通常是右侧)会出现比另一侧短 0.32~0.5cm。(测量短的腿,记录它的长短,在需要时可以给脊椎矫正医生看)。

◆你有不良姿态。两脚分开,与肩同宽站立,体重应该相等地分配到两个脚掌。如果不是,这就是你的脊椎或头、臀部不在身体中心线上的最好证明。

◆你有头痛或颈、腰、背部疼痛及肌肉或关节的软组织疼痛。通常是具有脊椎半脱位的信号。

◆你有一种持续的紧张皱缩感和压迫感,尤其是在肌肉和关节中有发紧的感觉。通常是肌肉受脊椎半脱位的影响。

◆你感到背和颈部僵硬不适。僵硬不适也许是脊椎半脱位的信号。

◆你只是感到轻微的不舒服,但你的健康状况并不好,脊椎半脱位能影响你的全面健康。

●怎样呵护脊柱?
呵护脊柱,应从小开始:目前已有不少学者认识到,脊椎病并非只是中老年人的常见病。有人发表文章,论述颈椎病的年轻化由现代生活因素造成。实际上,青少年患脊椎病早已存在。近 20 年来,由于医学科学的发展、医疗诊治技术的提高和医学知识的普及,使人们认识了非老年的脊椎病的客观存在。青壮年人在运动和劳动中发生的急性创伤、生活和劳动姿势不良或过劳等,均会引发脊椎的慢性劳损,亦会发展为脊椎病。因此,为了健康,应从青少年时期开始重视呵护脊柱。

未病早防:俗话说“爱静不动,眼花耳聋,适度静动,无病无痛”,这是对中老年人“抗衰老”的箴言。“生命

在于运动”,运动虽然能锻炼体格,但是也会因运动不当而发生创伤。青壮年人在健身锻炼时应注意防止运动性创伤。学习和工作(包括体力和脑力劳动)中,要重视预防慢性劳损。

●怎样预防呢?
①加强脊柱的保护,克服生活和工作中的不良姿势,避免由长期姿势不良造成椎周软组织慢性劳损,导致椎间关节失稳。例如有俯卧习惯者,可使颈椎在睡眠时大幅度扭转而损伤颈部韧带及关节囊,成为颈椎间失稳的原因。遇到轻度扭挫伤或工作过劳等诱因时,会使颈椎关节错位而发展成颈椎病。对于某些必须在不良姿势下长时间工作者,应建议其在工间或业余时间作体位性平衡运动。例如长时间伏案工作者,提倡每小时做一次昂首、左右转颈,同时做挺胸动作 1~3 下。又如,在现代化的生活享受中,不少人喜爱在床上或沙发上半卧位看电视或看书,将颈和胸背靠在床栏上,使自己处于强屈位或扭转姿势,如此可能损伤颈胸椎间软组织。一旦引发错位,损害交感神经,临床上就会出现胸闷心悸、头昏失眠、背痛手麻、多汗乏力等症状。医院对其往往难以确诊为何科疾病,久之,使其处于亚健康状态。学生、文员的桌子和座椅的高度配置不当,也是造成脊柱劳损的原因之一。运动员和体力劳动者也容易发生脊柱急性的轻度扭挫伤,但往往三两天不治而愈。这些重复轻伤常引发椎间透明软骨板的破裂,成为椎间盘退行性变的起因,也将由脊椎失稳发展成脊椎病。避免超负荷损伤,重视剧烈运动前的热身运动,重视劳动姿势,可有效预防脊椎病发生发展。不慎受伤时,不但要治疗体表创伤,更要纠正因肢体创伤引发的脊椎错位,如此才能更好地预防脊椎病。

②避免引发脊椎病的诱因,如过久的不良体位、落枕、受凉、颠簸、过度疲劳等。

③重视诊治脊柱早期的和轻微的损害(例如青少年的驼背、脊柱轻度变形侧弯,此时虽无症状,属发病早期),以免加速脊柱病变,使其发展成脊椎病。(陈霞)

温馨提示:
周口市中医院康复中心推出脊柱一体化养护优惠活动:颈椎+腰椎=中频+热敷+推拿=90 元/次
地点:周口市中医院门诊病房综合楼五楼康复中心
电话: 8279765 8288319

