

胸闷心慌，竟是颈椎病作祟

长时间经受心前区疼痛、胸闷的折磨，本以为是冠心病，可久经治疗却不见好转。到医院做进一步检查，却发现真正的病因竟是颈椎病……对此专家提醒，这种名为“颈心综合征”的病症容易被人们所忽视，特别是中老年人群同时是颈椎病和冠心病的高发人群，所以“颈心综合征”易被误诊为冠心病，对此应高度警惕！

常出现类似冠心病样心绞痛

出现心前区疼痛、胸闷、心律失常，按冠心病治疗好长时间却不见好转。“感觉症状就是冠心病，可治疗了一段时间怎么就不见效果呢？”

经相关检查，医生发现该患者未见特殊表现，心电图也无明显异常。但颈椎CT却发现其颈椎曲度变直、椎管狭窄、骨质增生和韧带钙化等改变。给予综合手法复位、推拿按摩及物理治疗后，患者症状明显好转，胸闷、心慌症状基本消失。“误把颈椎病当成冠心病治疗，这在临幊上并非个例。”据相关医生介绍，该患者这种病症医学上称为“颈心综合征”，包括颈性心绞痛、心律失常和血压增高等症状，属颈椎相关性病变范畴。

近年来，“颈心综合征”的发病率呈现上升

的趋势。该病多因为颈椎和上胸椎的退行性病变及小关节错位压迫周围交感神经和副交感神经，从而影响到支配心脏的神经，产生内脏感觉反射，引起冠状动脉痉挛异常收缩，导致心肌缺血，诱发心律失常，继而引发心脏不适，常出现类似冠心病样心绞痛症状。主要表现为胸闷、胸痛、心悸，有时还伴有头痛、头晕、颈肩背部疼痛，还有一些人会有高血压、肢体感觉异常或运动障碍等。

专家特别提醒，中老年人群同时是颈椎病和冠心病的高发人群，所以“颈心综合征”易被误诊为冠心病。但做心脏检查又查不出什么异常，这时就要提醒是否患了“颈心综合征”。“颈心综合征”的类似冠心病样心绞痛与冠心病中的心绞痛是有区别的，它与情绪激动等因素无关，服用硝酸甘油类药物及钙离子拮抗剂多不能缓解。“而颈椎负荷增加却常常是此类心绞痛的诱发因素，如高枕卧位，长时间维持过度仰头、低头的体姿，长时间头颈转向一侧，背脊受凉、潮湿、扭伤、劳累等常成为诱发因素。”

纠正高枕卧位注意颈部保暖

一般来说，成人的颈椎到了三四十岁就会出现退行性病变，主要是出现颈椎椎间盘退

变、椎管狭窄、骨质增生和韧带钙化等。而三四十岁的人又往往因为工作和家庭压力较大，颈椎保健活动做得较少，因此颈椎病就成为他们的常见病、多发病”，专家特别提醒颈椎病患者要对容易被忽视、误判的“颈心综合征”有充足认识，注意与心脏病尤其是冠心病相区别，当遇到心血管症状而无基础心脏病依据时，颈椎检查应列为常规检查。

谈到防治，专家表示，“颈心综合征”根源是颈椎病，治疗主要是：

- 1.纠正高枕卧位，使用约1个拳头高的枕头；
- 2.避免过度仰头、低头或长时间头转向一侧；
- 3.注意颈部保暖，避免颈、脊受凉；
- 4.还可以局部理疗、热敷以及做些适当的颈部体操，必要时就要到医院进行医学干预治疗。

此外，专家提醒，进入冬季以来，随着天气变冷，因患颈椎疾病前来医院就诊的人数明显增加。其症状主要表现为颈肩痛，如：脖子发僵、发硬、疼痛、颈部活动受限；肩部沉重、肌肉酸痛等等。在冬季避免颈椎病困扰，尤其要注意颈部保暖，白天外出可以戴上围巾，避免穿过低领的衣服，以避免颈部受寒。同时还可注意避免头部血管因受寒而收缩，使脑



部的血液循环减慢。颈椎病患者在日常生活中应该避免做颈部过伸过屈活动，如脊髓型颈椎病患者，在伏案工作时，要避免头过低。此外，通过运动也可以有效缓解颈椎病，如打太极拳、游泳、做健身操等等。

(刘伟)

天寒地冻 深冬防摔有“诀窍”



正值一年中天气最为寒冷的时节，天寒地冻，尤其在雪天之后更是凝冻路滑，极易引起行人不慎摔倒而造成骨折。对此，专家提醒，冬日出行特别要增强防跌倒意识，加强防跌倒知识和技能学习；并坚持参加规律的体育锻炼，以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性，从而减少跌倒的发生。

摔伤患者增加，以上班族和老年人居多

冬季，是滑倒摔伤的高发季。尤其是前一段时间，接连到访的降雪天气，让地面结冰更加严重，多家医院门诊摔伤病人明显增多，主要以上班族和老年人居多。针对以上情况，专家特别提醒，中老年人骨质疏松者容易发生骨折，这一人群在冬日出行应该特别小心，谨防出现滑倒摔伤。“骨折是老年人的常见病和多发病，骨质疏松一般是老年人摔伤骨折的直接原因。”专家表示，由于老年人的骨头相对脆弱，肌肉弹性差，同时骨骼弹性差，加之天冷路滑，很容易在摔倒和发生碰撞事故时造成骨折。老年人最常见的骨折为手腕骨折。这是因为摔跤后手腕易下意识率先触地，这样很容易造成手腕骨折。而手腕骨折属于比较复杂的关节内骨折，经常是呈粉碎性的损伤，如果治疗不及时或治疗方法不当，便会留下关节畸形、剧痛等后遗症。此外，老年人常见的骨折还有：椎体压缩骨折、股骨胫骨折、肩关节部位骨折等。

由于老年人常伴有心脏病、高血压、糖尿病、骨质疏松或其他器质性疾病，病情复杂，骨折愈合能力相对较差，治疗也比较复杂。因此，预防跌倒对于老年人尤为重要。

在日常生活中，预防跌倒有哪些讲究

“我们曾经对社区60岁及以上老年人进行过有关调查，该调查显示，跌倒是导致65岁以上老人因外伤去医院就医的首要原因。跌倒严重威胁着老年人的身心健康、日常活动及独立生活能力，也增加了家庭和社会的负担。”专家建议，公众尤其是老年人在日常生活中，应通过以下措施预防跌倒——

- 1.增强防跌倒意识，加强防跌倒知识和技能学习。
- 2.坚持参加规律的体育锻炼，以增强肌肉力量、柔韧性、协调性、平衡能力、步态稳定性和灵活性，从而减少跌倒的发生。适合老年人的运动包括太极拳、散步等。老年人可选择适当的辅助工具，使用合适长度、顶部面积较大的拐杖。将拐杖、助行器及经常使用的物件等放在触手可及的位置。
- 3.衣服要舒适，尽量穿合身宽松的衣服。鞋子要合适，鞋在保持躯体的稳定性中有十分重要的作用。
- 4.调整生活方式。特别是老年人应避免走过度的楼梯或台阶，上下楼梯、如厕时尽可能使用扶手；转身、转头时动作一定要慢；走路保持步态平稳，尽量慢走，避免携带沉重物品；使用交通工具时，应等车辆停稳后再上下。
- 5.有视、听及其他感知障碍的老年人应佩戴视力补偿设施、助听器及其他补偿设施。
- 6.防治骨质疏松。由于跌倒所致损伤中危害较大的是髋部骨折，尤其对于骨质疏松的老年人。因此，老年人要加强膳食营养，保持均衡的饮食，适当补充维生素D和钙剂；绝经期老年女性必要时应进行激素替代治疗，增强骨骼强度，降低跌倒后的损伤严重程度。
- 7.将经常使用的东西放在不需要梯凳就能够很容易伸手拿到的位置。老年人尽量不要在家里登高取物。

(许倩)

锅底油垢也能致癌

漱口杯、铁锅、加湿器、水龙头，很多家居用品使用久了就会形成一层厚厚的污垢。这些污垢不仅仅是影响美观、容易滋生细菌这么简单，有的甚至还会致癌，不得不除。

漱口杯底垢——刷牙后杯里的水如果没有倒干净，时间一长杯底就会结一层黄垢。有的人涮牙刷时还会将牙刷在杯中搅几下，殊不知，却将杯底的污垢搅了起来，非但不能达到清洁口腔的目的，反而成为诱发疾病的祸根。

除垢小窍门：漱口杯应随时保持干燥，每星期放在水中煮沸10分钟，或在杯中泡一些醋，然后用醋仔细地刷洗杯底即可。

锅底油垢——锅外的油垢接触火焰后容易产生致癌物。所以从新锅开始使用时，就要注意每次都要把锅外洗净、擦干。

除垢小窍门：趁锅热时用海绵很容易就能擦净锅外油垢。难处理的焦糊可以用牙刷蘸醋和小苏打擦洗，再用干布擦干。如果污染严重，可以先用开水和小苏打粉泡一晚。

茶垢——俗语说，“喝茶不洗杯，阎王把你命催”。药物研究专家说：“茶垢中含有镉、铅、汞、砷以及亚硝酸盐等有毒和致瘤物，与食物中的蛋白质、脂肪酸、维生素等结合，生成难溶的沉淀，不仅阻碍了人体对这些营养素的吸收和消化，还会损伤肠胃。”同时，还会引起神经、消化、泌尿、造血系统病变和功

能紊乱，甚至引起早衰。

除垢小窍门：在茶杯内壁涂上食盐，然后用牙刷轻轻刷洗茶杯，最后再用清水冲洗干净即可。

加湿器垢——中国环境科学研究院环境污染与健康研究室副教授聂静曾指出，“市面上的加湿器没有自动清洗功能，如果得不到定期清理，暗藏在内的霉菌等微生物会随着喷出的气雾进入室内。”抵抗力较弱的人就容易引发肺炎或呼吸道感染(加湿性肺炎)。因此，加湿器应每天换水，每周清洗一次。

除垢小窍门：用加湿器自带的软毛刷蘸白醋，轻轻刷洗水槽和传感器，然后注入清水，多刷几次即可。

水龙头垢——水管用久了，一些污垢就会沉积在水龙头的过滤网上，导致水量变小，时间长了还容易长青苔，滋生大量细菌，导致喝后患上肠胃炎，因此，水龙头的过滤网应该每个月清洗一次污垢。

除垢小窍门：用牙刷蘸温和的液态清洁剂或牙膏轻轻刷洗即可，注意不要使用钢刷或质地粗糙的刷子刷洗，以免划伤过滤网。此外，饮水机、暖水瓶应每个月用醋泡一次，方法是倒入热醋，盖紧盖子或封住口，轻轻摇晃后静置半小时倒出冲净即可。

(生命)

冬季长期用电热毯危害健康

很多老年人在冬季有用电热毯的习惯，但是皮肤专家指出，老年人长期用电热毯容易导致皮炎的发生。

冬季老年人的皮肤本身就比较干燥，如果长时间使用电热毯，会使皮肤失水过多而加重干燥，加上热原子容易给皮肤带来刺激，会使人的皮肤过敏、瘙痒，或出现大小不等的丘疹，抓破后就会出血。

长期用电热毯的老人大多都有这种

症状，经常从背部开始瘙痒，而且嗓子干燥，难以入睡。

因此，要学会适当使用电热毯：一是通电时间不宜过长，一般是睡前通电加热，上床入睡前要关掉电源，千万不能通宵使用；二是有过敏反应的人不要用电热毯；三是经常使用电热毯者，要多喝水；四是电热毯不要与人体直接接触，应在上面铺一层毛毯或被单。

(健康)