

危害

长时间低头玩手机容易造成颈部肌肉僵硬、痉挛，时间久了，就可能会导致颈椎曲度变直、甚至颈椎曲度反向以及颈椎间盘突出等，重伤颈椎健康。

在路上，缺了抬头挺胸的风采；相遇时，少了互致问候的热情。在站牌下、电梯里、餐桌旁、洗手间，时而聚精会神地点赞、转发、晒心情，聊天、视频、玩游戏，通过紧盯屏幕的方式，把一分一秒填得满满当当、忙得不亦乐乎。长时间低着头是这一人群的共同特征，在很多场合，特别是有免费WiFi覆盖下的空间里，会看到低头族的身影。

35岁低头族颈椎退化如70岁……近日，相关报道将人们的视线引向这一人群的颈椎健康。



低头族 请抬头挺胸

剧痛

“脖子好像断了一样”

稍一时间，就要看看朋友圈的更新信息，看看自己刚刚晒的心情有没有获赞、评论——来自手机上越来越多的牵挂让张先生只要闲下来就把目光投向手边的屏幕，“晒天气、晒出游风景、晒孩子的近照，我特别喜欢把照片和心情即时发送出去，看到好朋友们纷纷点赞、评论，特有成就感了。”也正因为如此，张先生每天低头看手机的时间越来越长，周末时更是手机不离手，“现在就算我和朋友们一起出去吃饭，饭桌上也说不了几句话，而是一人拿一个手机各看各的。前些时，和几个大学同学聚会，说了没几句话，就开始相互拍照，各自忙着发照片、通过手机聊天，用手机用多了，对于当面交流似乎都有些不太习惯了。”

低头时间长了，张先生慢慢感觉到自己的脖子越来越不得劲儿，“脖子酸疼、僵硬，一降温受凉疼得更厉害”。一次在洗手间长时间看手机后，张先生想抬起头来，却发现自己的脖子好像僵住了，突然抬不起来了。经诊治，他的颈椎出了问题，长时间低头等不良的姿势是患病的主要原因。

除了上班时要长时间坐在电脑前忙工作，年轻的李女士还是个手机控，公交车上、走路时、餐桌旁都是手机不离手，甚至有时会看着手机入睡。她平时总有颈部不适，但是因为症状不太重就没在意。但是近一段时间以来，她出现颈部疼痛，活动受限，而且还出现恶心的情况，症状严重的时候，她自己感觉“脖子好像断了一样”。相关检查显示，其颈椎曲度变直，这是由于长期低头引起的典型颈部症状。

变化

颈椎病发病呈低龄化趋势，杀伤力大

一名17岁的高中生，因双下肢行走无力就诊，既往有长期低头看手机的经历。检查发现，颈椎生理曲度消失，曲度变直；颈5~6椎间盘突出压迫脊髓伴椎管狭窄。诊断为：脊髓型颈椎病。

一名24岁的公司职员，主因左上肢麻

木、憋胀感1周就诊，既往有长期伏案工作、低头看手机经历。检查发现，颈椎生理曲度消失，曲度变直；颈6~7椎间盘突出压迫左侧神经根。

一般来说，颈椎病会随着年龄的增长而增加，但如今有低龄化趋势。某医科大学第三医院副院长丁文元教授指出，特别是近年来，随着智能手机的普及，颈椎病发病率呈快速上升趋势。上个世纪90年代，该院一个月的门诊大约可以接诊三三百例颈椎病患者，而且都是以中老年为主，病因除了年纪增大外，还有躺在床上看电视、看书，或者长期坐姿不正确等。易患人群为需要俯首职业人群。可如今，接诊的颈椎病患者要翻上几番，每月大约至少要接诊近千例。其中，20岁至35岁的大学生和白领就占了“半壁江山”，一些人喜欢长时间低头玩手机、平板电脑。

丁文元教授分析，从以上相关病例来看，长时间低头玩手机等容易造成颈肩部肌肉僵硬、痉挛，时间久了，就可能会导致颈椎曲度变直，甚至颈椎曲度反向以及颈椎间盘突出等。在我们低头时，前屈极限（下巴碰到胸骨的状态）只能是45°。如果前屈幅度达到30°时，就可以影响到颈椎。如果颈椎长期处于极度前屈的异常稳定状态，就会对颈椎造成伤害。颈部肌肉、韧带长时间处于紧张状态而得不到缓解，往往导致颈部肌肉、韧带劳损，长时间后则可能导致肌肉、韧带的慢性炎症，并加速颈椎退变。病人表现为颈背部酸痛、僵硬，严重的患者出现颈椎间盘突出，若压迫神经根则为神经根型颈椎病，出现上肢麻木、憋胀感；若压迫脊髓则为脊髓型颈椎病，出现下肢行走无力等症状。

前兆
涉及颈部、头部、肩部、四肢等多个部位

预防颈椎病，应特别提防哪些患病征兆？据骨伤科专家田雅峰介绍，颈椎病的发病前兆症状表现主要有：

颈部症状：颈椎病初期主要表现为颈部酸痛、僵硬，活动范围受限等，经按摩

后会有所好转，但劳累、寒冷刺激或姿势不当可令症状加剧。部分患者在进行颈部活动时，可听到“嘎嘎”响声，用手按压颈部有疼痛点。

头部症状：当椎动脉受到压迫和刺激时，颈椎病患者就会出现头痛、头晕、失眠等症，部分患者还会出现恶心、呕吐感，急性发病时病人不能抬头，少数病人有复视、眼颤、耳鸣及耳聋等病症。

肩部症状：颈椎病患者还可表现为肩部酸痛、胀痛，双肩发沉，严重时可出现肌肉痉挛现象。颈肩酸痛是颈椎病的典型表现，长期发作经休息无改善者应立即到正规医院进行检查和治疗。

四肢症状：手脚麻木也是颈椎病的症状表现之一。颈椎病的上肢症状包括手臂的麻木、疼痛、运动和感觉障碍，手指麻木或蚁行感、手部无力、沉重感、持物不稳定等。

其他症状：突发的猝倒，颈性高血压，不明原因的心律不齐、心动过速、吞咽困难及类似心绞痛的症状；不明原因的失眠多梦、记忆力下降；总是将头歪向一侧或反复“落枕”；反复发作的颈腰背痛等。

随着生活节奏加快、工作压力增大，不年轻人大部分时间伏案工作、使用手机、电脑和开车，很容易患上颈椎病。颈椎病发病出现年轻化趋势，青少年积极防治颈椎病迫在眉睫。应注意，引起颈椎病的原因主要有：颈椎过度劳累、不良的姿势、颈椎病预防意识较弱。年轻人应从培养健康的生活习惯入手，预防颈椎病。

呵护
避免长期低头姿势，重视青少年颈椎健康

呵护好颈椎健康，预防多发的颈椎病，应注意哪些生活细节？对此，骨科专家武建忠建议，在生活和工作中注意避免促进椎间盘退行性变的一些因素，有助于防止颈椎退行性变的发生与发展。

无任何颈椎病的症状者，可以每日早晚各数次进行缓慢屈、伸、左右侧屈及旋转颈部的运动。加强颈背肌肉等长抗阻收缩锻

炼。颈椎病人戒烟或减少吸烟对其缓解症状、逐步康复，意义重大。避免过度劳累而致咽喉部的反复感染炎症，避免过度负重，减少对椎间盘的冲击。

避免长期低头姿势。要避免长时间低头，这种体位使颈部肌肉、韧带长时间受到牵拉而劳损，促使颈椎间盘发生退变。工作1小时左右后改变一下体位。改变不良的工作和生活习惯，如卧在床上阅读、看电视等。

避免颈部外伤。夏天注意避免风扇、空调直接吹向颈部。

重视青少年颈椎健康。建议在中小学乃至大学中，大力宣传有关颈椎的保健知识，教育学生们树立颈椎的保健意识，重视颈椎健康。

此外，丁文元教授提醒，呵护好颈椎健康，预防多发的颈椎病，除了避免长时间低头外，还应在日常生活中注意养成良好的坐姿，不要连续长时间保持一种姿势，注意间隔活动。选择一个舒适、合适的颈椎枕对颈椎的保健尤为重要。设计合理的颈椎枕接近人体的颈椎生理曲度，十分有利于颈椎在睡眠时的恢复。建议适量、合理运动，不仅包括全身运动，也包括颈部运动。

误区

随意推拿按摩，不及时就医

武建忠提醒，防治颈椎病，应注意避免陷入以下较为常见的误区：

随意推拿按摩：颈部有许多重要神经、血管通过，不专业的按摩可加重颈椎症状，甚至出现急性椎间盘突出，严重者可致截瘫。

高枕无忧：枕头过高不符合颈椎的生理特点，长久的不良姿态可导致颈部肌肉疲劳、损伤，进而造成颈椎曲度的改变，引起颈部及四肢相应的临床不适症状。

不及时就医：颈椎病可分为颈型、神经根型、脊髓型等等。疾病本身比较复杂，每种类型有各自的临床表现，不能单纯以为颈部不适或双手麻木就是颈椎病，进而自行吃药。建议出现症状及时就医，根据具体病情和颈椎病类型来因病施治。
(刘伟)