



颈椎病主要是由于髓核突出，压迫周围的神经或者血管，导致神经受压迫或者血液循环不畅，进而引发头部、颈部、肩部、背部、肩膀酸痛，颈部活动受限制等症状。颈椎病属于退行性、积累性、劳损性疾病，在夏季容易高发，主要是一些不好的生活习惯起到了诱发作用。

“低头族”很伤颈

据统计，我国每 10 个人中就有 1 个人患颈椎病，颈椎病已成为时下“低头族”的常见病。颈椎病是指因颈椎间盘蜕变及其继发性改变，刺激或压迫邻近组织引起的各种症状和体征。颈椎病的有些症状很明显，如肩颈疼痛、上下肢麻木、头晕等，但有些症状却容易与其他身体疾病混淆，如耳鸣、恶心、心悸、大小便失禁等，时常被误诊为其他疾病。

常见的颈椎病主要表现在第三节~第六节颈部椎体，因为低头、抬头是这几节颈椎的主要任务，长时间低头，会造成颈部肌肉疲劳、痉挛，反复的痉挛最终会导致颈椎变直、反弓，从而形成了当下困扰越来越多人的“办公室病”。

人的脊椎骨一共有 26 节，其中第一节~第七节为颈椎。在所有脊椎中，包括颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎 5 个部分，而颈椎的活动度最大，也最容易发生劳损，若加上长时间低头工作、不当的生活方式及枕头使用不正确等因素，更容易导致颈椎病。颈椎病最突出的症状是肩颈疼痛、上下肢麻木、头晕、耳鸣、恶心、心悸等。

在人体的 7 节颈椎里，第一、第二、第七节的形状最特殊。寰椎是离头部最近的一节，叫第一颈椎，寰椎和枕骨在韧带的帮助下，形成了人体最坚强、最稳定的关节，牢牢地固定着大脑。而第二节枢椎和寰椎形成的关节，是脊椎各关节中灵活性最好的，我们要扭头，主要靠的是它。但是灵活性好了，稳定性就差一些，所以寰枢关节很容易受损。比如，很多人坐车的时候会不自觉地睡觉，一旦急刹车，头颅在没有支点的情况下，最容易受伤的就是寰枢关节。因为在睡着的时候，脖子的肌肉完全放松，不能对颈椎椎体进行有效的保护，一个外力冲击，就可能导致寰枢关节错位并引起头晕。举个例子，有个人本来好好的，下午坐车去机场，一下车就头晕呕吐得非常厉害。原来，这个人在车上睡觉了，后来检查确诊为寰枢关节错位。

三管齐下护颈椎

要达到对颈椎病标本兼治的疗效，必须骨、筋、血同治，也就是“三联疗法”，这个过程需分三步走：

第一步：采用“定点复位法”正骨。依据颈椎 X 线检查、临床医生的触诊以及患者的临床表现，确定颈椎病患者椎骨的移位，方可进行复位正骨。X 线检查、医生触诊、患者临床表现确认病情、实施治疗前，三者缺一不可。很多患者看病时，对拍片会有所抵触，但影像资料是进行下一步治疗的重要依据。此外，富有经验的医生的触诊及患者的临床表现也很重要。若是影像资料显示患者颈椎有问题，但患者自身并无反映，医生也不会对其贸然进行治疗。因此，对于有颈椎疾病的人而言，拍片、触诊、自身临床表现是复位正骨前必须确认的事项。在进行定点复位治疗时，可采用“锤正疗法”，将移位的椎骨回复到正确位置。

第二步：采用局部针灸调筋法，缓解颈部肌肉的紧张。颈椎病患者多伴有肩颈疼，颈部肌肉紧张造成疼痛，在进行锤正复位后，施以局部针灸，让紧张的肌肉松弛，缓解疼痛，达到舒筋的效果。

第三步：疏通气血。根据中医辨证，采用疏通气血法，口服或注射疏通血管的药物，中西结合，达到气血通行、内外兼治的目的，以求对颈椎实现全面的治疗。“三联疗法”主要针对患病时间久以及颈椎病反复发作的病人，并不是所有患者都适合这个方法。

记住“抗阻力原则”

颈椎病如何预防？人们在做颈部保健操方面存在很多误区。不少人以为，不停地晃动脖子就能达到预防颈椎病的目的，实际上，这些动作只会增加颈椎的工作量，加重关节磨损，使颈椎病更为严重。

操作性最强、最有效的方式是锻炼颈部肌肉。锻炼的正确方法是遵循“抗阻力”原则，锻炼时，应朝着与平时前屈姿势相反的方向去做，比如向后仰，如趴在地上，将上半身和头部尽量往后缓慢地抬起，能抬到什么程度就抬到什么程度，再缓慢放下，以自己所能承受的次数为限。另外，贴墙式俯卧撑也是较好的锻炼方式——面对墙壁一臂距离，双脚打开与肩平宽，双手撑住墙面，尽量抬头，保持脖子不动，然后做肘关节屈伸运动。做此动作时应循序渐进，不要勉强，慢慢加到一次做 50 个，一天做两三次。

此外，散步、游泳、放风筝也是护颈的好项目。散步时，可一边走一边把头稍抬高，每天坚持 45 分钟到 1 个小时。

夏季治疗事半功倍

为什么夏天是治疗颈椎病的最佳时机？理由有 3 个：

- 天气炎热，颈部血液循环加快，有利于带走颈部的“垃圾”，消除骨刺、水肿和炎症。有些病人有钙化灶，治疗之后会觉得脖子好了很多，因为颈部的“垃圾”被清除了。
- 夏季温度高，关节、韧带、肌肉变得舒展一些，活动起来比较轻松，有利于椎间盘的复位。脊髓型颈椎病是最严重的，通常来说必须要做手术治疗，但并非所有人如此，症状不重者可通过定点复位达到治疗效果，解除病人疼痛、发麻的痛苦。
- 夏天，脖子酸胀、僵硬、疼痛等症状往往会更容易缓解甚至消失，在治疗过程中，颈椎病人不那么痛苦，容易坚持，这些因素都能使颈椎病治疗取得事半功倍的效果。

夏天又是颈椎病的高发季节，主要有以下几个原因：

- 1.温度高，睡眠中翻身多，容易落枕；2.空调温度低或猛吹风扇，颈部受凉，诱发疾病；3.天气炎热，外出运动的时间减少，长时间上网、看电视，颈椎部位缺乏运动；4.夏季夜生活丰富，睡眠少，休息不好，易诱发颈椎病；5.夏季容易犯困，午休时睡姿不良（如趴着睡、牵拉着脑袋睡）都对颈椎不利；6.用冷水冲凉，使颈椎受寒。

夏天预防颈椎病，有几个日常注意事项：不要让颈部受凉，避免空调直吹颈部；穿衣较少的女性，在空调房中要注意披上披肩，保护颈椎；适当加强锻炼，活动颈部；午休时在颈部垫上卷裹的衣服或带一个 U 型枕。同时，保持健康、快乐、平和的心情。（新快）