

# 颈肩腰腿痛 先尝试保守治疗 必要时应做手术

工作伏案久了，脖子僵硬脑袋胀，腰也隐隐作痛，好像还牵扯到腿部……不少人有同样的问题，颈肩痛和腰腿痛可以分着来，也可能一起来。专家表示，颈肩腰腿痛严重影响人们的生活质量，要学会自我调养，病情轻时以保守治疗为主，病情重到适合做手术时也不要拖着不做。

## 颈肩痛 提防颈椎病

颈椎间盘也可以发生突出。专家指出，根据颈椎病发生的病因、年龄、病变部位和范围、主要症状可分为五大类型，它们可单独也可结合出现：颈型、神经根型、椎动脉型、交感神经型和脊髓型。

颈型的病因是姿势性劳损，与伏案工作、劳累过度、枕头高度不合适有关，表现为颈肩部沉重疼痛，上肢麻木无力，头疼眩晕；神经根型原因是骨质增生、软组织变性、外伤，表现为头颈、肩及上肢疼痛、麻木，不可持物，骑车时上肢感灼热或针刺样疼痛，也可出现肌萎缩；椎动脉型是椎动脉受压、椎基底动脉供血紊乱，有头痛、眩晕、记忆力减退、头转向一侧时头晕加重甚至出现恶心、呕吐、脑梗死或脑萎缩等表现；交感神经型病因是神经紧张、思虑过度，有烦躁、口干、失眠、多梦、头痛、眩晕、多汗潮红、心率失常、血压不稳等表现；脊髓型因为椎间盘突出、脊髓受压，多见急性损伤，表现为下肢跛行、无力或瘫痪，上肢麻木、无力、肌萎缩。

可持物，骑车时上肢感灼热或针刺样疼痛，也可出现肌萎缩；椎动脉型是椎动脉受压、椎基底动脉供血紊乱，有头痛、眩晕、记忆力减退、头转向一侧时头晕加重甚至出现恶心、呕吐、脑梗死或脑萎缩等表现；交感神经型病因是神经紧张、思虑过度，有烦躁、口干、失眠、多梦、头痛、眩晕、多汗潮红、心率失常、血压不稳等表现；脊髓型因为椎间盘突出、脊髓受压，多见急性损伤，表现为下肢跛行、无力或瘫痪，上肢麻木、无力、肌萎缩。

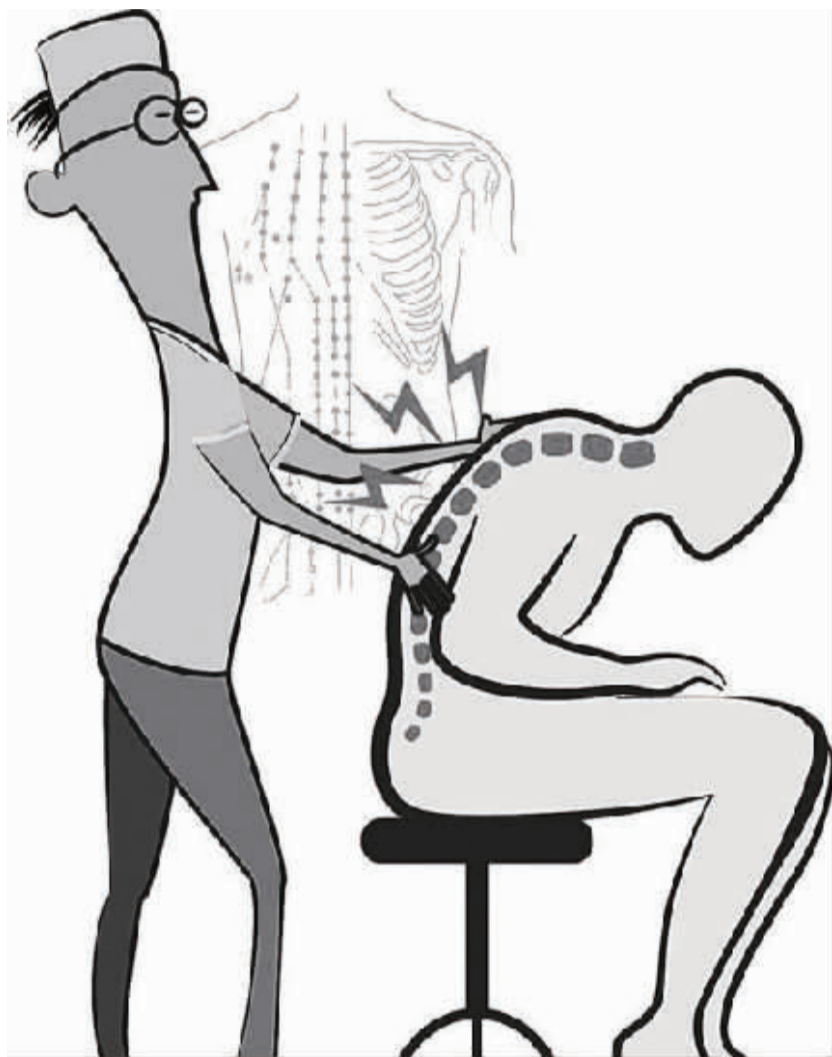
## 脊髓型颈椎病按摩很危险

专家表示，颈椎病多采用非手术治疗，以策安全。大多数的颈椎病患者都适合按摩，但脊髓型颈椎病不适宜按摩，如手法不当有瘫痪的危险。另外，理疗要适度，若造成局部明显充血，症状反而会加重。虽然药物很多，但目前尚无治疗颈椎病的特效药，掌握预防方法，防患于未然才最重要，若已有颈椎病，要掌握自我调养的方法。

自我调养的办法包括：要睡合适的能保持颈椎、腰椎的正常生理曲线，维持脊柱的平衡且透气性好的床铺，加强型席梦思床垫最好，其次是木板床和北方农村的火炕；卧姿以仰卧位最佳；不要睡太高的枕头，枕

高以8~12厘米为宜，或与个人拳头等高，材料有低弹性。另外，伏案工作者每隔一小时，要起身活动几分钟，作远视和仰头伸展活动；工作台与坐椅的高度应协调；80厘米与45厘米，工作台面倾斜10°~30°；平日要端坐，尽可能保持头顶部直立。

什么程度才需要做手术？专家称，当非手术治疗无效、有瘫痪的可能时，必须尽快手术治疗。脊髓型颈椎病，当脊髓受压症状严重，有瘫痪的危险时应手术治疗；椎动脉型颈椎病，当眩晕和猝倒症状频繁发作，经血管造影明确椎动脉受压部位和程度，非手术治疗久治无效，可考虑做手术。



## 腰腿痛 警惕腰椎间盘突出

专家指出，外伤、长期不正确的体位、先天脊柱畸形等可导致腰椎间盘突出。

急性损伤如腰扭伤，在失去腰背部肌肉的保护情况下，极易造成椎间盘突出；不同体位下腰椎负荷不同，躺着腰椎负重最小，坐姿腰前倾的状态下腰椎负重最大，长期姿势不当可引起椎间盘突出；汽车驾驶员在工作中，长期处于坐位及颠簸状态，腰椎间盘承受压力较大，长期反复的椎间盘压力增

高，加速椎间盘退变或突出。另外，特发性或先天性及继发性脊柱畸形患者，由于椎间盘不仅不等宽，并且常存在扭转，这使得纤维环所承受的压力不一，而容易加速椎间盘的退化。年轻白领高发腰椎间盘突出，是因为他们平时坐的时间太长。

腰椎间盘突出刚开始出问题时是腰部疼痛，当发展到腰痛伴一侧腿的放射痛（过电样、烧灼样痛），就是腰椎间盘突出。

## 牵引、理疗3个月效果不好或很痛苦就该做手术

腰椎间盘突出治疗方法包括保守治疗、经皮椎间孔内镜的微创治疗和开放手术治疗。腰椎间盘突出症的治疗方法以前开放手术摘除髓核，留下10多厘米长的疤痕，现在0.8厘米长的小切口即可完成髓核摘除的微创手术。

专家指出，除了手术，腰椎间盘突出还有牵引、理疗、康复治疗等保守治疗方法。

不影响工作、生活的腰痛、腰腿痛，可以口服药物、保守治疗以缓解，保守治疗3个月效果不好或生活在巨大痛苦中，就该做手术解决问题了。另外，若腰椎间盘突出压迫马尾神经出现小便障碍、大便困难，或出现会阴区麻木、下肢皮温减退，也要做手术。“该保守治疗就保守治疗，该做手术就做手术。”

## 珍惜生命 预防溺水



进入夏季，天气炎热，周口实验小学及时开展“珍惜生命，预防溺水”主题教育活动。通过大量触目惊心的案例，教育学生做到“六不”：不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长带领下游泳，不到无安全设施、无救援人员水域游泳，不到不熟悉水域游泳，不擅自下水施救，特别教育学生避免手拉手盲目施救溺水者。

(记者 付永奇 通讯员 应亚丽/摄)

## 转头时脖子“咯嗒”响是韧带钙化所致

不少人在转动头部时感觉到颈部有“咯嗒”的响声，专家表示，这是颈韧带钙化所致。

颈韧带钙化是由于长期低头工作等原因，颈部韧带肌肉受到牵拉或劳损导致钙

带变性、钙盐沉积而产生钙化。当头部活动时钙化的韧带相互摩擦，出现响声。“要提醒的是，韧带钙化提示颈椎已有退行性改变。”

(梁瑜)