

139 307 58 496
报眉广告

专业车险

可出各种车辆保险,代理人保、太平洋、中华、国任、华泰等多家车辆保险业务,价格优惠,兼办验车服务。电话(微信):13832738807

34岁的年轻人,60岁的颈椎 颈椎不好可引发10多种疾病

近日,34岁的演员李治廷在参加节目时,现场的队医表示,李治廷的颈椎有点曲度不好。李治廷也坦言,在过去的体检当中医生说他的颈椎相当于60岁老人的颈椎。

事实上,颈椎出现问题,多半与日常的不良体态有关。李治廷表示,自己长时间保持低头的姿势,上大学时长期低头看书,做音乐时低头弹吉他,进剧组拍戏也长时间保持低头姿势看剧本,因此他就是“低头族”。

一低头颈椎负重达几十斤

“低头族”随处可见,很多人不知道的是,长时间低头会让颈椎承受巨大的压力。

专家指出,一个成人的头颈重量和一个十几斤的大西瓜差不多,如再算上低头的角度,“低头族”的颈椎可能承受

几十斤的重量。颈椎好比帆船桅杆,控制颈椎活动的肌肉好比固定桅杆的绳索,如果后部绳索出问题了,桅杆自然就不会稳定。

正常情况,控制颈椎四个方向的肌群处于动态平衡状

态,当长期反复低头使头颈重心前移时,颈后肌群因需牵拉前移头颈而过度负荷。肌肉平衡状态被打破发生慢性劳损,久而久之,颈椎曲度改变便产生了颈椎病。



颈椎不好可引发10多种疾病

颈椎病并不单单会对颈椎健康产生影响,脖子上接大脑,保证血液充沛供给;下接脊柱,是大脑中枢神经的延伸,因此颈椎又有人体“第二大脑”之称。有了颈椎病,如不及时应对,不仅会严重影响日常生活,严重的话还可能引发10多种病症:

1.诱发中风

2016年,发表在《解放军医药杂志》的一篇研究文章指出,发生颈椎病时,如果颈椎关节出现错位,使椎动脉受到牵拉和挤压,就可能诱发颈源性缺血性脑卒中(中风)。尤其在体位、头位发生变化等情况下,更易诱发脑卒中。

2.易摔倒

专家表示,颈椎增生的骨质压迫椎动脉,可能会使人突然扭头时,身体失去平衡而摔倒,多伴有剧烈眩晕、恶心、呕吐等症状。如出现走路就像踩在棉花上,或者感觉走路时地面不稳、不平,这种情况排除了脑梗塞、脑出血外,还应想到是脊髓型颈椎病的可能。

3.四肢麻木

2019年一项发表在《上海中医药报》上的研究指出,脊髓型颈椎病是因椎间盘突出、后纵韧带骨化或椎管狭窄等因素压迫神经根或者脊髓,出现四肢麻木、无力、走路不稳、大小

便异常等症状,严重者甚至会瘫痪。

4.耳鸣

当耳鸣一直不好,需要考虑是否是颈源性耳鸣。颈源性耳鸣的机理主要是颈椎椎体发生错位,压迫了相应的神经根和血管,使内耳血液循环出现障碍,因而引起耳鸣声,甚至引起突发性耳聋。

5.诱发面瘫

很多颈椎病患者因椎动脉痉挛、栓塞而诱发为面部肌肉萎缩、面瘫等。2018年,发表在《按摩与康复医学杂志》上的一篇文章指出,不同类型的颈椎病发展到一定程度,均有可能成为周围性面瘫的诱因之一。

6.导致失眠

2020年一项发表在《医学综述杂志》上的研究介绍,颈椎病引起的疼痛、自主神经功能紊乱以及椎动脉供血不足等,会导致入睡困难、睡眠时间不足、睡眠质量差等症状。

7.引发肩周炎

2019年,发表在《新中医杂志》上的一项研究指出,颈椎病引发的颈神经根、窦椎神经和交感神经受刺激,影响肩关节及其周围软组织的正常代谢,产生炎症反应,是颈源性肩周炎的发病机制。

8.引发头痛

长时间低头会使颈部筋膜处于异常紧张状态,使得局部血液循环障碍、肌肉僵硬,长期下去可使筋膜挛缩,形成慢性无菌性炎症,从而引发头痛、颈部疼痛和僵硬感等症状。

9.胸闷、心慌

临床上出现心慌、胸闷症状的患者中,有一部分是“颈心综合征”,其实是颈椎问题,表现为胸背像有绳子捆在一起,胸口闷紧、心跳快,甚至血压高、头晕等。

10.视力下降

有些人低头看手机久了视力模糊,以为是光线或看屏幕太久等原因,殊不知问题就出在颈椎上。颈椎过度弯曲压迫椎动脉,导致头晕眼花等症状。

11.记性差

记忆力的下降,不要一味认为是“老年痴呆”,还可能是颈椎病作祟。颈椎病尤其是椎动脉型颈椎病,极易造成颈部通过的血流量减少,引发脑供血不足,让患者出现头晕、健忘等“伪痴呆”症状。

保护颈椎是一辈子的事

1.定时活动活动颈椎

长期低头伏案工作的人,往往会造成颈肩部慢性疼痛。避免长时间低头。不妨抬头看看天,然后低头够胸,左右转头,转头时要看到自己的肩膀。每隔1个小时—2个小时做三至五次。

2.不要让颈椎受凉

颈椎病和受风、受寒有很大关系。如果夏季空调温度开得很低,就很容易使颈背肌肉受寒,引起肌肉组织痉挛、疼痛,从而诱发颈椎病。颈部应注意保暖。

3.打羽毛球

打羽毛球等后伸运动,可以锻炼腰背肌群,预防脊柱疾病,打羽毛球就是后仰的运动,可以放松颈椎、缓解颈椎疼痛、脖子酸、僵硬。

4.选用合适的枕头

选个合适的枕头对保护颈椎很重要。荞麦皮枕头的自然松软度很好,可以根据颈椎的曲线适度调整头颈部的舒适度,对缓解颈椎肌肉疲劳有帮助。

据《健康时报》

有必要打“第三针”加强针吗?“第三针”安全吗? 有关疫苗加强针的4个知识点

为持续巩固新冠病毒疫苗接种效果,提高人群免疫屏障,新冠病毒疫苗“第三针”也在逐步推广。为什么要打“第三针”加强针?接种又有哪些注意事项?

1.什么是加强针?

加强针,也叫加强免疫,是指在完成疫苗接种后,根据抗体消退的情况进行补充接种,保持人体对病毒免疫力的疫苗剂次。比如现阶段新冠病毒灭活病毒全程接种2针,根据人体抗体水平下降的程度,再进行1针接种,就叫加强免疫。

2.有必要打加强针吗?

有必要!打加强针,可有效增强对抗新冠病毒的免疫力,尤其是

加强对变异株的免疫保护作用。对于预防感染,预防再传播,特别是对于预防重症和死亡率等方面有重要作用。同时,加强针的疫苗与原来第一、二针是一样的,疫苗成分和剂量上是没有任何区别的。

3.接种加强针疫苗如何选择?

优先选择原接种企业生产的疫苗,即使用同一种灭活疫苗完成两剂次接种的人群,原则上使用原灭活疫苗进行1剂次加强免疫接种;

使用不同灭活疫苗完成两剂次接种的人群,原则上优先使用与第2剂灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免疫接种,如遇第2剂相

同疫苗无法继续供应等情况,可使用与第一剂灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免疫接种;

使用腺病毒载体疫苗接种的人群,使用原疫苗进行加强免疫接种。

4.接种加强针安全吗?

安全。有关专家表示,结合有关企业关于新冠病毒疫苗加强针的研究结果发现,接种加强针仍然像接种第一针和第二针一样安全。

为巩固新冠病毒疫苗接种效果,提高人群免疫屏障,专家呼吁市民全程接种满6个月的人群尽快接种新冠病毒疫苗加强针,携手共筑免疫屏障。

宗合

