

网传颈椎病“自救指南”靠谱吗

专家指出,保护颈椎,被动放松要和主动锻炼相结合

近年来,颈椎病越来越呈现年轻化趋势,很多年轻人在社交平台上分享了自己患病的经历,还依据自己治愈和保健的过程,整理发布了很多颈椎病“自救指南”。

这些方法对颈椎病真的有效吗?到底应该怎样预防和治疗颈椎病?现在,专家从中医的角度判断哪些手段能够真正有利于颈椎病的预防和康复。



1 “防低头”颈托:是“智商税”,还是“护颈神器”

近年来,各式各样的颈托在网络上悄然走红,有支架型、可充气型,还有可加热型、可按摩型,能起到固定矫形、支撑减压等作用,甚至打上了“骨科医生推荐”的标签。不少年轻人也把戴颈托当成防止长时间低头、矫正脖子前倾等不良体态的便捷手段。有人

说:“戴上颈托,工作多久脖子都没那么累了!”

医生称,颈托的功效没有那么神,它限制了颈椎的活动,跟打石膏的原理是一样的。佩戴颈托一般分为两种情况,第一是做完颈椎手术后,需要保护颈椎不能随意活动;第二是颈椎有急性的、充血性

的损伤,且疼痛比较剧烈时,需要佩戴。在只有轻微颈椎病的情况下,不主张长时间佩戴。

虽然颈托能够对肌肉起到保护作用,但是长时间佩戴,会导致颈部肌肉力量减弱,肌肉平衡性变差,导致颈椎情况更差。尤其是充气型颈

托,作为医用颈椎牵引器,部分患者佩戴时会出现头晕等症状。颈椎牵引虽然是治疗颈椎病重要的手法之一,但是颈椎牵引不是次数越多越好,也不是时间越长越好,过度牵引可导致颈椎附着的韧带松弛,加速颈椎的退行性病变,降低颈椎的稳固性。

2 “倒头大法”好吗?怎样躺对颈椎很重要

“平躺在床上,头向后仰挂在床沿几分钟,每晚头朝下躺5分钟,起来之后立刻就会觉得脖子舒服好多!”这就是网上流传的“倒头大法”,有网友推荐“倒头大法”不仅不用动就能缓解颈椎问题,还有“增加脑供血”“辅助睡眠”等好处。

对于这种“倒头大法”,医

生认为是非常不可取的。枕骨,也就是后脑勺,是一定要有东西承托住的。对于长期低头族来说,颈椎曲度会变直,或者有颈椎曲度变直的趋势,“挂”久了会出现颈椎前移的情况。同时,头后仰挂着,会让血液迅速聚集在头部,导致头晕。对于有血管硬化、推动动脉硬化的人来说,这

个动作是非常危险的,“促进头部血液循环”是没有科学根据的。

有些人在睡觉时肩部着床,只有后枕部挨着枕头,让颈椎悬空。“这种悬空会使颈椎后侧肌肉用力、产生紧张乃至痉挛的情况。”医生建议,躺卧时应该用枕头托住颈椎,避免长时间悬垂头部或仰头。在

枕头的选择上,高度应在一拳至一拳半(10厘米—15厘米),传统荞麦皮或记忆保健枕等材质均可。枕头能完全托住颈椎,且顶出颈椎的正常弧度,可以减轻颈椎关节的压力,让颈椎关节恢复正常,让紧张的肌肉放松下来,从而减轻对神经血管的卡压。

3 如何保护颈椎

在大家分享的颈椎病自救指南中,能看到热敷、贴膏药、按摩、正骨等方法。有人洗澡时用热水浇脖子,或用吹风机热风吹脖子;也有人依赖按摩、肩颈推拿或中医正骨……

医生认为,贴膏药、热敷确实可以暂时缓解颈椎不适,起到辅助放松的作用,但要注意避免皮肤过敏或损伤。而按摩、推拿、正骨则一定要选择有资质的正规医院,首先经过医生检查,判断患者病情的轻重。如是很轻的颈椎病,只有颈肩部的不舒服,没有神经压迫,是可以做推拿按摩的。如病情较重,做推拿按摩后反而可能会使病情(比如疼痛、麻木等)加重。有的人因正骨导致脊髓损伤高位截瘫。因此医生建议,想要推拿按摩或正骨,一定要找正规的医院,明确病情后再做。

保护颈椎,只让颈椎被动放松是远远不够的,还应该对颈椎进行主动的锻炼,比如颈椎操就可以很好地改善肩颈问题。颈椎操的种类有很多,主要都是通过上下左右,轻缓转动头部、颈部的方式,来达到对颈部的局部锻炼。一方面增加颈部肌肉的力量,牵拉、舒展肌肉的弹性、柔性;另一方面,通过往左、往右、往后仰、往前低头等动作,提高关节的活动度。

保护颈椎,要将被动放松和主动锻炼结合起来,事半功倍。同时,要养成良好的生活习惯,减少长时间低头看手机、电脑,注重作息规律,避免熬夜。避免长时间吹空调、吹风扇等,避免造成颈部受凉,加重症状。

张诗童

健康知识宣传 39

科学食养,助力儿童健康成长

5月20日,是第34个“中国学生营养日”,今年的主题是“科学食养,助力儿童健康成长”。

学龄儿童是指从6岁到不满18岁的未成年人,在这期间他们生长发育迅速,充足的营养是智力和体格正常发育的基础。同时,学龄期也是饮食行为和生活方式形成的关键时期,

从小养成健康的饮食行为和生活方式可以受益终生。

中国营养学会发布的新版中国学龄儿童膳食指南,根据我国学龄儿童的营养与健康状况,依据合理膳食、饮食行为与健康状况关系,对一般人群膳食指南进行了扩充,增加了学龄儿童营养素养提升和健康饮食行为的培养等内容,提出学

龄儿童营养的五项核心原则。

学龄儿童营养的五项核心原则:

1.主动参与食物选择和制作;2.吃好早餐,合理选择零食,培养健康饮食行为;3.天天喝奶,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒;4.多户外活动,少看电子产品。每天60分钟以上的高强度身体活

动;5.定期监测体格发育,保持身体适宜增长。

传播健康知识 提升健康素养



权威·及时·易懂

您还为颈肩腰腿疼困扰吗?
董家骨科膏药铺
止痛不是目的
治痛才是目标

适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址:沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科
电话:13731731212 17736989779
冀医广[2020]第5-16-120号

公 示

河北瑞景建筑安装工程有限公司承建的唇动食品有限公司二期生产线建设项目工程于2023年5月21日申请办理竣工验收备案,施工单位已保证以上工程项目没有拖欠农民工工资。相关单位和个人如有异议,请在十日内持有关依据向青县经济开发区管委会、青县劳动人事和社会保障局反映。投诉电话:4123950(青县劳动人事和社会保障局) 4318398(青县经济开发区管理委员会)

厂房出租

位于河北省沧州市东光县东光经济开发区包装和装备制造园B区索尔(沧州)智能科技有限公司内厂房出租,适合工业生产制造加工等行业,面积21000平方米,租金面议。
联系人:刘克勇
联系电话:13084501785

公 告

我单位(河北中鲤建设有限公司)施工的2021年农村厕所改造建设工程项目(十一标段盐山镇)已于2022年3月31日竣工验收。工程款已按合同拨付到位,该工程工人工资已全部结清,现申请退还农民工工资保证金,若今后发生拖欠农民工工资问题,我单位承担所有的法律和经济问题。

成人高考

环境类/工程类/经济类
管理类/医学类/教育类等
专业全,学校多,通过率高,不耽误工作,国家承认学历,学信网可查。25岁以上有加分政策。
电话微信:18713077691 刘老师

专业车险

代理各公司车险业务,人保、平安、太平洋、中路、国任、紫金、华农、大家……兼办验车,24小时道路救援,查勘定损,服务理赔一站式服务!
电话:13832738807