

知识科普：颈椎病的预防与健康宣教，你知道吗？

张丹

巴中市中心医院 四川 巴中 636001

【摘要】：颈椎负责连接人体的头部以及躯干，具有重要的生理功能，主要作用是支撑头部，并保护神经、血管和脊髓不受伤害，以及具备运动功能，可使人体进行多种动作。颈椎出现问题的时候会导致颈椎僵硬，甚至会因为颈椎病影响大脑供血，脑细胞因为缺血坏死，发生神经功能缺损，甚至危及生命。

【关键词】：颈椎病；健康宣教

Knowledge Popular Science: Cervical spondylosis prevention and health education, do you know?

Dan Zhang

Bazhong Central Hospital Sichuan Bazhong 636001

Abstract: The cervical spine is responsible for connecting the head and trunk of the human body. It has an important physiological function. Its main function is to support the head, protect the nerves, blood vessels and spinal cord from injury, and have the motor function, which can enable the human body to carry out a variety of movements. Cervical spine problems will lead to cervical stiffness, and even affect the blood supply to the brain because of cervical spondylosis. Brain cells because of ischemia and necrosis, neurological deficiency, and even endanger life.

Keywords: Cervical spondylosis; Health education

1 什么是颈椎病

颈椎病是由于颈椎的退行性变导致间盘或者椎小关节突出、退变，压迫神经根、脊髓及颈椎周围的重要的结构，从而产生的一系列的症状和体征，长时间的低头或伏案工作极易增加颈椎病患病风险。颈椎病按传统的分类分成五种类型，包括颈型、神经根型、脊髓型、交感神经型、椎动脉型。颈椎病最主要的表现是颈部疼痛不适，甚至伴有僵硬，临床症状与疾病类型有关。神经根型颈椎病主要由于颈椎退变、增生，间盘突出、韧带肥厚等情况，压迫到支配一侧或者两侧上肢的神经根，导致上肢疼痛、麻木、无力等临床表现。脊髓型颈椎病愈合后较差，并且致残率较高，往往起病较为隐匿，刚开始起病可以有步态不稳、走路踩棉花感、持物不稳等，随着病情发展可以出现四肢无力、麻木，走路歪歪扭扭、走不稳，容易摔倒并且出现躯体束带感等。交感型颈椎病一般以头晕或者视物模糊、血压异常、心率异常等，交感神经容易兴奋和刺激症状为主。椎动脉型颈椎病，又称为颈性眩晕，主要以眩晕等表现为一类的颈椎病患者。椎动脉型颈椎病会出现颈椎曲度的改变或者是颈椎骨质的增生和椎间盘的突出，导致椎动脉受压，从而影响颅脑后循环，导致颅脑后循环的缺血，就会引起头痛，头晕，恶心，呕吐的情况，并且头痛主要集中在两侧颞部。颈椎病的患者肩背部经常感觉沉重，上肢感觉无力，神经受到压迫还会出现手指麻木症状。

1.1 颈椎病的病因

颈椎病的病因和发病机制极为复杂，至今未完全阐明，不同类型其病因不尽相同，总的来说颈椎病发病与退变、创伤、

劳损、颈椎发育性椎管狭窄、炎症及先天性畸形等诸多因素相关。随年龄增长以及颈椎长期使用超负荷，骨骼的修复能力降低，颈椎关节周围的组织结构逐渐老化，椎间盘退变使椎间盘的间隙变窄，周围的关节囊、韧带松弛，脊柱的稳定性下降，进而引起椎体的关节突关节、钩椎关节以及前后的纵韧带、黄韧带发生了变性、增生、钙化，形成颈椎不稳，容易引发颈椎病；长期存在不良生活习惯会造成颈椎周围的软组织的慢性劳损而引发颈椎病；头颈部的外伤与颈椎病的发生和发展有明显的关系，根据损伤变的部位、程度可在各个不同阶段产生不同的影响；颈部长期着凉、受寒颈部肌肉和韧带的张力增加出现颈椎不稳引起颈椎病；颈部有急性和慢性无菌性炎症时，炎症可直接刺激邻近的肌肉和韧带，致使韧带松弛、肌张力减低，椎节内外平衡失调，破坏了其稳定性，加速和促进退变的发生和发展。

1.2 颈椎病的危害

电子产品是低头族人群不断壮大的主要原因，颈椎病患者数量不断上升，越来越多的人受到颈椎病的困扰，甚至给生活和工作都造成了巨大影响^[1]。颈椎病的危害并不仅仅在于引起颈肩部位的疼痛，还可能引起猝倒、四肢瘫痪、耳聋、脑梗死、脑萎缩、面瘫等严重的后果。颈椎病变压迫到椎动脉，可造成脑部供血不足，引起头晕、头痛的症状，如果不及时治疗，后期可病情加重，在扭头或姿势改变时，容易发生猝倒，也增加了意外发生的可能性。颈椎病会导致颈椎骨质增生或者椎间盘突出，会压迫椎动脉血管，血管腔变得狭窄使血液流通受到阻碍，从而引起脑供血不足，当脑部出现缺血缺氧就会出现头

晕症状。颈椎部位的椎动脉血管直接影响着大脑供血，而颈椎病会压迫椎动脉血管，增加中风发作的概率。许多颈椎病患者对颈椎病不够重视，导致病情越来越重，压迫到神经、脊髓，容易引起大小便失禁、单侧肢体瘫痪等严重后果。不少颈椎病患者由于交感神经末梢受压，或脊髓受压，可造成供血不足，经常出现耳鸣的症状，严重时可导致耳聋。颈椎病患者由于椎动脉受压，影响脑部供血，如果不及时治疗，有可能诱发脑梗死、脑萎缩等疾病的发生。颈椎病不及时治疗，还可能造成神经性肠胃功能紊乱、面部肌肉萎缩、面瘫、顽固性失眠，神经衰弱等。也有一些患者可因颈椎病而出现更年期综合征，如莫名心烦、易激动、多梦、记忆力下降等。

1.3 颈椎病的治疗方法

颈椎病的治疗方法，实际上跟腰椎间盘突出症相差无几，主要是保守治疗和手术治疗。症状比较轻，病程短的患者首先要保守治疗，可采取颈部的牵引、非甾体类药物、神经营养药物的治疗，治疗的同时还要减少长期伏案，颈部的不良姿势，不良的睡姿等情况。牵引治疗也是颈椎病治疗的常用方法，推拿疗法是颈椎病较为有效的治疗措施，它能缓解颈肩肌肉的紧张及痉挛、恢复颈椎活动、松解神经根及软组织粘连来缓解症状。针灸治疗也是颈椎病的常用治疗方法，可以和推拿结合，增加疗效。颈椎病的治疗中，理疗可起到多种作用，尤其是急性期，可进行离子透入，超声波等治疗以减轻疼痛。改善与调整睡眠姿势，选择合适的枕头，能使整个脊柱处于自然曲度，髋、膝关节呈屈曲状，使全身肌肉放松，治疗一段时间后水肿消退，症状逐渐缓解。严重的颈椎病保守治疗可能效果不理想或者没有效果，症状已经严重影响患者的生活质量，这种情况下就要考虑手术治疗。手术治疗需要根据患者的病情和身体状况选择合适的方法，才能取得比较理想的治疗效果。

2 颈椎病的预防

虽然治疗颈椎病的方法有多种，而且都能起到一定的效果，可以减轻患者痛苦，但应该认识到这一点，预防疾病比治疗更重要，日常生活中加强预防降低患病风险，比治疗疾病的成本低得多，因此应该重视预防颈椎病。

2.1 纠正不良姿势

颈椎病的出现与长时间使用手机、电脑或者伏案工作有密切关系，因此纠正不良姿势对疾病的预防有重要作用。首先要尽量避免长时间低头伏案或者长期处于固定不动的姿势，通过定时调整姿势可以使颈部肌肉得到放松，缓解疲劳避免颈椎肌肉劳损，从而减缓椎间盘退化。无论是工作、看书或者看手机，切忌长时间保持一种姿态，要适当换换体位，最好坐直保持抬头挺胸，不要缩成一团。长时间保持坐姿应定期远眺，来缓解颈部肌肉的慢性僵硬，定时离开座位站起来活动活动颈椎，例如旋转自己的脖子，但是切忌用力过度而拉伤脖子，最好是经

常做颈椎操。保持良好睡眠体位，理想的睡眠体位，应该是头颈部保持自然仰伸位，胸部及腰部保持自然曲度，双膝略成屈曲使全身肌肉、韧带及关节，获得最大限度地放松。俯卧位睡姿不科学，既不利于保持颈部的平衡及生理曲度，也不利于呼吸道通畅。选择枕头要注意合适的高度，选择原则是“仰卧低，侧卧高”。枕头应以中间低、两端高、透气性好，长度超过肩宽十到十六公分，高度以头、颈部压下后，以拳头高为一寸。合适的枕头可以让颈部、肩部和头部都有很好的支撑，从而避免颈椎病的发生。

2.2 加强运动锻炼

运动锻炼可以活动四肢、颈椎，消除颈部肌肉、韧带的疲劳，防止劳损。加强颈肩部肌肉的锻炼，多做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动，既可缓解疲劳，又能使肌肉发达，韧度增强，从而有利于颈段脊柱的稳定性，增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。日常生活中应该多锻炼颈部的核心肌肉力量，只有颈部核心力量增加，才会增加颈部的稳定性，从而避免颈椎病的发生。尽可能少坐多动，能走路的不要骑车，能骑车的不要坐车，坚持每日进行锻炼，加强颈肩部肌肉的锻炼。预防颈椎病最主要的是加强颈背肌的功能锻炼，以及注意劳损的动作，加强颈背肌的锻炼，主要是加强后伸的肌肉。涉及抬头低头的很多运动项目，都是可以锻炼到颈椎的可以有效预防颈椎病的发生。结合自己的身体状况选择合适锻炼方式，合理控制运动量，颈椎操、打羽毛球、放风筝或者游泳等运动，有利于增加颈部肌肉的力量，从而更好地保护颈椎，预防颈椎病。

2.3 养成良好生活习惯

养成良好的生活习惯，保持作息规律，早睡早起，注意营养均衡，才更有益于身心健康。预防颈椎病应该多吃一些蛋白质含量高的食物，可以起到强壮筋骨作用。食物要多元化，每天的膳食应该有新鲜的蔬菜水果，不限于肉类、家禽类、鸡蛋、牛奶、大豆、坚果等食物。饮食上要少盐、少油、控糖，甚至不要喝酒抽烟，培养一个清淡的饮食习惯，少吃高盐和油炸的食品，油炸的食品不易消化还可能有致癌。尽量少吃辛辣刺激的食物，辛辣刺激的食物对于胃黏膜有刺激，容易导致胃病及体内生湿热。饮食中不能吃太过寒凉或者太过温性的食物，寒凉太过，易伤脾胃，温性太过易滋生内热。尽可能少摄入腌制的食品，腌制类的食品含有大量的亚硝酸盐，不利于身体健康。多吃一些粗纤维、容易消化易吸收的食物，富含维生素C，矿物质的食物，保证人体必需的营养物质供应充足。健康饮食首先要进食规律，一日三餐固定时间，长期饮食习惯不好会对消化器官造成一定损害。建议每餐七八分饱，过饱可能会引起胃胀、胃痛等不适。食物要细嚼慢咽，不要狼吞虎咽，进食时尽量保持安静，避免引起上腹饱胀不适、嗝气等情况。

2.4 注意防寒保暖

温度下降全身皮肤、肌肉、血管都会收缩，脖子暴露在空气中，天冷时肌肉更容易紧缩。脖子长时间受到寒冷刺激，颈部肌肉持续痉挛、收缩，加重血液循环障碍，甚至导致脑供血不足，颈椎病可能随着发生。脖颈受寒容易导致血液循环不良，时间长了会形成肿块或者更严重，从而导致颈椎病的加重，因此颈部的保暖相当重要。高领衣服、围巾御寒效果显著，外出时可以把寒风阻挡在外，避免颈部受寒。预防颈椎病仅仅在白天注意颈部的保暖还不够，就连晚上睡觉的时候也要注意不能让脖子露得太多，尤其是睡觉喜欢露着肩膀头的，这样更容易让颈部受凉，时间长了会引起颈椎不适。炎热的夏季也要做好颈部的保暖，衣服单薄待在空调房中，室内外温差大，冷热交替更容易受凉。夏季天气炎热的时候，风扇、空调是必需品，凉风一直对着身体吹，非常容易让颈部受寒，从而会诱发颈椎病。日常注意颈部的保暖，避免颈部受凉、受寒，在洗澡时适当用温热水冲洗颈部，促进颈部的血液循环。

2.5 保持心情舒畅

“喜伤心，怒伤肝，忧伤肾，思伤脾”，说明不良情绪对人体的身心健康是很有影响的。良好的心理状态对预防颈椎病非常重要，心情舒畅、气血畅通更有利于身心健康。不良情绪会导致气血失调，造成人体生理混乱，新陈代谢失常，免疫功能下降，身体更容易患病。气血运行不畅，血液循环不良，多愁善感、心事重的人易得颈椎病，预防颈椎病一定要做好自我调节。性格开朗的人往往心气和畅，五脏六腑皆归于平衡，自然有益于健康。老年人身体机能就已经衰退，此时若能保持乐观积极的心态，就有助于避免五脏六腑功能失调，对预防颈椎病起到明显作用。每个人都应该积极学习控制自己的情绪，控

制不是说一味地压抑自己，而是要通过科学的方法进行调整，减轻不良情绪对自身的影响。做好情绪管理，首先要学会表达自己的情绪，采取合适的方式进行宣泄，释放心理压力，避免不良情绪长期积压危害身体健康。体育运动会消耗大量的体力，有助于消除过度紧张，疏导被压抑的能量，从而缓解不良情绪，保持心理健康。调节情绪不拘泥于选择何种方式，只要对自己有用，而且不对他人造成损害，都可以尝试，必要时可以求助于专业人士。

3 颈椎病的健康宣教

颈椎病是进行性的慢性疾病，正确认识疾病，对疾病的危害有全面了解，才能更加重视疾病的预防和治疗^[2]。加强颈椎病的健康宣教，让越来越多患者了解到更多的健康知识，积极配合治疗，从而提高治疗效果，同时也要让健康人群对颈椎病的预防引起重视，在日常生活中提高防范意识，尽量降低患病风险。颈椎病病程非常长，椎间盘退变、骨质增生、韧带钙化都和年龄增长机体老化都会增加患病风险，而且病情可能会反复，需要特别注意休息才能保证病情不再进展，像低头看手机、睡觉的姿势、正常的活动等都需要注意。生活方式的改变让颈椎病患者呈现低龄化趋势，不仅中老年人要注意预防颈椎病，还应对青少年进行健康教育，尤其是学习任务较重的学生，一定要注意养成良好的生活习惯，纠正不良体态。

4 结语

人体器官功能损坏后可以进行移植，而颈椎具有不可替代性，一旦发生不可逆的损伤，后果将不堪设想。颈椎病高发人群除了要加强预防，还要注意观察自己的身体状况，一定有出现颈椎病的症状，应及时就诊，认真听从医生的指导，明确诊断后采取有效的应对措施。

参考文献：

- [1] 周政.年轻人也需预防"颈椎病"[J].,2022,29(09):58-60.
- [2] 胡艳丽,王娟,杨丽.颈椎病的预防与保健[J].中国疗养医学,2021,30(04):357-359.