

认识颈椎病 这些基础知识要知道

▲上海长征医院骨科 郭群峰 通讯作者 上海市静安区闸北中心医院中医科 张梅

颈椎由7节椎骨借椎间盘、椎间关节和韧带所连接组成，上部主要支撑头颅，下部则与脊柱胸椎节段相连接，颈椎连接头颅与躯干，具有高度的活动性。颈1、2、7的形状特殊，被称为特殊颈椎；颈3-6则有共同的形状，称为普通颈椎。

什么是颈椎病？

颈椎是人类日常生活中，关节旋转活动最频繁的脊柱节段，分布着密集的神血管，是人类神经系统主要的传导部位，是心脑血管循环的必经之路。颈椎通过独特的结构，保护着脊髓及其伴行的神经血管。如果一个人得了颈椎病，则很可能会危害其心脑血管系统和中枢神经系统，从而出现各种颈源性疾病症状。颈椎病是指颈椎椎间盘退行性改变，以及各种继发性病变或椎间滑膜关节退行性改变而致神经、血管系统损伤所导致的相应症状与体征。

颈椎病有哪些危害

颈椎病的一般表现为颈肩酸痛，可放射至头枕部位和上肢，个别患者出现眩晕、猝倒，病症严重者双下肢运动功能障碍，甚至截瘫。一般来说，患者出现的较为常见的症状为头颈发僵发硬、颈肩部酸痛，疼痛可放射至上肢，患侧上肢的肌力下降，活动受限，甚至出现手臂、手指的麻木，或双手握重物时不自觉的落地等表现；部分患者表现为下肢僵硬、麻木无力或绵软，仿佛不听从指令，如同在棉花上走动，上肢可出现双手活动不灵活，写字、持筷等精细动作难以完成，胸部可出现如皮带捆绑感；另有部分患者甚至可能出现头痛、恶心、眩晕、耳鸣、注意力下降等异常症状；病情最严重者可发生大小便失控、性功能障碍，甚至四肢瘫痪。上述情况并非在每一位颈椎病患者身上都显示出来，往往也只是仅表现出其中的局部症状，



并且多数颈椎病患者的病变都相对轻度，而病程时间又较长，所以患者没有必要整日忧心忡忡于病情的发展。

颈椎病是如何发生的

颈椎病的病理生理结构比较复杂，由多种因素共同作用所致，椎间盘和继发性椎间关节的退变是颈椎病的发病基础，最容易发生退变的结构就是椎间盘，往往以颈5、6到颈6、7以及颈4、5的顺序出现退变。通常患者可只在影像学上出现退变而没有症状，但也会有很多人出现症状。以下原因对颈椎病的形成与发展起了很大影响：

年龄因素 人体就如同一台机械一样，由于年纪的增长，对身体不同关节的磨损程度也日渐增多，因此颈椎也会形成许多退行性改变，而椎间盘的退行性改变正是颈椎病产生与发展中，最基本也最主要的因素。此外，大小关节和各类韧带的退变，也起着重要影响。

慢性劳损 是指各种程度超出正常范畴的过度活动所造成的身体损害，使颈椎的曲度发生改变，小关节退变、增生、移位而产生颈椎病。如不正确的入睡姿势，枕头过高或垫的部位不合理，经常性落枕者发生率也较高；另外，坐姿不良，特别是长时间的低头工作者颈椎病发生率很高；再者，一些不正确的运动方式也会提高患病率，如踢足球

时经常性的头球、翻跟头等。

外伤 颈椎部处于头颅、躯干中间，是人类脊椎活动范围中较大的组成部分，承担着头部生长和活动的重要应力，一旦出现对头颈部的撞击、扭伤、挤压等外伤，常可引起各种形式的颈椎病。

颈椎退行性变 由于老年人的机体、脏器等的结构功能逐渐衰退，运动系统也将随之老化而退变。老年人会发生颈椎的退化改变、骨质增生、骨质疏松、脆性增大、骨骼密度降低、小关节退化紊乱、滑膜及韧带强度下降、钙质沉着等变化，所有上述改变都会引起脊柱的颈段退行性改变，进而导致颈椎病的发生。

颈椎的先天性畸变 各种先天性畸变，如先天性颈椎椎管狭窄、先天性颈椎椎体融合、隐性脊柱裂、棘突分割不完全、横突肥大等导致了颈部活动的代偿能力减少，改变了颈椎的受力状况，从而加快了椎间盘退变，较轻的外因即可形成椎管狭窄、棘突偏移、齿突偏移等颈椎结构的改变而出现颈椎病的症状。

代谢因素 由各种因素而引起的体内代谢紊乱者，尤其是钙、磷代谢以及激素代谢障碍者，可能导致骨质疏松，从而与颈椎病的发生相关。

精神原因 在临床实践中证明，心情焦虑往往能导致颈椎病症状的加重；当颈椎病病情较严重，部分病人往往表现得很焦虑，易冲动，颈椎病的症状在这类人群中会表现得较重。

咽喉部的炎症 因颈部整体较细长，咽喉部、颈部软组织、淋巴结均离颈椎很近，咽喉部、颈部淋巴结的感染、炎症，可能扩散到颈椎处使颈椎滑膜关节、韧带松弛，颈周肌力下降，骨质脱钙等，进而影响颈椎的稳定性，使颈椎失稳，结构发生变化而出现颈部疼痛、活动受限等颈椎病的表现，严重者可能出现颈椎半脱位等。

颈椎病该如何预防

在日常生活中，我们可以通过以下方式预防颈椎病的发生或延缓颈椎病的进展：

良好的体态 随着手机的出现，很多年轻人都有长时间低头玩手机的习惯，这也间接导致了青年人群患颈椎病的人数越来越多。长时间的低头玩手机或伏案工作、读书，日积月累，会导致颈椎的生理曲度变直，甚至出现颈椎反弓、椎间盘突出，颈部肌肉的持续收缩也会使肌肉劳损。所以我们要减少低头的时间，学习工作时将电脑和书本抬高，让视线平视电脑和书本。

适当的运动 若长时间低头或伏案工作，可适当活动颈部，使肌肉放松，避免肌肉僵硬、劳损。日常生活中，可进行颈部的屈伸活动或抗阻力运动、游泳和瑜伽等，增加颈部肌肉的力量，不仅可缓解疼痛，也可对颈椎的生理曲度起到一定的保护作用。

适当的理疗 若颈部有酸胀不适感，可对颈部肌肉适当按摩、热敷。肌肉酸胀不适时，适当的按摩和热敷可促进肌肉血液循环，缓解肌肉痉挛。但需注意，手法一定要轻柔，过重的按压可能会导致颈椎病的加重。

避免外伤 外伤是导致颈椎病的一个重要因素。外伤可引起颈椎病或骨折；若原先已患有颈椎病的人群遭受外伤，很可能导致颈椎病症状的加重甚至瘫痪。部分患者在摔伤或车祸后，短时间内没有出现颈椎病的症状，待数月过后才会出现相关症状，如手麻、走路不稳等。所以，如果不幸受到较严重的外伤，最好对颈椎进行相关检查。

其余生活小建议 还有很多保护颈椎预防颈椎病发生的生活细节需要注意。如要注意选用合适的枕头，将枕头较高的一端置于颈下，这样有助于维持颈椎的生理曲度；注意颈部的保暖，不要将冷空调对准你的颈肩部；最重要的是，如有不适，要及时就医。

这些心脏病的诱发因素亟需重视

▲河南省郑县第二人民医院 韩书锋

心脏病就是心脏本身出现了病变，是一种常见疾病。心脏是人体最为重要的器官，每个人都需要重视心脏病。

心脏就好比身体的发动机，作为人体最重要的泵血器官，心脏靠泵血为身体的各个器官和组织提供营养和氧气，这就是心脏最为主要的作用。

试想一下，如果汽车的发动机出现了问题，那么汽车还可以正常工作吗？

那么，什么是心脏病？什么因素会导致心脏病？对于这些问题，很多人都是一知半解，了解的不全面，那么，下面笔者就对心脏病的相关知识进行介绍。

什么是心脏病

心脏病分为两种：先天性心脏病和后天性心脏病。

先天性心脏病是由于胎儿时期心脏就发育不全，导致心脏畸形导致的心脏病，部分

患者也会由于身体的免疫系统异常导致的先天性心脏病。

后天性心脏病，是指那些非发育因素导致的心脏结构和功能异常，像常见的冠心病、高血压心脏病、肺源性心脏病等。

先天性心脏病是由遗传或者是在胎儿期心脏发育不全导致的心脏病，像这样的因素不可能避免，但是后天性心脏病大多数都是由于人们日常生活饮食和生活习惯导致，通过改变日常生活饮食和生活习惯可以降低心脏病的发病风险。

心脏病的诱因有哪些

诱发心脏病的因素有很多，多数都是由不良的饮食习惯造成的。

不注意日常饮食卫生 不注意日常饮食卫生也会导致心脏病的发生。俗话说，病从口入，一些细菌和病毒也会导致心脏病的发生，像链球菌和口腔细菌都会导致心脏病

的发生，这是很多人都不会注意到的一点。

精神压力大 精神压力大也是导致心脏病的危险因素，长期的精神压力大会容易使身体内分泌失调导致内分泌紊乱，从而加重心脏的负担，这就非常容易导致心脏病的发生。

高血压 高血压容易导致心脏出现疾病想必是很多人都知道的一点，高血压患者很多也是心脏病患者，高血压患者如果长期不注意控制血压，就会导致动脉粥样硬化，引起心脏的结构和功能出现异常，所以说高血压也是导致心脏病的危险因素。

高血脂和高血糖 高血脂和高血糖也会导致动脉粥样硬化，从而导致心脏病。

不良生活习惯 不良的生活习惯很容易导致心脏病的发生，不注意锻炼身体、不注意日常生活习惯导致身体代谢出现问题就会导致心脏病的发生。

吸烟和喝酒 这两个因素也是导致心脏病发生的两个重要因素，烟草中的化学药物和酒精都会对动脉造成影响，加重心脏的负担，导致心脏病的发生。

