

# 预防颈椎病 科学锻炼是关键

▲ 河南省浙川县人民医院 饶金山

随着生活节奏的加快, 颈椎病患者逐渐呈现年轻化, 像学生、久坐伏案的上班族以及不喜欢运动、长期睡姿不正确、身材消瘦或者体重超标的, 都将成为颈椎病的高发人群, 尤其是30岁以后人体机能开始衰退, 通常40岁以上进入高发期。

这就要求我们在平时学习工作和生活中, 保持正确的坐姿, 不要总是低头, 适当休息, 伸展下四肢, 缓解肌肉的牵拉和脊椎的受力。颈椎是重要的神经通道, 可以说是神经中枢最重要的组成部分, 它负责将各个躯干的神经信息发送到我们的大脑, 维持着头部运动, 它的重要性不言而喻。

一旦患上颈椎病会感到四肢麻木无力、背部疼痛、头晕恶心, 甚至会出现心动过速、吞咽困难等情况。

## 合理饮食

颈椎病患者应加强钙类、维生素和矿物质的摄入。一方面要多吃豆类食物, 例如我们常吃的蚕豆、黑豆、黄豆和绿豆等, 并且注意粗粮和细粮的均衡搭配, 另一方面加强蛋白质的摄入, 像鱼虾蛋奶里含有丰富的蛋白质和维生素D, 尤其是鱼虾的含钙量特别高; 同时也不要忘记多吃新鲜的瓜果蔬菜, 可以吃些菠菜、芹菜、卷心菜和苦瓜等。以上这些食物, 对于颈椎病患者大有裨益。

## 科学锻炼

生命在于运动, 但是对于颈椎病患者更应讲究方法、合理运动。因为颈椎病患者如果用错方法或者力度过大都会起到适得其反的

效果。所以颈椎患者在运动时要多吃一些慢动作, 例如游泳、慢跑、背部拉伸, 或者放风筝, 打羽毛球等, 要注意放松, 以防拉伤。凡事贵在坚持, 运动这件事也不例外, 这样才能有效改善颈椎问题。

## 适度放松

颈椎病患者枕头的选择是非常讲究的, 对于颈椎病患者高枕并不无忧, 不能过高, 当然也不能过低, 应选择中间低且四周高, 高度在8~10 cm左右, 类似于元宝形状; 除此以外, 也不能过软也不能过硬, 可以选择记忆棉枕或者乳胶类的, 这类质地有着良好的透气性。使用合适的枕头, 可以有效的避免了落枕的情况帮助我们更好的睡眠。

按摩可以缓解一天的疲惫, 使身体和心情更加的放松。尤其对于颈椎病患者可以定期按摩, 按摩的时候要注意手法, 进行揉推擦时, 不宜过重, 要轻柔, 分别按摩两侧颈椎, 每边按摩大约10 min, 针对疼痛部位按摩5 min左右, 整体和局部轮番放松。除了肩颈按摩, 也可以做些足底按摩, 因为脚底也有很多的穴道, 是可以连接到身体的很多部位, 像是足穴就是针对于颈椎反射的, 经常按压就能减轻症状。

对于颈椎病患者切忌长时间的低头久坐, 避免受凉导致炎症加重, 坚持锻炼并且保证充足的睡眠, 少抽烟少喝酒, 尽量不要趴着睡觉, 养成良好的饮食和睡眠习惯。以上便是颈椎病患者护理要点, 希望大家细心呵护自己和身边的家人朋友, 养成良好的生活习惯, 做自己健康的第一责任人。

# 骨关节炎西医怎么办

▲ 四川省剑阁县人民医院 何子阳

骨关节炎作为一种逐渐进展的慢性疾病, 有关节疼痛、僵硬等表现, 需要采取有效方法进行治疗, 如果没有采取有效方法及时治疗, 随着疾病的进展, 会出现明显的关节肿胀、畸形和僵硬, 严重影响正常生活, 降低生活质量。下面对骨关节炎的西医疗法进行科普。

## 药物治疗

适用于骨关节炎治疗的药物有镇痛剂和非甾体类抗炎药、糖皮质激素以及软骨保护剂。

**镇痛剂和非甾体类抗炎药** 非甾体抗炎药物是缓解疼痛、改善关节功能的常用药, 有局部外用药物和全身应用药物。运用口服药物前, 可以先使用局部外用药物, 特别是老年患者, 可选用不同种类的非甾体类抗炎药的凝胶贴膏、胶剂、膏剂等, 如氟比洛芬凝胶贴膏、乙氧苯柳胺软膏、丁苯羟酸乳膏等等。局部外用药物的起效快, 能够使关节的轻度和中度疼痛得到有效缓解。使用全身应用药物时, 如塞来昔布、依托度酸、美洛昔等, 首先要做的就是评估患者胃肠道与心血管等疾病的危险因素, 根据评估结果制定针对性的给药方案。如果患者运用非甾体类抗炎药物无效, 或者是不耐受, 可以选用镇痛剂来缓解疼痛, 常用的药物有阿司匹林、曲马多、乙酰氨基酚等。

**糖皮质激素** 不作为全身用药的选项, 适用于其他治疗方法没有明显的效果, 并且关节有急性炎症发作表现, 或者出现关节周围滑膜炎、肌腱炎等并发症的患者。糖皮质激素的治疗方法为关节腔内或病变部位局部注射, 常用药物有泼尼松、甲泼尼龙、倍他米松等, 以起到抗炎、抗毒和抗过敏等作用。特别指出的是, 糖皮质激素不要反复使用, 如果在同一个部位需要第二次注射糖皮质激素, 二次的间隔时间要不少于三个月。

**软骨保护剂** 具有营养、润滑和保护软骨的作用, 使关节功能得到维持, 促进关节恢复, 常用的软骨保护剂有硫酸氨基

葡萄糖胶囊, 硫酸软骨素, 氨基葡萄糖片等。

## 手术治疗

手术治疗适用于一般治疗和药物治疗没有明显的效果, 或者是病情恶化的患者。手术治疗方法包括关节镜清理术、截骨术、关节融合术和人工关节置换术。

**关节镜清理术** 该方法既能对骨关节炎进行诊断, 又能给予有效的治疗, 在关节镜的作用下, 能够使早期和中期患者的部分症状得到改善。

**截骨术** 常用于膝关节骨关节炎的早期患者, 手术原理是先改变下肢的力线, 由此来改变关节面的接触面受力情况, 最大限度的保留患者自己的关节。

**关节融合术** 该手术的治疗目的是消除关节的疼痛感, 适用于比较严重的踝关节、指间关节的骨关节炎患者。

**人工关节置换术** 如果患者的疾病进展到终末期, 此时可以选用人工关节置换术, 通过有效的操作方法, 能够消除关节疼痛, 使关节功能得到有效的改善。

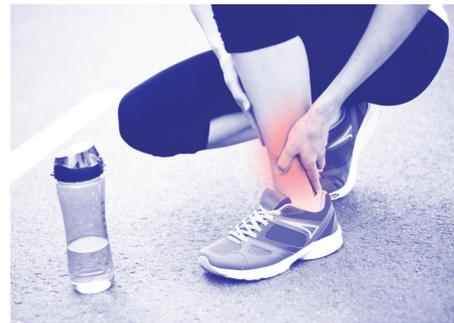
## 其他治疗

骨关节炎的其他治疗手段主要有物理治疗和行动辅助。物理治疗适用于药物无法缓解或不耐受的患者, 常用的方法有水疗、冷疗和经皮神经电刺激等, 在物理治疗的作用下, 能够使局部血液开始循环, 减轻炎症反应, 缓解关节疼痛。行动辅助则是减少关节负重, 目的是减轻疼痛、减少关节磨损。骨关节炎患者需要遵从医嘱选择适合自己的行动辅助器, 比如拐杖、手杖、关节支具等, 或是选择一些舒适的鞋具辅助行走。

除了上述提及的治疗方法外, 骨关节炎的西医疗法还包括前沿治疗, 即治疗骨关节炎的新方法, 目前用于临床上的前沿治疗方法为病变关节腔内注射生长因子和富血小板血浆治疗, 能够使局部的炎症反应得到改善, 促进关节内组织的修复与再生。

# 慢性踝关节不稳的五大预防措施

▲ 四川省骨科医院 易倩



慢性踝关节不稳是指由于踝关节的稳定性下降, 踝关节在运动时或日常活动中受到应力时, 无法保持足够的稳定性而发生的不适或疼痛。慢性踝关节不稳通常由于多次踝关节扭伤, 未及时治疗和康复, 导致踝关节的稳定性下降而引起的。研究表明, 慢性踝关节不稳是青少年和年轻成年人中最常见的踝关节疾病之一。

慢性踝关节不稳不仅会影响日常生活和体育运动的表现, 还可能引起其他疾病。例如, 踝关节不稳可能导致下肢肌肉力量不平衡, 影响跑步姿势和跳跃能力, 从而增加下肢肌肉损伤的风险。此外, 踝关节不稳还可能引起膝关节和髌关节的疼痛和损伤, 甚至导致髌关节病变和骨性关节炎等慢性关节疾病。慢性踝关节不稳常见症状包括空虚、机械性不稳定、疼痛、肿胀、无力、反复扭伤以及功能性不稳定等。慢性踝关节不稳造成的踝关节反复扭伤可引发骨关节炎, 严重者可引起关节僵硬和关节畸形。

慢性踝关节不稳的治疗方法包括非手术和手术治疗两种:

**非手术治疗** 包括物理治疗、功能锻炼、踝关节支撑和药物治疗等。物理治疗包括按摩、冷热敷和超声波治疗等, 可缓解疼痛和肌肉疲劳。功能锻炼包括踝关节活动和肌肉强化训练, 可以提高踝关节的稳定性。踝关节支撑包括石膏固定、踝关节支具和弹力绷带等, 可以限制踝关节的活动范围, 保护踝关节。药物治疗包括非甾体抗炎药(NSAIDs)和局部麻醉剂, 可缓解疼痛和肿胀。

**手术治疗** 主要是通过重建踝关节的稳定性来缓解症状和防止复发。手术方法包括韧带重建术、骨切除术和关节镜下手术等。

韧带重建术是通过移植体(如肌腱、韧带和人工材料)重建受损的韧带, 从而增加踝关节的稳定性。骨切除术是通过切除踝关节中的一部分骨头来增加踝关节的活动范围和稳定性。关节镜下手术是通过微创手术技术, 在踝关节内部进行修复和重建。

慢性踝关节不稳可以通过以下几种方法进行预防:

**避免踝关节扭伤** 注意踩平地面、避免行走或运动时用力不稳、穿戴合适的鞋子等, 可以减少踝关节扭伤的风险。

**及时治疗踝关节扭伤** 如果不幸发生踝关节扭伤, 应及时寻求医疗帮助, 并按照医生的建议进行治疗和康复, 以避免踝关节扭伤后遗症。

**加强踝关节肌肉力量** 通过功能性训练和强化踝关节周围肌肉的锻炼, 可以增加踝关节的稳定性和抵抗扭伤的能力。例如, 可以进行单腿站立、单腿跳跃、平板支撑等练习, 同时也可以使用弹力带等辅助器材进行训练。

**保持适当的体重** 肥胖会增加踝关节的负担, 增加踝关节不稳的风险。因此, 保持适当的体重可以减轻踝关节的负担, 降低踝关节不稳的风险。

**穿戴合适的鞋子** 选择合适的鞋子可以提高踝关节的稳定性和舒适度。建议选择鞋底宽大、稳定性好的运动鞋, 并根据脚型和需求选择合适的鞋子。

踝关节不稳是一种常见的运动伤害, 可能会对日常生活和运动造成困扰。通过合适的治疗和康复训练, 大多数人可以恢复踝关节的稳定性和功能。

重要的是, 我们应尽可能避免踝关节扭伤, 特别是在参加高风险运动或活动时, 应该采取适当的保护措施。慢性踝关节不稳预防的意义远远胜于治疗。其措施包括对于急性踝关节扭伤的正规和积极治疗, 通过功能锻炼提高患肢的柔韧性、平衡能力、本体感觉和肌肉力量以降低踝关节再次扭伤的风险, 以及运动时配戴合适的保护支持护具降低再次损伤发生的概率等。如果您发现自己的踝关节不稳, 一定要及时咨询医生或康复治疗师, 以便进行正确的治疗和管理, 避免未来的损伤和问题。