



颈椎最怕这些事，小心疾病找上你

▲ 重庆市巫山县中医院康复科 李良春

作为现代人常见职业病，颈椎病的患病群体较为庞大，它是指颈椎区域的退行性疾病和损伤。

容易导致颈椎病的习惯

不良姿势 长时间保持不正确的姿势，如低头看手机、睡眠时使用不合适的枕头等，会增加颈椎的负担，导致颈椎问题。

缺乏运动 缺乏适当的体育锻炼和颈部肌肉的强化，会导致颈椎周围肌肉的萎缩和失去支撑功能，增加颈椎受损的风险。

错误的搬运重物姿势 错误的搬运重物姿势可能使颈椎承受过大的压力，增加颈椎损伤的风险。

长时间保持静态姿势 长时间保持静态姿势，如长时间坐着或站着不动，会导致颈椎肌肉疲劳和紧张，容易发生颈椎病。

过度使用手机和电脑 长时间低头使用手机或电脑，会导致颈椎前屈，增加颈椎的压力和应力，容易引发颈椎病。

频繁的颈部受伤 颈部受到剧烈的外力冲击或频繁的颈部损伤，如交通事故、运动伤害等，会增加颈椎病的风险。

长期精神紧张和压力 长期处于精神紧张、压力过大的状态下，会导致颈部肌肉紧张和颈椎的负担增加。

年龄和遗传因素 随着年龄增长，颈椎的退行性变化会逐渐发生。同时，有些人可能存在遗传因素，导致颈椎病的易感性增加。

如何预防颈椎病

保持正确的姿势 避免长时间低头或仰头，尽量保持头颈部的中立位置。当使用电脑或手机时，调整屏幕高度和角度，使眼睛

平视屏幕，避免过度前屈或抬头。

颈部运动和伸展 进行适当的颈部运动和伸展来增强颈部肌肉的灵活性和稳定性。例如缓慢转动头部、倾斜头部等。

适度运动 进行适度的全身运动和锻炼，包括颈部、背部和肩部的肌肉。增强肌肉的力量和灵活性可以减轻颈椎的负担。

使用合适的枕头 选择适合自己的枕头，以支撑颈椎的自然曲线。通常来说，一个合适的枕头应该具有适当的高度和支撑性，保持颈椎的中立姿势。

将体重维持在正常范围 体重过大会增加颈椎的负担，所以保持健康的体重对颈椎的健康很重要。

避免长时间保持静态姿势 如果长时间需要坐着或站着工作，尽量每隔一段时间就进行休息和活动，避免颈椎肌肉长时间紧张。

注意心理健康 减轻压力和精神紧张，保持良好的心理健康状态对颈椎的健康也有积极影响。

避免颈部受伤 在进行体育运动、驾驶或从事其他活动时，确保采取适当的防护措施，避免颈部受伤。

颈椎病的分类

颈椎病一般分为神经根型颈椎病、交感型颈椎病、椎动脉型颈椎病以及脊髓型颈椎病。最为严重的颈椎病类型是脊髓型颈椎病，这一类型的颈椎病常常是由于外伤导致椎体骨折、压迫椎管，或者是严重的颈椎间盘突出压迫脊髓造成的一系列症状。

值得关注的是，颈椎病是可以被有效预防的，通过以上介绍，相信我们可以更加了解颈椎病，从而降低罹患颈椎病的风险。

腰椎间盘突出症患者如何科学运动锻炼

▲ 广东省普宁华侨医院骨科 陈育珠

腰椎间盘突出症是一种常见的疾病，运动锻炼对其康复非常重要。然而，腰椎间盘突出症患者在运动时一旦出现问题，不仅无法对腰椎间盘突出症起积极意义，更可能会加重患者病情，导致不可逆症状出现。那么腰椎间盘突出症患者日常应该如何进行运动锻炼呢？

腰椎间盘突出症是什么

腰椎间盘突出症是指腰椎（人体脊柱的下部）椎间盘突出或脱出，导致椎间盘的软骨组织压迫或刺激周围的神经根或脊髓。腰椎间盘突出是位于脊椎骨之间的软骨组织，具有减震和支撑作用。当椎间盘突出或退化时，其外周的纤维环可能会破裂，导致椎间盘的内部物质（称为髓核）突出。这种突出的髓核可以压迫或刺激周围的神经根或脊髓，引起疼痛、麻木、肌肉无力和其他神经症状。腰椎间盘突出症的常见症状包括腰痛、臀部疼痛、下肢疼痛、麻木或刺痛感、肌肉无力等。疼痛可以在运动、咳嗽、打喷嚏等活动时加剧，也可能伴随着腰部僵硬和活动受限。

腰椎间盘突出症发病原因

腰椎间盘突出症的发病原因可能是多种多样的，以下是一些常见的原因和风险因素。

年龄 随着年龄的增长，椎间盘逐渐退化和变薄，失去了原有的弹性和减震功能。这使得椎间盘更容易受损和突出。

脊柱受伤 脊柱的损伤，如剧烈的扭转、弯曲或重击，可能导致椎间盘突出。这种损伤可能会造成椎间盘的破裂或移位，使其突出并压迫神经根。

不良姿势 长时间保持不良的姿势，如长时间低头、弯腰、坐姿不正确等，会增加腰椎间盘突出症的风险。这种不良姿势可能导致脊柱受到额外的压力和负担。

需要注意的是，腰椎间盘突出症的发病原因可能是多因素相互作用的结果。每个人的情况可能不同，因此对于个体而言，最好咨询医生以了解自己的病因和风险因素。

腰椎间盘突出症患者如何运动

选择适合的运动 腰椎间盘突出症患者应选择低冲击度的运动，如游泳、快走、太极拳等。避免高冲击度的运动，如跑步、篮球等，以免对脊椎造成额外的压力。

加强核心肌群 核心肌群包括腹肌、背肌和盆底肌群等，对于脊椎的稳定性和支撑力非常重要。通过加强核心肌群的锻炼，可以减轻腰椎间盘的压力，提高脊柱的稳定性。

注意姿势 在进行任何运动或日常活动时，都要注意正确的姿势。保持良好的姿势有助于减轻脊柱的压力，避免进一步损伤。特别是在举重、弯腰等动作中，要注意保持腰部的自然弯曲，避免过度伸展或扭曲。

适量运动 运动的强度和频率应适度，避免过度运动引起疼痛或损伤。初期可以选择适量的运动，逐渐增加运动时间和强度。如果出现疼痛或不适，应及时停止运动并咨询医生的建议。适当的休息和恢复可以避免过度使用肌肉和关节，减少潜在的损伤。

综上所述，腰椎间盘突出症患者可以通过科学的运动锻炼来改善症状和促进康复。然而，患者在运动前要咨询医生的建议，并根据个人情况选择适合的运动方式和强度，需要记住的是，谨慎而科学的运动是保护脊椎健康的关键。



导致骨关节炎的五大原因

▲ 山东省费县人民医院骨三科 郭涛

很多从事体力劳动的人很容易患上骨关节炎。随着现代生产技术的不断进步，大大地节省了更多的劳动力资源，但是骨关节炎的发病率却没有减少，其到底是什么原因导致的呢？

骨关节炎

骨关节炎又名退行性关节病、老年性关节炎等，但是它并不是指骨关节炎了，而是指关节骨末端的软骨逐渐发生退化。软骨是一种坚固的、光滑的组织，几乎没有任何摩擦，但是由于骨关节炎的产生，软骨的光滑面变得粗糙。如果软骨完全磨损，那留下的只有骨头与骨头发生摩擦。

症状

患者最常见的症状就是膝盖、臀部、手和脊柱会有疼痛、僵硬、肿胀等，有时还会伴有新骨的形成，也就是骨刺。骨关节炎是老年人常患的疾病，就像是机器用久了，自身会出现一些毛病，骨关节炎就是平时不注意关节保护而引起的。

五大原因

慢性劳损 长期行走或者端坐的姿势不正确，以及过度负重。比如平时扛大米、提油桶、提面粉袋等，都有可能导导致骨关节软组织损伤，特别是在上下楼梯时，膝盖受力是平时的4倍。

肥胖 体重的增长与膝骨性关节炎的产生风险成正比。首先肥胖者肌肉所承受的强度要低，肌纤维数量相对少一些，因此肌肉对关节的保护作用较弱；其次是肥胖的人常常会有动脉硬化，因此会造成关节软骨及半月板的营养不良，不利于关节稳定。因此对于肥胖者可以通过减肥来避免膝关节骨关节炎的发生。

骨质疏松 当骨小梁变薄时，就会出现骨质疏松，其承受的压力的耐受力逐渐下降，特别是老年人，钙流失比较严重，更容易出现这种情况，此时更容易发生骨

关节炎。

外伤 反复的膝关节损伤，比如骨折、软骨、韧带损伤都会引发膝关节炎，特别是对于运动员这个特殊的群体，在平时的训练过程中，频繁的外伤会导致关节软骨的退行性病变。

遗传和性别 很少有人会注意到，不同种族的人，关节受累情况集中的部位不同，比如白种人受力主要在髌关节、腕掌关节的骨性关节炎，但是在黑人和黄种人中比较少见，性别也有影响，其中女性患有骨关节炎的情况比较常见。

治疗

骨关节炎的治疗方式分为非药物治疗、药物治疗、手术。非药物治疗包括控制体重、适当的运动、使用拐杖、均衡饮食、避免保暖、穿有弹性的软底鞋等。药物治疗分为内服和外敷，内服药有消炎止痛药、保护关节软骨类药物；外用药最好使用中药、瑶药外洗，双柏散外敷，活血通络类药酒外搽。如果经过传统的康复、物理及药物治疗效果仍不理想，则需要通过手术治疗，手术治疗并不能一劳永逸，需要在内科的保守治疗的基础之上，才能保证持久的治疗效果。

结语

总而言之，骨关节炎是一种常见的疾病，多发于老年人，其发病的主要原因是随着年龄的增长或外伤的影响，软骨的弹性降低，导致软骨的磨损和脱落，使关节的负重不平衡，为了维持关节的平衡，就引发了代偿性的周围骨赘物的形成以及韧带损伤，从而进一步形成了骨关节炎。但是患了骨关节炎也不要害怕，需要根据自己的实际情况，来采取有效的治疗方式，对于老年人或长期从事体力劳动工作者，平时一定要注意保护关节，避免长期操劳或外伤损害关节。