

颈椎病的防治

▲ 广西钦州市第一人民医院 曾繁靖

颈椎病，作为一种常见但却容易被忽视的疾病，正逐渐威胁着越来越多人的生活质量。随着现代生活方式的改变，包括长时间的电子设备使用、不良的坐姿和体重控制问题，颈椎病的发病率正在逐年增加。颈椎病，是指由于颈椎结构的异常变化或受伤引起的疾病，它通常表现为颈部疼痛、僵硬、头晕、手臂麻木等症状，严重的情况下还可能导致神经系统和肌肉功能受损。因此，了解如何预防和治疗颈椎病至关重要。本文将探讨颈椎病的定义、预防方法以及治疗选项。

颈椎病的定义

颈椎病是一种累积性疾病，主要涉及颈椎的异常和退行性变化，常伴随颈部疼痛、僵硬、头痛、肩部和上肢疼痛，以及可能的头晕和视觉问题。它的发病原因涉及生活方式、遗传、年龄和外伤等多种因素，严重程度因个体而异。及早的预防和治疗对于缓解症状、提高生活质量以及减少疾病影响至关重要。

颈椎病的预防方法

颈椎病的预防非常重要，因为通过采取一系列健康的生活方式和习惯，您可以减少患上这种疾病的风险。以下是一些详细的预防方法：

维持正确的姿势 保持正确的坐姿和站姿对颈椎健康至关重要。当您使用电脑、手机或阅读时，确保颈部和脊椎的曲线自然而正

确。使用符合人体工程学的椅子和桌子，保持颈部、背部和眼睛在适当的高度。

定期运动 定期锻炼有助于增强颈部和背部肌肉，提高颈椎的稳定性。建议选择适当的颈部运动，如颈部伸展、旋转和弯曲，以促进关节的灵活性。强调全身锻炼，以维持整体健康。

避免长时间低头 长时间低头看手机、平板电脑或电视屏幕会增加颈部的负担。尽量将屏幕放置在眼睛的水平线上，以减轻颈椎压力。此外，要定期休息，做颈部伸展运动，以缓解肌肉紧张。

保持适当体重 过重会增加颈椎的负担，因此保持适当的体重对颈椎健康至关重要。采用均衡的饮食和适度的锻炼来控制体重。

避免损伤 避免剧烈的体育活动或危险的工作场所，以减少颈椎受伤的风险。在从事潜在危险的活动时，务必使用适当的防护设备。

使用颈枕 如果您在睡觉时经常醒来时颈部不适，可以考虑使用颈枕。颈枕可以提供额外的颈部支撑，有助于维持颈部自然曲线。

及时就医 如果您出现颈部不适或其他疼痛症状，应尽早咨询医生，以获取专业的建议和诊断。及早治疗可以减轻症状并防止



疾病的进一步发展。

颈椎病的治疗

如果已经患有颈椎病，及早治疗可以有效缓解症状并防止疾病的进一步恶化。治疗方法因患者的具体情况而异，包括以下几种：

物理疗法 物理治疗师可以教授颈部运动和伸展，以减轻肌肉紧张和增强颈部的稳定性。

药物治疗 非处方药如非甾体抗炎药可以减轻疼痛和炎症。医生可能还会开处方药来控制疼痛。

颈椎牵引 通过拉伸颈椎来减轻压力，有助于减轻疼痛和改善症状。

手术治疗 在一些严重病例下，手术可能是必要的，特别是当椎间盘突出、骨折或神经压迫引发严重症状时。手术选项包括椎间盘切除、植入人工椎间盘、颈椎融合等。手术前应与医生充分讨论风险和好处。

康复治疗 康复治疗师可以帮助患者恢复颈部功能，提高生活质量。康复计划通常包括康复训练、肌肉强化和姿势培训。

自我管理 患者可以通过自我管理控制颈椎病的症状。这包括遵循医生的建议、继续锻炼、维持健康的生活方式和使用支具(如颈枕)来支持颈椎。

结语

颈椎病作为一种常见的疾病，可以通过一系列积极的预防措施来降低发病率。对于已经患有颈椎病的患者，保守疗法、手术治疗和康复都是可行的治疗选择，但需根据病情严重程度和个体情况来选择。最重要的是，颈椎病需要及早诊断和干预，以防止疾病的进一步发展。通过合理的预防和治疗，我们可以维护颈椎健康，提高生活质量，避免颈椎病的不适和困扰。通过学习如何正确维护颈椎健康，以及在面临疾病时应采取的措施，我们可以帮助更多的人减轻颈椎病带来的不适，提高生活的质量，以期远离颈椎病的困扰。

缓解痛风 中西医结合快速消肿止痛

▲ 广西河池市第三人民医院 刘浩华

现在因大家饮食结构的改变，痛风的发病呈现年轻化的趋势，有越来越多二十几岁的年轻人患上了痛风，痛风正在威胁着我们的健康。

所谓痛风，就是因血尿酸过高导致尿酸结晶沉积在关节内而引起关节疼痛，关节表现为红、肿、热、痛，有的患者症状发生时连床都下不了，疼痛难忍，对症治疗后，症状会很快缓解。对于长期痛风控制不佳总是反反复复的患者，经过长时间病情的迁延，沉积的结晶导致关节内和关节周围出现疼痛

性炎症，使更多的患者出现痛风石。缓解时称为发作间歇期，慢性的表现包括痛风石的形成、关节破坏和肾脏损伤等。大部分患者对痛风的认识不足以及治疗的不规范，是导致痛风反复发作的重要原因。

中西医结合治疗

痛风发作时疼痛无比，很多患者都关注如何快速消肿止痛。那么有什么方式可科学处理呢？以下介绍几个中西医治疗方法，供大家参考：

短时间冷敷消肿止痛 痛风在发作的时候会有非常严重的红肿症状，患者可能根本就没办法动弹，这时候需要消肿，可以利用冰块敷在患处，可以用一个毛巾包裹着冰块。但低温刺激会使局部血管收缩，血流减慢，反而不利于炎症的吸收与消散，且容易促使尿酸形成结晶，在关节部位沉淀从而加重炎症。因此建议冷敷时长控制在 20 分钟左右。

注意：急性痛风期禁止热敷，因为痛风急性发作时，局部皮肤的温度会升高，血管是扩张的，此时热敷会使血管扩张得更厉害，增加局部血流量，加重病变部位充血水肿，导致炎症进一步加重。

口服药物快速消肿止痛 口服药物原则是首选非甾体类抗炎药，次选秋水仙碱，可选糖皮质激素。非甾体类抗炎药：其中依托考昔、塞来昔布等抗炎止痛效果较好，且胃

肠道反应较小。秋水仙碱：用于阻断尚未发生的炎症反应，不能阻止已经开始的炎症反应。因此，痛风急性发作时用药越早，效果越好。糖皮质激素类药物：包括强的松、甲强龙、甲泼尼龙等，能抑制非感染性炎症，减轻关节的充血水肿，临床可用于痛风急性发作。痛风急性发作期间应尽快（一般在 24 小时内）进行抗炎止痛治疗，其中非固醇类抗炎止痛药应优先，如依托考昔、塞来昔布、双氯芬酸钠、罗索罗芬钠等，但应注意药物引起的心血管和胃肠不良反应。

外敷硫酸镁溶液消肿止痛 可以使用硫酸镁溶液外敷，是利用其高渗透压的性质，可以减轻组织水肿，起到消肿止痛的作用。

清热凉血解毒中药湿敷消肿止痛 大黄、龙胆草、冰片、黄柏、红藤等具有清热凉血解毒作用的中药也可以湿敷肿痛关节，具有消肿止痛的作用。

放血疗法消肿止痛 又称刺络放血疗法，是中医针灸学中常用的治疗方法之一。对于痛风急性发作的患者，刺络放血法也是可以采用的方法之一。在医生的操作下，针刺某些穴位，释放适量的血液，具有清热解毒、消肿止痛的作用，现代研究还发现，针刺排血能有效抑制外周疼痛物质释放，缓解疼痛，减少病变关节内尿酸盐结晶的沉积和炎性细胞的浸润。

服用中成药消肿止痛 服用中成药龙胆

泻肝丸。龙胆泻肝丸，从名字上就知道，这是一个泻肝实的药，痛风正好是一个实证，疼痛位置在筋里面，归肝管，所以，龙胆泻肝丸是对治痛风最合适的一个药。而且，痛风多为热证，龙胆泻肝丸是一个寒凉药，刚好可以清热。大部分的痛风，如果是疼痛非常明显，可以先吃上龙胆泻肝丸，吃上一两天即可缓解疼痛。

也可以考虑中成药四妙丸。四妙丸：黄柏，苍术，怀牛膝，薏苡仁。四妙丸是一个清理下焦湿热的方子，说简单点，是一个“清实”的方子，痛风正是一个实证，病位在下，所以，四妙丸可以用来治痛风。但也不是百分百有效。痛风患者可以看下舌苔，如果舌苔黄厚腻，兼有腹满口苦，很大可能是湿热邪气，那么可以考虑服用四妙丸。如果没有这些症状，用“龙胆泻肝丸”会更合适一些。

痛风的治愈

痛风患者一定要在痛风缓解后，坚持进行降尿酸治疗，将血尿酸控制在标准范围内（有痛风石者，血尿酸水平控制在 $300\mu\text{mol/L}$ 以下；无痛风石者，血尿酸控制在 $360\mu\text{mol/L}$ 以下），开始服用相应降尿酸药物的同时，也需要预防性服药防止血尿酸迅速降低而诱发急性关节炎。

