

# 颈椎病防治全攻略

▲ 佛山复星禅诚医院 黄凯

颈椎病是一种常见的脊柱疾病，主要发生在颈椎部位，给患者带来不适甚至痛苦。随着现代社会生活方式的改变，颈椎病的发病率逐渐增高，成为困扰很多人的健康难题。本文将从颈椎病的定义、症状、原因以及预防和治疗等方面展开科普，帮助读者更好地了解颈椎病，有效预防和治疗这一疾病。

## 颈椎病的定义

颈椎病是指颈椎部位因退行性变、外伤等因素导致的一系列疾病，主要包括颈椎间盘突出、颈椎关节病变、颈椎骨质增生等。这些病变会导致颈椎结构异常，引起颈部不适、疼痛、僵硬等症状，严重影响患者的生活质量。

## 颈椎病的症状

**颈部疼痛** 颈椎病最典型的症状之一就是颈部疼痛，可能伴随着局部僵硬感。

**上肢放射痛** 颈椎病严重时，病变部位压迫神经根，可导致上肢放射痛，表现为手

臂、手指麻木、刺痛等不适感。

**头晕眼花** 颈椎病患者常出现头晕眼花、视物模糊的症状，严重时甚至出现面部麻木、眼睑下垂等神经系统症状。

**运动受限** 颈椎病使颈部活动受限，患者可能出现转头不灵活、转动时颈部发出异响等情况。

**其他症状** 患者还可能出现头痛、失眠、记忆力减退等非特异性症状。

## 颈椎病的原因

**不良姿势** 长时间保持不良姿势，如低头玩手机、长时间低头工作等，会增加颈椎受力，导致颈椎病的发生。

**运动不足** 缺乏适当的运动会使颈部肌肉松弛，加速颈椎退行性变化，增加患颈椎病的风险。

**外伤史** 颈部外伤、扭伤等都可能导致颈椎病的发生，特别是在年轻人中比较常见。

**饮食不均衡** 缺乏维生素、微量元素等营养物质也会影响颈椎的健康。

## 颈椎病的预防

**注意保持正确姿势** 避免长时间低头、低头工作，保持正确的坐姿和站姿，避免颈部长时间处于不自然的位置。

**定期运动** 适当的颈部运动可以增强颈部肌肉的力量和灵活性，预防颈椎病的发生。常见的颈部运动包括转头、上下仰头等动作。

**合理安排工作和生活** 避免长时间单一姿势的工作，定时休息，保持颈部肌肉放松。

**防止外伤** 避免颈部受到外伤，要注意在做某些运动或活动时保护颈部。

## 颈椎病的治疗

**保守治疗** 包括药物治疗、物理疗法、针灸、推拿等方法，可以缓解颈椎病症状。

**手术治疗** 对于颈椎病症状严重或保守治疗无效的患者，可能需要手术治疗，如颈椎间盘切除术、颈椎融合术等。

**康复治疗** 手术后或症状缓解后，进行康复训练可以帮助恢复颈部功能，预防病情复发。

## 保护颈椎健康的日常注意事项

**避免长时间低头** 使用手机、电脑等时尽量保持头部在正常位置，避免长时间低头导致颈椎受力过大。

**合理安排工作和休息时间** 避免长时间单一姿势工作，注意定时休息，放松颈部肌肉。

**适度运动** 定期进行颈部、肩部的伸展运动，增强颈部肌肉力量，保持颈椎灵活性。

**使用符合人体工程学的家具** 如椅子、枕头等，保持良好的坐姿、睡姿，减轻颈部负担。

**控制体重** 过重的体重会增加颈部负担，加速颈椎退行性变化，要注意保持适当的体重。

## 总结

颈椎病是一种常见的脊柱疾病，但通过良好的生活习惯、正确的姿势和适当的运动，我们可以有效预防和减少颈椎病的发生。保护颈椎健康，关注颈部健康，让我们的生活更加健康、舒适！

# 老年人骨折恢复的注意事项

▲ 南方医科大学南方医院 彭小伟



骨折是外科中非常常见的疾病，发病原因多种多样，例如摔倒、车祸、被压等因素。那么，在骨折之后如何快速恢复呢？骨折患者中有一类特殊人群，即老年人。这一群体的身体机能相对较弱，机体对蛋白质、钙质的吸收较差，骨折后恢复期有什么注意事项呢？本文将带大家来了解。

## 骨折后如何快速恢复？

**治疗** 在骨折后需要立即前往医院进行治疗，依照医嘱进行，如需服药的患者应按时按量服用药物，并根据医嘱更换夹板等。

**营养** 在骨折恢复过程中，营养供给是必不可少的，也是快速恢复的关键。患者通常需要补充蛋白质、钙质、维生素D、抗氧化剂等营养。蛋白质是骨骼和肌肉的组成部分，有助于骨折和肌肉的恢复，患者应多食用瘦肉、鸡蛋、豆制品等。钙质和维生素D是骨骼所必需的物质，钙质是骨骼的主要成分，而维生素D则促进钙质的吸收利用。多食用富含这两种营养物质的食物能够有效地促进恢复。钙质可以通过奶制品、蔬菜、虾皮、苋菜、小油菜、坚果等摄入，而晒太阳以及猪肝、鸡肝、羊肝、樱桃、芥蓝、菜花、凤尾鱼、黄花鱼等均可提供维生素D。

**康复训练** 在骨折后，康复训练是必需的，其目的是尽可能恢复受伤部位的功能，

提升恢复速度，改善预后。在进行康复训练时应注意以下几点：首先需要遵循个性化原则，康复训练师会根据患者的骨折部位、年龄、严重程度等实际情况制定个性化康复训练方案；其次需要依据渐进性原则，不能操之过急，否则可能会加重病情，甚至让预后更差。康复训练师会逐步提升训练的强度，开始时需特别注意对受伤部位的保护，尽量减少患者的疼痛。训练初期，强度通常较小，根据患者的恢复速度逐步增加训练时间和强度，同时注重对受伤部位的保护。

## 骨折后老年人恢复注意事项有哪些？

**避免深静脉血栓** 鼓励患者进行肢体活动，通过健侧辅助进行运动，促进血液循环，防止血液凝结。此外，还可应用弹力袜，提高下肢血液循环，减少并发症的可能。

**皮肤护理** 为防止褥疮，需要保持患者皮肤清洁和干燥，床铺要干净整洁，大小便污染后应及时更换床单、衣物。避免局部位置长期受压，每隔2h协助患者翻身一次。对于骨骼突出的部位，可以使用减压贴预防压疮。

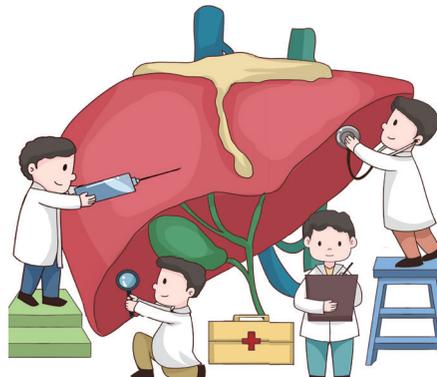
**预防肺部感染** 如果老年人骨折治疗后能够下地活动，应尽早下地活动。因病情不能下地者，鼓励其早期进行床上活动，如做扩胸运动和深呼吸等，协助翻身、拍背，必要时使用化痰药物治疗。

**泌尿系统护理** 长期卧床的老年患者如果出现尿频、尿急现象，可能是泌尿系感染。此时应多喝水，服用一些消炎药物进行治疗，同时注意生活起居规律，尽量少食辛辣刺激和油炸食物。

骨折后，为了更快地恢复，应谨遵医嘱，并依医生建议开展康复训练。通过专业的康复训练方案，定期复查和调整方案，日常饮食注重营养补充，有助于恢复。对于老年人来说，需注意对其进行器械使用及管理以及并发症预防，以提升恢复速度。

# 爱肝护肝，拒绝“肝”扰

▲ 湛江市廉江市人民医院 张娇霞



过量饮酒可能导致肝损伤，甚至引发肝病。因此，应避免或限制饮酒，保持清醒的头脑和健康的肝脏。

**控制体重** 肥胖是肝脏健康的隐形杀手，过多的脂肪堆积在肝脏中容易导致脂肪肝等肝病。通过合理饮食和适当运动保持健康体重，是保护肝脏的关键。在日常生活中，应避免暴饮暴食，坚持定时定量的饮食原则，并通过运动消耗多余热量，从而从根本上保障肝脏健康。

**规律作息** 规律的作息可以使人体的生物钟保持平衡，肝脏的日常运转也不受影响。因此，人们应保持规律的作息时间，早睡早起，避免熬夜和过度劳累。此外，保持良好的睡眠质量也非常重要，应创造安静、舒适的睡眠环境，避免睡前过度使用电子设备和饮用刺激性饮料，从而减轻肝脏的压力。

**适度运动** 适度运动对于保证肝脏健康至关重要。在日常生活中，应通过适当运动促进血液循环和新陈代谢，有助于肝脏健康。根据自身状况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等有氧运动，并结合力量训练增强肌肉和骨骼的健康。定期参加体育活动或加入健身俱乐部，不仅增加乐趣，还能通过运动保护肝脏。

**定期检查** 定期检查肝脏是早期发现肝病的关键手段。由于多种因素影响，人们可能患上肝病，但症状轻微或无症状，容易被忽视。因此，人们应定期进行肝功能检查和超声检查，发现并治疗潜在疾病，留意身体变化，一旦出现异常，应及时就医检查，从而避免肝脏问题对健康的影响。

爱肝护肝是每个人的责任。通过健康饮食、控制体重、规律作息、适度运动和定期检查，人们可以很好地保护肝脏，降低患肝病的风险。因此，在日常生活中，应时刻关爱自己的肝脏。肝脏的健康与人们的生活密切相关，值得用心呵护，从而保障整体健康。

肝脏在人体中起着非常重要的作用，对保证人们的生命安全至关重要。因此，在日常生活中，人们应当爱护肝脏，避免因各种原因导致肝脏受损的问题。在现代社会中，受制于许多不良习惯及环境的影响，人体的肝脏承受了巨大的压力。因此，为了健康，人们需要保护肝脏。那么，肝脏的重要性体现在哪里？在日常生活中又应当怎样爱护自己的肝脏呢？

## 肝脏有哪些功能？

肝脏在人体中发挥的作用不可忽视，它是人体内最大的器官，被誉为“人体化工厂”。肝脏不仅参与新陈代谢，将食物转化为能量，还负责解毒排毒，清除体内的有害物质。此外，肝脏还储存维生素和矿物质，合成蛋白质，并产生胆汁以帮助消化脂肪。由此可见，保护肝脏健康对于维持整个身体的健康至关重要。

## 爱护肝脏的方法有哪些？

**健康饮食** 饮食是保护肝脏的第一道防线。人们应选择低脂、高纤维、富含维生素和矿物质的食物，增加新鲜水果、蔬菜和全谷类食物的摄入。这些食物含有抗氧化物质，能够清除体内自由基，减轻肝脏负担。因此，应限制高脂肪、高糖、高盐食物的摄入，避免过多摄入油炸食物、甜食及加工食品。此外，酒精是肝脏的敌人，