



健康生活方式 远离颈椎病

▲ 广州市番禺区健康管理中心（广州市番禺区康复医院）凌赛远

随着现代电子产品的普及和长时间低头工作的人群增多，很多人加入了“低头族”。颈椎病已不只是老年人的疾病，患病率呈年轻化的趋势。因此，了解颈椎病的相关知识，采取适当的预防措施，对维护颈椎健康具有重要意义。

什么是颈椎病

颈椎病是一种常见的慢性疾病，通常由于长期保持不良的姿势、过度使用或外伤等因素引起，其发病机制主要包括颈部肌肉和韧带受损、颈椎间盘退变、神经根受压等多种因素相互作用所致。在临床上，颈椎病可表现为颈部僵硬、头晕头痛、上肢疼痛乏力或麻木等症状，甚至出现手指发麻、头昏眼花等症状。

颈椎病的预防措施

正确姿势 坐姿方面，应注意保持脊柱自然弯曲，双脚平放在地面上，适当使用靠背椅子来支撑腰部，如果脚不能触地，可使用脚踏板。同时，避免长时间盘腿或

者交叉双腿的坐姿。使用电脑时，屏幕应位于眼睛水平线或稍低位置，以减少颈部前倾。站立时需要注意头部、颈部和脊柱成一直线，并且双肩放松，不要耸肩或向前扣肩。行走时避免长时间负重物或者背单肩背包等可能使颈背部肌肉过分紧张的动作。避免长时间重复性颈部活动，可以定期休息或进行适当拉伸。

合理用枕 人在睡眠过程中肌肉处于完全放松状态，如果长期枕高度不合适的枕头，会使颈椎某处屈曲过度，使此处的韧带、关节囊牵长并产生静力性损伤，造成颈椎失稳，发生关节错位，进而发展成颈椎病。合适的枕头使颈部与枕头接触面积大，支撑比较平均，压力分散平均，脊柱周围肌肉得到充分放松，并且对肩部血运不造成压迫损害，对维持正常颈曲和保持颈椎生物力学平衡非常重要，同时有助于缓解颈肩疼痛及恢复神经功能。

具体来讲，（1）高度：一般来说枕高以 10~15 厘米较为合适，具体尺寸还要因每个人的生理弧度而定。总的原则是，睡下

后，枕面支撑颈椎弯曲的部分，比支撑后脑勺的部分高出 3~5 厘米，这样既能支撑头部，又与颈部的高度相适应。（2）硬度：枕头的硬度要适中，过硬的枕头，与头的接触面积小，压强增大，头皮不舒服；反之，枕头太软，难以保持一定的高度，颈肌易疲劳，也不利于睡眠，并且头陷其间，影响血液循环。（3）宽度：枕头的宽度正常情况下比肩膀要宽一些，至少要达到肩宽的 1.5 倍。（4）位置：仰卧时枕头最高点应在颈后正中间，相当于第 4 颈椎处，使枕、颈部同时贴枕头，以衬托颈曲，保持枕颈部的生理曲度，稳定颈椎。侧卧时使枕头的支点位于颈部侧方的中央，头部要略低一点。

颈部锻炼 定期颈部锻炼对于提升颈部血液循环、缓解长时间固定姿势所引发的不适至关重要。这种锻炼不仅能够强化颈椎周围的肌肉，还能提升颈部的灵活性与稳定性，有助于预防日常不良姿势习惯引起的颈椎疾病。另外，还可以通过轻柔的按摩手法或八段锦等活动来舒缓紧绷的颈部肌肉。通过这些综合的锻炼方法，有效地维护颈椎的健康

状态。

健康饮食 保持均衡的饮食，确保摄入足够的钙和维生素 D，有助于骨骼健康。可多摄入坚果、奶制品、豆制品、油性鱼类等。同时，体重过重会增加颈椎的负担，导致颈椎退行性变的风险增加。因此，控制体重是预防颈椎病的关键之一，建议减少高糖高脂肪食物摄入，结合适量运动以维持合理体重。吸烟和饮酒可能影响血液循环，不利于颈椎健康，因此建议戒烟和控制饮酒。

心理调适 心理因素虽然不是颈椎病的直接原因，但可能间接影响颈椎病的发展和症状的严重程度。因此，可以通过多种方式来缓解心理压力，例如进行适当的体育锻炼，练习深呼吸、冥想、渐进性肌肉放松或正念冥想等放松技巧，有助于减少焦虑和压力感，并且提高专注力和自我调节能力。此外，与家人朋友或者同事进行积极交流也能够帮助排遣负面情绪。

防止外伤 头、颈、肩、背部的跌扑伤、碰击伤、挤压伤，易发生颈椎病，应彻底治愈，防止形成慢性劳损而引起反复发作。

关于孕产期保健知识，你想了解的都在这里

▲ 浙江嘉兴海宁妇幼保健院 王琼

孕产期是女性生命中的重要阶段，不仅关系到母亲身体健康，还会直接影响到胎儿的生长发育，了解孕产期保健知识，对于确保母婴健康有重要意义。本文从孕前准备、孕期保健、分娩准备及产后恢复等方面，为大家全面介绍孕产期保健知识，希望可以帮助准妈妈们更好地应对孕产期的各种挑战。

孕前准备，这样做

健康检查 在计划怀孕前，夫妻双方都要进行全面的健康检查，如血常规、肝肾功能、乙肝五项、优生四项以及 ABO 溶血等，让身体处于适宜怀孕的状态。

生活习惯调整 夫妻双方要戒烟、戒酒、避免熬夜，坚持良好的作息习惯。还要适当进行体育锻炼，如散步、瑜伽等，有助于增强体质，为怀孕奠定良好的基础。

营养补充 日常生活中要合理膳食，均衡营养，多吃富含蛋白质、维生素及矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜和水果等，并要根据个人情况，适量补充叶酸、铁、钙等营养素。

孕期保健，要坚持

定期产检 孕期要按照医生的建议，定期进行产检，了解胎儿的发育情况，以便于及时发现并处理可能出现的问题。

孕期饮食 孕期饮食需要注意营养的全面性和均衡性，多吃富含优质蛋白质、维生素和矿物质的食物，宜食用牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、新鲜蔬菜和水果等；不要食用生冷、油腻、辛辣等刺激性食物。

孕期运动 可以在医生的指导下，适当进行孕期运动，如散步、孕妇瑜伽、孕妇操等，有助于增强体质和提升分娩时的耐力。

分娩准备，要齐全

分娩知识学习 孕妇及家属要提前了解分娩过程、分娩方式及可能遇到的问题，以便在分娩时能够做出正确的决策。

心理准备 孕妇要保持平和的心态，不要过度紧张和恐惧，可以通过阅读、听音乐、与家人交流等方式，来减轻焦虑情绪、缓解紧张心理。

分娩用品准备 孕妇及家属要提前准备好待产包，装好产妇和宝宝的衣物、用品、证件等，这样在分娩时就能够迅速出发。

孕产期注意事项，要牢记

孕期注意事项 （1）不要接触有害物质：避免接触放射性物质、有毒化学物质等，防止对胎儿造成不良影响。（2）注意药物安全：孕期的用药需谨慎，不可使用对胎儿有影响的药物。如需用药，所有用药均需在医生的指导下进行。（3）保持良好的情绪：孕期情绪波动可能对胎儿产生影响，所以要保持愉快的心情，不要过度焦虑和抑郁。

分娩时注意事项（1）配合医生：积极配合医生的指导和建议，并要保持冷静和耐心。（2）正确用力：按照医生的指导，正确用力，以免过度消耗体力。（3）观察产程变化：要对产程的进展情况注意观察，及时发现可能出现的问题，并及时处理。

产后恢复（1）休息与睡眠：产后需要有充足的睡眠与休息时间，避免过度劳累。（2）合理饮食：产后饮食方面要注意营养均衡，可以多吃一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，对于身体恢复与乳汁分泌很有帮助。（3）心理调整：产妇在产后可能面临身体和心理的双重压力，需要学会情绪的自我调节，要保持积极心态。作为家人，也要给予产妇充分的理解与关爱。

乳腺纤维瘤需要手术吗？

▲ 广东韶关市第一人民医院 黄婷

乳腺纤维瘤是女性乳房常见的良性肿瘤，多数出现在 30 岁以下的年轻女性中。它通常表现为单个或多个可移动的、无痛的肿块，虽为良性，但因其与乳腺癌的某些症状相似，常引起患者的担忧。那么，乳腺纤维瘤是否必须手术切除呢？事实上，乳腺纤维瘤并非所有情况下都需要手术处理，具体的决策取决于多个因素，包括纤维瘤的大小、增长速度、患者的年龄及个人意愿等。在医学上，对于小而稳定的纤维瘤，通常采用定期监测的方式，而对于较大或增长较快的纤维瘤，或当患者心理负担较重时，手术切除成为首选。

乳腺纤维瘤的处理方式

定期监测 对于体积较小且未出现明显变化的乳腺纤维瘤，医生通常建议采用定期随访的方式进行监测。每隔 6 至 12 个月进行一次乳腺超声检查，以观察纤维瘤是否有增大或质地变化。这种策略不仅安全有效，还能避免不必要的手术及其带来的潜在并发症。通过长期监控，医生能够及时判断纤维瘤的进展，减少过度治疗的风险，使患者在不进行手术的情况下获得最佳的健康管理。

手术切除 当纤维瘤的直径超过 2 厘米，或者在短时间内有明显的增长趋势时，医生通常建议手术切除。手术通常在局部麻醉下进行，创伤较小，恢复时间短，且风险低。对某些心理压力大的患者来说，即便肿瘤未达到手术标准，切除手术也能有效缓解焦虑。此外，手术可以提供更准确的病理诊断，有助于患者确认肿瘤的性质，减轻对乳腺健康的长期担忧。

非手术治疗 在某些情况下，医生会推荐非手术治疗方式，特别是当纤维瘤与体内激素波动相关时。药物干预可以帮助调节体

内的激素水平，抑制纤维瘤的生长，甚至可能缩小其体积。这种方法适合不愿接受手术或手术风险较高的患者。常见的药物包括抗激素类药物，能够有效减少纤维瘤生长的速度，同时降低手术需求，为患者提供一种更为温和的治疗选择。

乳腺自检的重要性

自检的步骤 乳腺自检是一种简单而有效的方式，有助于女性尽早发现乳房中的任何异常变化。建议每月选择在月经结束后的一周进行，因为此时乳房较为柔软，容易检测到异常。自检时，女性可以站立或躺下，通过手指从乳房外缘逐渐向中心按压，感受是否存在硬块或肿胀。此外，还应注意乳房皮肤的变化，如是否有凹陷、皮肤红肿或乳头溢液等。这种自我检查能够帮助女性熟悉自身乳房状况，及时发现问题。

自检的优势 乳腺自检为女性提供了一个简单、便捷的方式，使其能及早发现乳房中的异常，如肿块或皮肤变化，进而及时寻求医生的专业帮助。虽然自检不能替代临床的专业检查，但它作为一项重要的补充手段，能够提高早期发现乳腺纤维瘤及其他乳腺疾病的几率。定期自检可以让女性更加了解自己乳房的健康状态，帮助她们及早识别潜在的健康问题，并采取必要的后续措施。

自检的误区 许多女性在自检过程中，常常因为摸到乳房中的肿块而感到恐慌，担心可能是癌症。实际上，大多数乳房肿块都是良性的，例如乳腺纤维瘤，这类肿块通常不会威胁生命。因此，当自检时发现硬块或其他异常变化时，不必过度惊慌，应该保持冷静并及时咨询医生。医生会根据具体情况安排进一步的检查，如超声或乳腺造影，帮助确定肿块的性质并制定相应的治疗方案。