

颈椎病的预防措施

▲ 成都骨科医院 唐强

颈椎病是椎间盘退行性病变导致，可以理解为颈椎的骨头使用过多、磨损严重，或者发生骨质增生、椎间盘脱出等，使颈部的脊髓、神经、动脉等受到压迫和刺激，导致病人出现颈部和背部僵硬、疼痛感、上肢有放射性疼痛等症状。由于颈椎病出现的原因是颈椎长期使用不当或者颈椎长期使用过度而产生的疾病，因此颈椎病是可以预防的。

预防方法

如果已经患上了颈椎病，也不要灰心丧气，要乐观积极面对疾病，坚持与疾病进行抗争，积极配合医生的护理，严格按照医生的叮嘱，做好预后预防工作，减少疾病复发。不论是患者还是健康人群，都要加强对肩颈肌肉的锻炼，在工作间隙或者是休息时间，做一做两侧上肢的前伸、后伸、旋转等运动，例如伸懒腰运动也可以，没事活动活动可以缓解肌肉疲劳，还能锻炼到肌肉，让肌肉更加发达、更加柔韧，利于提高颈椎的

稳定性，提高肩颈可以适应和耐受颈部的突然变化或是维持一个姿势不动的情况。

在睡觉的时候，不要选择较高的枕头和较矮的枕头，高枕让头部向前伸，从而增加下面的颈椎的牵引力，而矮枕让颈椎下塌，会增加肩颈的牵引，这两种情况都容易让颈椎更快发生退变。最好是让颈椎保持一个合适的、符合生理结构的弯曲度，选择高度适中的枕头，减少对颈椎的损伤，同样也会减少落枕发生的风险。

注意肩颈部位的保暖工作，头颈最好不要承担过高的压力,不要过度疲劳,在坐车时，最好不要头朝下打瞌睡，可以让头部有一定的依靠，如果难以忍受困意，可以靠在车窗或者椅背，如果条件允许，他人身上也可以。

如果您发现脖子、腰部已经出现了一些疼痛、僵硬等症状，应该早日进行治疗，缓解组织的疲劳损伤情况，避免累积成疾，最终发展成颈椎病，到时候治疗就会更加困难。

在劳动或者走路过程中，避免突然的肩

颈和腰部活动，避免闪到骨头或者造成骨骼、肌肉等组织的挫伤。

需要一直使用趴桌子姿势进行工作的人群，需要时不时动一动脑袋，与肩膀等部位，对肩颈的肌肉做到一定程度的锻炼，避免肌肉僵硬。

要注意端正头部、肩颈、后背的姿势，不要一直偏头耸单侧或双侧肩，在与他人说话、看书的时候应该正面直视。注意保持脊柱的端正挺直，不要弯、侧着腰部。

服用中医当中的胡桃、山萸肉、生地、黑芝麻等药物可以滋补肾髓，按照医生的指导，适量服用可以达到强筋壮骨、延缓肾脏和关节的退变作用。

注意要点

颈椎病患者热应该时不时改变头颈部的位置，多多休息，坚持劳逸结合。可以在颈部不适时候抬头稍微活动一下，避免颈椎保持一个形态。伏案工作的患者，不要长时间

保持工作姿势，尽量单次< 2h，否则不利于颈椎的恢复，还会加重疾病。

颈椎病患者应该多多休息，减少工作量和强度。如果你的脖子痛症状已经很严重了，就应该立即停止工作，快快休息，尽量选择躺在床上进行休息。这样可以提高治疗的效果，加快症状缓解，疾病治愈。而不是一边治一边耗损，这样难以治好。

患者在工作时或者日常生活中应该少吹空调和风扇。这是因为颈椎病发病的原因也与风寒湿邪入侵到颈椎有关，若患者颈椎受凉，就会加重症状。病人应该尽量少在气温较低或者阴冷潮湿的环境中长期低头工作，预防颈椎病发作，产生疼痛他症状影响患者的正常生活。

患者应该尽量不要进行比较重的体力劳动，也尽量不要提、背、扛重物，避免损伤到颈椎。这是因为拎东西的时候，力量会从胳膊传导到肩颈，从而增加颈椎的受力，从而加重病情。

结直肠癌的诊断和治疗方法

▲ 长宁县人民医院 姜华

结直肠癌早期症状并不明显，患者常误以为是简单的胃肠道疾病，结果一旦症状严重，再到医院检查，已经是癌症晚期，导致了很多结直肠癌病人失去了宝贵的治疗机会。因此了解结直肠诊断与治疗方法非常重要，更有利于保护我们的身体健康。

结直肠癌的诊断

首先，医生会对患者进行体检，评价患者的浅表淋巴结，在此基础上，还会对患者的腹部机械能视诊与触诊，主要目的了解患者是否无肠型、是否腹部存在肿块等。医生还会通过进行直肠指检：直观地感受直肠肿瘤的大小、质地、占肠壁周径的范围等一些基本的信息情况。其次，在完成上述身体检查后，医生还会通过实验室化验，来进一步诊断病情，患者需要接受检查的内容有：（1）血常规，通过抽血检，了解患者血液情况，是否有贫血症状；（2）尿常规，了解患者是否存在血尿问题，同时在泌尿系影像学的帮助下，了解患者的结直肠肿瘤是否已经对泌尿系统造成影响；（3）大便常规，通过化验患者大便，了解红细胞、脓细胞等情况；同时还会进行粪便隐血试验，能够确定患者是否存在消化道出血问题，（4）生化及肝功能检查，了解患者的身体整体状况，同时还会检测患者是否存在CEA、CA199等肿瘤标志物。最后，针对怀疑存在肿瘤的位置，还需要进行病理学检查，从中获得组织标本，然后对其进行病理诊断和分期检查。如果不幸确诊，患者还会接受CT、磁共振或者超声等检查，从而明确结直肠癌的分期，了解结直肠癌的发展情况，从而为后续制定治疗方案提供良好的指导。

结直肠癌的治疗

在完成结直肠癌诊断后，还需要结合不同结直肠分期，明确不同的治疗手段。首先是直肠癌：如果是Ⅰ期直肠癌，说明是早期癌症，患者只需要接受手术治疗即

可，一般不需要采用其他治疗手段。如果外科医生在手术时，发现癌症实际上期别更晚，那么患者还需要接受辅助联合放化疗，最常采用的放化疗药物为5-FU和卡培他滨。针对Ⅱ期与Ⅲ期直肠癌的治疗，患者需要接受多种治疗手段，除了手术治疗以外，患者好需要接受化疗与放疗。如果是Ⅳ期直肠癌，或者是已经复发转移的直肠癌，针对少数能够进行手术的寡转移患者，可以选择在手术前接受术前或者手术后接受化疗，其中CAPEOX和FOLFOX治疗方案最为常见。如果患者的情况比较严重，已经无法接受手术治疗，那么只能进行化疗、靶向治疗和免疫治疗。

接下来是结肠癌治疗。针对Ⅰ期结肠癌，患者一般只需要进行手术治疗即可。如果结肠癌发展到了Ⅱ期，当下在医学家，关于Ⅱ期结肠癌在手术后是否需要进行治疗，依然没有达到统一认识。当前给出的建议是，如果患者癌症情况较轻，属于低危患者，那么可以不接受化疗；反之，则需要配合接受化疗，也可以选择观望而不化疗，视患者个人意愿而定。针对Ⅲ期结肠癌，在手术后，需要配合医生接受化疗，CAPEOX方案和FOLFOX方案是比较常用的治疗方案。针对Ⅳ期结肠癌患者，或者已经复发转移的结肠癌患者，如果能够接受手术治疗，可以直接进行手术治疗，并在这一过程中接受化疗。反之，患者可进行化疗、靶向治疗和免疫治疗。

最后，在结直肠癌的化疗方面，无论是结肠癌，还是直肠癌，二者采用的化疗药物相同。在实际进行化疗时，也可以选择不同的化疗方式，一种是全身化疗，化疗药物会通过静脉注射的方式，直接随着血液抵达患者的全身，患者也可以选择口服吸收，从而在药物的作用下，有效抑制结直肠癌细胞扩散转移。二是局部化疗，在实际治疗时，通过将化疗药采用动脉注射方式，使其直达肿瘤部位，让药物直接作用于癌细胞上，这种治疗方式有利于降低化疗副作用影响。

耳鸣头晕的治疗方法

▲ 内江市市中区人民医院 方德兴

耳鸣是指听觉器官在不受外界声音刺激的条件下产生了一种较为异常的声音。影响耳鸣头晕的发病因素较多，主要与人体自身的脑循环、情绪、疲劳感以及内耳缺氧等密切相关。人们一旦出现耳鸣头晕这一症状，其正常的生活与工作就会受到较大的影响。

在一般情况下，耳鸣多会伴随其他病症共同出现，因此头晕又被称为眩晕，是一种建立在主观感受基础上的异常。目前，耳鸣头晕主要被划分成了两大类：一类是旋转性眩晕，具体是指由人体小脑功能障碍以及前庭神经系统障碍而引起的一种眩晕病症，其典型症状表现为不同程度的倾倒感，且会感受到自己的身体在晃动，眼前的景物也在旋转；另外一类是指一般性晕，其具体来说主要是由身体某部分的疾病而引起的，主要症状为头晕、常感头重脚轻。

常见原因

过度疲劳 由精神过度紧张与身体过度疲劳引起。当人体精神长时间处于高度紧张的的状态，或者是身体处于过度疲劳的状态下，其耳鸣症状会大大增加。为此，耳鸣头晕患者就要适当调节工作的压力与节奏，尽可能保持自己的精神放松，这可以有效转移患者的耳鸣注意力。

不良生活习惯 在日常生活饮食中，若耳鸣头晕患者经常性的和咖啡或者是长期酗酒，其耳鸣症状往往会较为严重。为此，耳鸣头晕患者要养成良好的作息习惯。

噪声 若冲击声与长时间的噪声相互接触，这就会对人体的听力造成一定程度上的损伤，且会引起耳鸣。为此，高危人群要充分重视噪声的预防与防护。例如，可以通过佩戴防护网耳罩或者是耳塞等来有效预防噪声。在嘈杂的环境下，患者切忌不要长期使用声音横的随身听耳机。

由中耳及内耳疾病引起的耳鸣头晕。耳部疾病或者是感冒病毒入侵内耳也是诱发耳鸣头晕的主要原因之一。严重的情况患者还会出现较为严重的头晕症状，甚至还会出

现呕吐。

心律异常 部分临床研究显示，由心脏疾病而引起的供氧不足也是诱发耳鸣头晕的主要原因之一。

部分慢性疾病若得不到有效地控制也会导致耳鸣头晕，例如贫血、肾病、糖尿病以及气管病等。

人们日常生活中服用的一些治疗心脏疾病的药物、降血压药物、降糖药物，甚至是感冒药物均会引起耳鸣头晕。

治疗方法

在日常生活中，耳鸣头晕患者要充分重视头颈部的保暖工作。主要是因为颈部周围分布着大量的神经与血管，因此该部位对于外界环境的变化较为敏感，其血管会因受凉而发生收缩，在这种情况下就极易导致患者脑部供血不足，血管与神经长时间处于较为紧张的状态。此时，患者的肌肉就无法得到充分的舒展，且睡眠质量会大大下降，待其睡醒后就会产生耳鸣头晕症状。为此，做好头颈部的保暖工作是十分重要的。

饮食调理 在我国临床上，大部分耳鸣头晕者均能够通过饮食来进行有效的缓解与调解。为此，患者在日常饮食中要以清淡且易消化的食物为主,例如米仁、冬瓜、赤小豆、萝卜等，这些食物不仅可以化痰结、利水湿，同时也能够起到明显的辅助治疗效果。耳鸣头晕患者注意日常生活中鱼虾蟹的摄入，切忌不要经常食用烟酒、咖啡等刺激性较大的食物。

其他疗法 首先是搓掌法：患者连续搓掌心50次，待掌心发热后将其紧按在双侧耳门上，重复进行5次，连续几日后就可见效；其次为屏气法：患者静坐，身心充分放松，将牙关咬紧，尽量睁开双目，以此来让气窜入到耳窍中,直至发出轰轰的声音为止，该动作连续重复3次。

耳鸣头晕患者要积极参与体育运动，通过运动来增强自身的体制，改善气血运行的整体情况,从而有效预防与缓解耳鸣头晕。