

当代“低头族”如何预防颈椎病?

▲ 金堂县第一人民医院·四川大学华西医院金堂医院 胡红芳

随着社会的发展，现代人在手机上要花费大量的时间，也造成了很多“低头族”的出现。很多人会发现自己经常出现脖子酸疼等感觉，甚至会影响到睡眠，这就很有可能出现颈椎病。颈椎病指的是以椎间盘退行性病理改变为基础的疾病。若颈椎存在长期劳损、骨质增生等情况，便会刺激到颈脊髓、交感神经、神经根，继而出现功能障碍。

近年来，人们生活方式不断改变，长期低头玩手机、伏案工作的人越来越多，所以颈椎病的患病率不断升高，且发病年龄不断年轻化。根据受累组织与结构，可以将颈椎病划分为神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病以及椎动脉型颈椎病等类型。颈椎病的基本病因包括颈椎退行性变、颈椎发育性椎管狭窄、慢性劳损，诱发因素包括突然撞击与夏日吹空调等。

不同类型颈椎病的症状不同，“低头族”的颈椎也会出现不同的情况。

颈部肌肉劳损 在玩手机的过程中，颈

部会过度前倾，而长期保持这一动作会牵拉到颈椎肌肉，导致颈椎韧带以及肌肉紧张，会对颈部血液循环造成影响，继而造成颈部肌肉劳损。

颈椎变直或反弓 在正常情况下，人们的颈椎是向后弯曲的，但是长期低头会导致生理弯曲变直甚至造成向前弯曲，而向前弯曲就被称为反弓。颈椎反弓是十分常见的现象，在反弓后，会影响到颈椎的正常受力，继而加快颈椎间盘退变。

颈椎间盘突出 长时间低头会导致颈椎椎体向前挤压，椎间盘向后或侧方突出，突出的椎间盘会压迫神经，继而造成人们的手臂出现麻木或乏力等情况，若问题严重还会导致人们出现走不稳、容易摔跤等情况。

“低头族”如何预防颈椎病?

不长时间低头工作 在生活与工作当中，长时间低头看手机、电脑、书都是常态，但是这些会引起颈部肌肉劳损，导致颈部酸

疼，因此不要长时间低头工作，要经常走动并进行一些简单的颈椎活动。

不趴在桌子上睡 无论是学生还是上班族都会经常趴在桌子上睡一会，但是这会导致颈椎过度弯曲，且会导致腰椎屈曲受力，很容易出现肌肉疲劳等情况，加重颈部疾病。因此，可以躺在椅子上睡，也可以买一张小床睡。

不让颈部着凉 在吹冷风或着凉的情况下，颈部的毛细血管会收缩，继而影响血液运输，在低头工作时吹凉风更容易出现颈椎病。因此，夏天空调温度不能过低，也不要离空调过近。

不长期穿高跟鞋 当前，很多女性尤其是职场女性会经常穿高跟鞋，从而显示自身的优雅。但是，穿高跟鞋会使身体重心前移，身体需要通过挺胸抬头使脊柱呈现S型弯曲，从而适应重心前移。长此以往，脊柱后侧的肌肉韧带就会出现疲劳等情况，例如颈项部、下腰部等，继而导致女性出现肩颈

疼痛、腰酸背痛等症状。

科学选择枕头 枕头不仅影响着睡眠，也影响着颈椎，因此若想预防颈椎病就需要科学选择枕头。良好的枕头应当与颈椎的生理曲度和高度相贴合，且软硬适中。其中，元宝枕的形状比较好，可以通过中间凹陷部位贴合颈椎的生理曲度，从而固定头部与颈部，避免在睡眠过程中出现异常活动。

科学选择睡姿 若颈椎有问题最好选择仰卧，即将头部与颈部置于枕头中间，利用枕头支撑，并使颈背部的弧度与颈椎的正常生理曲度相适应。

多活动颈部 长时间使颈部保持一种姿势，便会感觉不舒服，因此需要多活动颈部，从而减缓颈部疲劳，预防颈椎病。例如，可以进行颈部按摩，也可以摆动头部。

总之，“低头族”应通过以上多种方式预防颈椎病，降低颈椎病的发生几率，如果出现颈椎病，也需要积极配合检查与治疗，保持身体健康。

产后“尴尬病” 盆底超声帮您解决

▲ 彭州市妇幼保健计划生育服务中心 周红霞

产后尿失禁是产妇产后常见的问题，其主要是盆底功能出现障碍而引起，妊娠与分娩是诱发盆底功能障碍的主要原因，不但导致骨盆结构改变，甚至引起盆底肌张力改变，使得盆底结构改变、盆底血管以及神经机械损伤，最终引起该病的发生。盆底超声在该病临床诊断中具有较好的应用价值，能够帮助产妇早发现、早治疗。

盆底功能障碍的症状

盆底功能障碍是产妇常见并发症，主要是由于盆底肌肉及神经组织损伤引起，妊娠、分娩是诱发该病的常见因素。尿失禁是该病的主要表现，也是困扰产妇的主要问题。尿失禁不但会影响产妇的正常生活，甚至可导致产后抑郁症的发生，对产妇康复造成了较大的影响。此外盆底功能障碍还可引起子宫脱垂、性冷淡、阴道干涩、坐骨神经痛、泌尿生殖系统感染、便秘等多种问题，因此需要尽早诊断与治疗。

该病虽然不是严重的疾病，但是会严重影响产妇的生活质量，甚至影响家庭和谐，加上临床症状多样化，很多患者存在较大的焦虑抑郁情绪，甚至影响母乳喂养，因此需要尽早诊断和治疗，进一步减少该病带来的影响。

产后盆底功能障碍的发生已经成为产妇的“尴尬病”，困扰女性的身心健康，尤其是初产妇，对于该病有着较大的困扰，在咳嗽、大笑或者打喷嚏时出现尿失禁的情况，或则是感觉到下腹坠胀，影响产妇产后的正常工作与生活，因此需要尽早筛查和治疗。

盆底超声的应用价值

盆地超声主要是将探头用无菌保护套包裹住并放置于会阴部，观察女性不同状态下盆腔脏器以及肌肉的变化，能够观察盆腔脏器下移情况以及肌肉损伤程度。传统诊断中通常是通过触诊才能够发现，近些年来随着超声检查技术的不断发展，

其在产后盆底功能障碍筛查中表现出较好的应用价值。

盆底超声在盆底功能障碍临床筛查中具有操作方便、经济实惠、无创无辐射的优势，更容易被产妇所接受。

盆底功能障碍的超声特征为尿道关闭压下降、尿道高活动性引起的结构异常，同时可以通过患者在Valsalva动作下尿道内口、旋转角度以及膀胱后角的活动情况。盆底超声对于盆底功能障碍有着较高的敏感性，尤其是尿道活动性较差的患者，膀胱后角活动性越差。女性盆底结构复杂，而盆底超声能够直观的观察尿道括约肌活动情况、尿道与膀胱底的解剖关系以及膀胱颈在不同时期的变化，同时能够观察患者的尿动力学情况，有效弥补传统尿动力学检查的不足，为盆底功能障碍的临床诊断提供更多的诊断依据。

盆底功能障碍可发生于盆底结构的任何腔室，盆底超声能够观察各个腔室内器官的脱垂情况，其中在前盆腔中能够清楚观察到膀胱脱垂、小肠疝等情况，中盆腔中能够观察到子宫穹窿脱垂，尤其是宫颈囊肿；后盆腔中能够观察到阴道后壁脱垂，观察到阴道松弛或缺损状态，从而尽早发现“尴尬病”。

盆底超声以其无创、可重复、无辐射和费用低等优点逐渐被广泛应用于盆底功能障碍性疾病的诊断和治疗后疗效的评估。通过盆底超声检查我们能早期发现、早期诊断盆底功能障碍性疾病，在临床症状出现前或症状较轻时通过物理治疗（盆底肌锻炼、生物反馈治疗）来恢复盆底支持结构的功能，避免或延缓手术治疗，提高患者生活质量。

总之，盆底功能障碍是产后常见并发症，对产妇的生活质量造成了较大的影响，而盆底超声能够帮助产妇尽早诊断和治疗，进一步改善产妇的康复情况。

偏执性精神障碍的常见症状

▲ 绵阳市精神病医院 舒杭

偏执性精神障碍也被称为妄想性精神障碍。该疾病在中老年人群中的发病率较高。根据我国精神疾病发病的研究发现，近年来我国中老年人群患上偏执性精神障碍的患者较多，且大众对这类疾病的认知不足，仍笼统地看待全部种类的精神障碍类疾病，所以需大力为社会大众进行偏执性精神障碍的宣传科普，增进大家对偏执性精神障碍疾病的认识。

偏执性精神障碍疾病的病因

目前临床尚未明确偏执性精神障碍疾病的病因及发病机制，但通过对既往发病患者进行统计总结，发现30岁以上人群患此病的人数较多。这类疾病的发病，相关因素包括遗传因素、人格特征、社会环境等。

一般情况下，患有偏执性精神障碍疾病的患者，在患病前在性格上都存在一定的缺陷。如固执、敏感、疑心重、自尊心强、经常幻想、缺乏安全感等。在性格缺陷的基础上，社会环境会对发病产生较为突出的促进作用。一旦这些存在性格缺陷的人群遇到恋爱失败、升职受挫等，将会慢慢起病。患者常常自己幻想的内容带入到现实世界，曲解现实发生的事实。在长期妄想的影响下，患者会与亲人、同事产生强烈的矛盾和冲突对患者的正常工作和生活造成了严重的影响。

偏执性精神障碍的临床症状

偏执性精神障碍患者，出现妄想症状时，妄想的内容及出现时间有较大差异。上述这些差异，是和患者的生活环境有直接的联系，相关性较强。妄想症状、妄想内容、时间之间的关系，在逻辑、系统、现实方面有突出的特征。患者对判断是妄想还是事实的难度非常高。

受到被害妄想的影响，患者常常幻想身边某些人、事物，存在对自己会产生伤害的妄想，于是频繁与警察、律师等进行联系，寻求他们的帮助。有关部门在反复处理其问题后会发现患者提出对其可能造成危害的人、事物，事实上并不会对其造成伤害。

受到嫉妒妄想的影响，患者经常怀疑配偶出轨，于是会跟踪、监视配偶，甚至出现攻击性行为。

受到疑病妄想的影响，患者经常怀疑自己患上某类重病，例如怀疑自己被寄生虫寄生，怀疑自己的身体形态发生变化，怀疑自己身体上有异味等。患者对自己患病的疑问，促使其经常担忧自己的健康状况，经常前往医院就诊。

偏执性精神障碍的诊断与分型

国内对偏执性精神障碍疾病的诊断，主要采用中国精神障碍分类与诊断标准CCMD-3，作为诊断标准。在ICD-10中，明确指出了精神与行为障碍分类对妄想性障碍的诊断要点，是患者存在不同程度的妄想症状。妄想也是诊断该疾病的最重要特征，妄想症状应超过三个月，且妄想症状必须是患者的主观观念造成，受到亚文化影响引发的妄想症状，患者不能被诊断为妄想性精神障碍。患者间断性地出现抑郁症状，也可能尚未出现明显的抑郁症状，却在存在心境障碍时，出现了妄想症状。不应存在脑疾病的证据；未出现或偶然出现幻听；无精神分裂症史。对偏执性精神障碍疾病的诊断，需要与精神分裂症、人格障碍疾病鉴别。

偏执性精神障碍的常见类型，包括：被害妄想、色情妄想、夸大妄想、嫉妒妄想等。

偏执性精神障碍的治疗

药物治疗 偏执性精神障碍在治疗过程中的难度较大，应用抗精神病药物缓解患者的妄想等精神病性症状。但是，长期服用抗精神类药物，可能引发患者的迟发性运动障碍。这是由于这类药物中，含有大量多巴胺，对人体产生了拮抗作用。一般情况下临床治疗还会选择SSRIs类、苯二氮卓类药物，来缓解患者的抑郁和焦虑情绪。

心理治疗 经过临床实践，发现应用心理治疗方式治疗偏执性精神障碍，最终的治疗效果并不显著。