

预防颈椎病要从小事做起

▲郑州市金水区总医院 董耀利

现如今，随着生活节奏的加快，很多人在工作、学习的时候都处于“埋头苦干”的状态，再加上平时不加以注意，就让“颈椎病”盯上了越来越多的年轻人。患者轻则脖子酸痛，重则头痛晕眩，因此缓解颈椎压力，远离颈椎病就显得尤为重要。

认识颈椎病

颈椎病，医学上也称作“颈椎综合征”，是由于连接颈椎的椎间盘发生退行性改变，对周围神经、血管等组织产生压迫而引起颈、肩等部位一系列相关症状的病症，其可分为交感型、椎动脉型、神经根型。一旦患上颈椎病，患者的肩膀很容易出现酸痛，并且在转动时还能听见咔咔响声；若情况严重，周围神经受压，患者还会出现头痛晕眩、肩颈僵硬、肢体发麻，还可能伴有恶心、呕吐等症状。

对于中老年人来说，机体出现“老化”，也容易导致颈椎病的发生，而不当的坐姿；

长期伏案工作、学习等也会加重颈椎部位的负担，导致局部劳损，这也是年轻群体患上颈椎病的重要原因，因此大家要提高重视。

那么，要想预防颈椎病，在生活中要注意哪些方面呢？

注意姿势

对于工作、学习需要经常坐着的人群来说，正确的坐姿非常重要，处于坐位时应该保持端正姿态，避免长时间歪头、低头、颈部前伸等，防止肩颈部肌肉用力不协调而加快劳损，导致颈椎病的发生。

另外，保持一个正确的睡眠姿势也非常重要，合理的睡姿既能让人体感到舒适，保证睡眠质量，也能保持脊柱的生理曲度，因此最好睡偏硬的床，而且枕头的高度、硬度都要适中，既要和肩膀贴合，避免悬空，也不能过高以免发生颈椎反张。

相信有不少人都喜欢在床上、沙发上“窝着”，这种姿势会给脊柱带来很大的压力，

成为诱发颈椎病的“隐患”，因此平时要加以避免。

适当活动

长时间的处于坐姿工作、学习最好起身活动，每次持续工作、学习40 min左右可以起身活动一下四肢、肩颈，消除局部肌肉疲劳，使其放松、舒缓，同时也要避免长时间看手机、电视等。

日常生活中，适当的进行一些体育锻炼也可以有效预防颈椎病的发生，比如乒乓球、羽毛球、引体向上、游泳等，可以促进局部血液循环通畅，缓解肩颈部的压力，从而预防颈椎病的发生。

做好保暖

平时要注意肩颈部的保暖，肩颈部受到寒冷刺激，局部肌肉痉挛，就可能诱发或者加重颈椎病症状。特别是在夏天，要避免空调、风扇对颈部吹风。

避免外伤

平时过度劳累会加快颈椎劳损，若用力不当还有可能造成肩颈部拉伤、压伤等，因此在参加体力劳动、提取重物时，做好准备再进行。如果颈肩部已经存在损伤也要及时寻求专业医生的帮助，避免遗留病症导致颈椎病的发生。

此外，还有一些人喜欢去按摩、推拿店，按摩、推拿可以放松肌肉、缓解疲劳，但不当的手法也可能导致局部肌肉、骨骼损伤，特别是颈部这种比较脆弱的部位，更容易受到损伤，进而导致颈椎病的发生。因此，大家一定要去正规的机构，经专业人员的按摩才能起到正面作用。

最后，还要提醒大家不要久坐，代之以任何强度的身体活动都对身体有益。多起身活动才能更好地预防颈椎病。平时注意体育锻炼，让我们抬起头来，拒做“低头族”，活动起来，拥有更健康的颈椎。

中医药防病治病知识

▲四川省巴中市巴州区清江中心卫生院 何兵

中医在我国有着悠久的历史，直至今日，它在临床诊疗中仍发挥着重要作用，那么，您又对中医药防病治病的相关知识了解多少呢？

中医药防病治病原则

未病先防 疾病发生前用药预防，可以避免病情发生。导致疾病的发生根源包括正邪两个方面，疾病发生的内在根源是正气不足、邪气入侵。所以，对于疾病的预防需要从正邪两方面加强，既要调养患者身体促进体内正气提高抗邪能力，还要阻止外邪的入侵。

既病防变 这可以起到尽早诊断、治疗的作用，避免疾病继续发展甚至出现变化。中医药治疗疾病的原则是坚持整体治疗理念和辨证治疗精神。首先，治病要治本，即针对疾病发生的根本原因进行临床治疗方法、处方和药物的选择；其次，祛邪和扶正同时进行，当正气与邪气力量对比被改变，疾病也就会开始痊愈了。

调节气血 气血能确保人体内各组织和脏腑功能，气血功能各不相同又互相作用。调节气血的原则是气血虚需要补，气血盛需要泄，恢复气血间的协调关系。

调理脏腑功能 人体作为有机整体，内腑脏间从生理上相互协调和促进，在病理上相互影响。所以，中医药治疗需要协调脏腑间的关系，促进功能平衡，才能起到疾病治疗的效果。

阴阳调整 根据中医理论，患者体内的阴阳平衡被打破，出现阴盛阳衰或阳盛阴衰，就会导致疾病的发生。所以，在临床上中医药治疗的根本法则是使阴阳恢复动态平衡。

因地、因时、因人制宜 地理环境、气候变化、患者个人体质等很多因素都会对疾病的发生、变化和治疗产生影响。所以，采用中医药进行疾病治疗时，需要全面考虑这些因素，根据实际情况选

择具有针对性和个性化的治疗方法。

中医药防病治病的方法

汗法 即解表法，指采用中医药打开患者的皮肤毛孔，通过发汗达到症状解除的目的。汗法的主要作用是发汗解表、消肿止痛、消散痈肿、透泄疹毒、解肌清热等。一般用于外感病初期、水肿、麻疹、疮疡痈肿初期、痹症初期等。但是需要注意，使用汗法进行疾病治疗时，不宜让患者发汗过多，只要外邪祛除必须即刻停止服药。

吐法 用药物或其他方法对患者咽喉进行刺激，引起患者呕吐，从而排出患者蓄积的食物、痰液或毒物。吐法适用于食物在胃脘停滞造成的胀痛、痰液阻塞咽喉阻碍呼吸或者误食有毒食物初期等比较紧急的病症。但是，吐法会对患者的脾胃功能造成损害，损伤食管和胃部，因此，采用吐法进行疾病治疗后，患者不宜再食用不易消化或煎炸油腻的食物。

下法 即泻下法，使用增强排泄功能的药物，将患者体内蓄积的外邪通过大便排出体外。下法的主要作用是排出肠胃蓄积的食物、确保大便通畅、祛除体内湿气和热气、攻逐寒积或水饮。

采用中医药进行疾病防治，需要选择适宜的方法，才能够确保患者的身体健康，从而避免受到疾病困扰。同时，中医药进行疾病治疗，还可以提高患者的身体素质，起到改善症状的作用。

中医怎么治疗退行性骨关节病

▲四川省高县人民医院 傅春杰

退行性关节炎是一种以关节肿胀、疼痛、僵硬、有声响等为主要症状表现的骨科疾病，在中老年群体中比较常见，且会对患者的正常生活造成严重影响。中老年人群出现这些症状后，需要避免过度操劳、增加休息时间，并及时入院检查，视检查结果进行针对性的治疗。中药治疗具有副作用小的特点，更适合中老年群体。

中药内服

中医认为，肾虚会导致骨髓不能充盈，肝虚会影响筋脉调养。因此，治疗中可以让患者内服养肝固肾的药方。治疗退行性关节炎的常用药方包括：使用有桑寄生、补骨脂等具有补肾活血功能的药材制成的合剂，以及白芍、当归、半夏等具有化痰散结功能的药材制成的合剂。

中药外敷

退行性关节炎容易在潮湿季节发作，对患者的睡眠造成严重影响。因此，患者可以采用驱寒祛湿类药物对病变部位进行热敷，从而显著缓解关节肿胀、疼痛等症状。药物选择的原则为温经通络、活血祛瘀、补益肝肾，将这些药物制成膏药或熬制成汤剂，在肿胀和疼痛部位外敷，可以使药效透过骨关节深层组织和屏障，迅速覆盖整个关节，对韧带和关节软骨病变进行快速修复。

针灸

针灸治疗具有温阳散寒、清经散邪、解寒痹、调营卫的作用，可以缓解经络阻滞造成的疼痛，因此可以治疗退行性关节炎。治疗中选择的穴位有：督痹穴、膝眼穴、梁丘穴、血海

穴、阿是穴及足三里穴，可以使用温针法或火针法进行针灸。

推拿理疗

推拿理疗也是退行性关节炎进行康复治疗的方法之一，常见的手法包括按揉法、摇法、滚法、弹拨法等。推拿理疗不能对患者出现病变的组织结构带来改变，但是可以恢复病变部位的血液循环，血流量增加能够促进吸收代谢，对关节腔内的压力进行调节，同时放松肌肉，使肌张力达到平衡，最终缓解患者的疼痛。此外，推拿理疗还可以使患者关节滑液的代谢加速，加强韧带和关节囊的稳定性，促进关节功能改善。在进行推拿时需要注意时间、力度，避免对患者造成伤害。

中药熏洗

中药熏洗是将中药进行加热后，促进重要功效和能量的吸收，起到解表、排汗、开窍阴阳、活血化瘀的作用，从而使炎症吸收加快、关节和肌肉疼痛缓解，达到治疗退行性关节炎的目的。

穴位注射

穴位注射使药物和针刺作用得到双重发挥，不仅可以通过穴位刺激调节机体，还能够减少药物的不良反应，促进循经作用的发挥，最大限度增加神经末梢营养、促进免疫功能提升、促进血液循环改善，从而快速缓解临床症状，使疾病紧张得到控制。

中药离子导入

将具有确切疗效的中药药液通过直流电场转化为离子，使中药的药理和物理属性得到部分改变，再经皮肤组织或人体穴位进行导入，到达体内组织间隙作用于病变部位，可以使药物的利用度得到提高，有效提升治疗效果。同时，使用半导体激光进行照射，可以精准作用于局部病变组织，增加血液流量，使致病物质加速代谢，从而实现快速修复病变组织和缓解疼痛的作用。

