

颈椎不好分十个等级 超过4级就危险了

低头、久坐、趴桌睡 这些姿势背后 ,颈椎都在负重前行。
颈椎是人体脊柱中灵活性最大、活动频率最高的节段 ,如果出现问题 ,不仅仅是疼痛那么简单。
颈椎出了问题 ,该怎么判断严重程度 ? 哪些情况需要就医 ?《生命时报》邀请专家 ,为你一一解答。

颈椎不适有十个等级

颈椎上承头颅 ,下接躯干 ,起到承上启下 的作用。除了支撑头部 ,保护神经、血管和脊髓不受伤害外 ,还具有运动功能 ,能够使人体完成多种动作。

颈椎问题可以说是 牵一发而动全身 ,颈椎病可能压迫神经 ,不仅会引起头晕头痛、耳聋耳鸣 ,还与失眠、肠胃功能紊乱等有关 ,甚至可能诱发瘫痪、中风等严重病症。

按照症状表现和疼痛感受 ,可把颈椎不适分为10个等级(见右图)。

级别	症状表现
一级	抬头时脖子酸痛
二级	脖子酸痛的同时 ,肩膀、后背也有明显痛感
三级	睡觉容易落枕 ,醒后脖子活动受限
四级	疼痛牵连胳膊 ,同时视物模糊
五级	走路发飘 ,甚至因脖子活动受限、视力下降而无法走直线
六级	脖子、肩膀、胳膊等活动受限 ,无法正常写字
七级	吃饭只能用勺子 ,无法正常使用筷子
八级	走路像踩棉花一样 ,一脚深一脚浅
九级	大小便失禁
十级	无法下床

如何分级应对颈椎不适

1-3级颈椎不适病情较轻 ,通过居家锻炼 ,一般可痊愈。可对照国家体育总局发布的八段锦导引法进行锻炼 ,有4个招式动作要重点做。

双手托天理三焦

两脚平行开立 ,与肩同宽 ,举起双臂 ,掌心朝上 ,用力上撑 ,缓缓抬头向上看。

左右开弓似射雕

一手呈八字掌向同侧推出 ,目光盯着指尖 ,另一手握拳收回腰间。

五劳七伤往后瞧

两腿挺膝站立 ,两臂伸直 ,指尖向下 ,两臂外旋 ,掌心向外 ,头向左后转 ,动作稍停 ,目视左斜后方 ,两腿膝关节

微屈 ,同时 ,两臂内旋 ,按于髋旁 ,指尖向前 ,目视前方。右式动作与左式相同 ,方向相反。

两手攀足固肾腰

两腿挺膝站立 ,两臂向上举起 ,肘关节伸直 ,掌心向前 ,两臂屈肘 ,两掌下按于胸前 ,随之两掌掌指顺腋下后插 ,沿脊柱两侧向下抹运至臀部 ,随之上体前俯 ,沿腿后向下抹运 ,经脚两侧至于脚面 ,随后用手臂带动上身立起。

4-10级颈椎病难以自行缓解 ,建议尽早干预治疗。临床治疗方面 ,非手术治疗方法包括以下几种 :

物理治疗。颈托制动、热疗、电疗等治疗方法 ,可能有助改善症状。

药物治疗。非甾体类抗炎药物、神经营养药物及骨骼肌松弛类药物有助于缓解颈椎不适 ,可遵医嘱使用。

传统医学。可在医生指导下予以适当力度按摩 ,但应该慎重操作 ,手法治疗颈椎病(特别是旋转手法)可能造成脊髓损伤风险 ,尤其对于脊髓型颈椎病 ,可能导致症状瞬间加重 ,甚至可能瘫痪 ,应谨慎选用。

头颈牵引。以安全、有效为前提 ,强调小重量、长时间、缓慢、持续的原则 ,应在正规医疗机构进行。

需要提醒的是 ,8-10级的颈椎病患者 ,如保守治疗一段时间后仍不能缓解 ,可考虑手术治疗。

保护颈椎 注意4个生活细节

在颈椎病的形成过程中 ,与衰老造成的自然退变相比 ,不良生活习惯的影响更为重要。生活中注意4个细节 ,可减轻颈椎压力。

养成良好睡姿

建议选择略硬些的床垫 ,枕头不要过高、过低或过硬 ,一般仰卧者枕高一拳 ,侧卧者枕高一拳半或一侧肩宽 ,枕芯要柔软 ,形状要符合颈椎生理曲度 ,以中间凹陷的马鞍形为佳(见下图)。

锻炼颈部肌肉

平时休息时可做 燕子飞 的动作 ,增加颈部肌肉的韧性 :

俯卧在床上 ,双臂和双腿同时缓缓向上轻轻抬起 ,头部后仰 ,腰背部肌肉收缩 ,尽量让胸腹部支撑身体。

持续5-10秒后回归原位 ,放松肌肉 ,休息5秒再重复做数次。

有腰肌劳损、腰突的患者不宜自行练习 ,建议咨询医生。

注意劳逸结合

建议每工作学习1小时 ,起身放松休息 ,转动颈部或前后点头。

办公或学习时 ,最好使用斜面办公桌。使用电脑、手机等电子设备时 ,应平视屏幕 ,避免长时间低头。

做好颈部保暖

冬季外出建议佩戴围巾 ,洗头后务必吹干再入睡。

睡前用热毛巾敷在后颈部及肩背部 ,温度不够时再重新加热 ,热敷30分钟左右 ,可改善颈背部血液循环 ,缓解肌肉酸痛。但要注意温度别太高 ,以免烫伤。

(来源 : 生命时报 微信公众号《颈椎不好分十个等级 ,超过4级就危险了》)

防止一氧化碳中毒 注意这些细节

烧煤取暖、用燃气热水器洗澡等为我们的冬季添上了浓浓暖意。但如果使用不当 ,这也可能成为我们身边最可怕的 无形杀手 。

一氧化碳中毒有何危害

煤气中的一氧化碳是最常见的窒息性气体 ,因其无色、无味、无臭、无刺激性 ,即使中毒也不易被察觉。

一氧化碳中毒导致死亡事件给很多家庭带来了灾难 ,失去家庭、失去亲人、失去幸福的伤痕给自己及家人的生活蒙上了重重的阴影。而且 ,部分煤气中毒患者经2天-60天的假愈期 ,可能会出现迟发脑病 ,包括痴呆、帕金森综合征表现、偏瘫、大小便失禁、失语或失明等症状 ,或者留下严重后遗症 ,影响预后及生活质量。

出现这些症状要警惕

轻度中毒 :表现为中毒的早期症状 ,头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力 ,甚至出现短暂的昏厥。这时如能及时开窗通风 ,吸入新鲜空气 ,症状会很快减轻、消失。

中度中毒 :在轻型症状的基础上 ,可出现多汗、烦躁、心律失常、虚脱或昏迷。

重度中毒 :在中度中毒的基础上 ,病人出现深度昏迷 ,各种反射消失、大小便失禁、四肢厥冷、血压下降、呼吸急促 ,甚至死亡。

有人一氧化碳中毒了怎么办

应尽快让中毒者离开中毒环境 ,并立即打开门窗 ,流通空气 ,注意保暖。在未保证空气流通时禁止使用电灯、电话、手机、蜡烛等 ,防止一氧化碳浓度过高 ,引起爆炸。

解开中毒者衣扣 ,清除口鼻分泌物 ,使其呼吸畅通 ,应安静休息 ,避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量。

若中毒者出现意识模糊 ,施救者应在最短的时间内 ,检查病人呼吸、脉搏、血压情况 ,根据这些情况进行紧急处理。

若发现中毒者呼吸心跳停止时 ,立即进行人工呼吸和心脏按压。

呼叫120急救服务 ,等待急救医生到现场救治病人。

生活中这些细节要注意

除了煤炉取暖可能发生一氧化碳中毒外 ,在日常生活中 ,特别提醒以下预防要点 :

1.室内用煤火时应有安全设置(如烟囱、小通气窗、风斗等) ,煤炉烟囱安装要合理 ,没有烟囱的煤炉 ,夜间要放在室外。同时 ,在室内安装一氧化碳报警器。

2.要正确使用燃气热水器 ,不使用淘汰的燃气热水器 ,如直排式热水器和烟道式热水器 ,这两种燃气热水器都是国家明文规定禁止生产和销售的 ;不使用超期服役燃气热水器 ,热水器最好请专业人士安装 ,不得自行安装、拆除、改装燃具 ;冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭 ,洗浴时间不要过长。

3.开车时 ,不要让发动机长时间空转 ,车在停驶时 ,不要过久地开空调 ,即使是在行驶中 ,也应经常打开车窗 ,让车内外空气产生对流。感觉不适立即停车休息 ,驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时 ,应及时开窗呼吸新鲜空气。

(来源 : 科普中国 微信公众号 作者 穆薪宇)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目