

加班熬夜频频遭遇眩晕 “罪魁祸首”竟然是脖子

医生：这种病“低头族”高发

“本以为是脑供血不足，查了头颅磁共振一切正常，没想到‘罪魁祸首’竟然是我的脖子！”近日，在奉化区中医医院推拿康复科诊室，28岁的赵先生（化姓）终于找到了困扰自己数月的眩晕根源——寰枢关节紊乱。

接诊医生沈慈敏主治中医师表示，像赵先生这样的情况并非个例，许多人出现头晕症状时，往往第一时间联想到脑部问题，却忽略了颈椎这个“隐形杀手”，从而导致病情延误。



制图

1 典型“低头族”遭遇颈源性头晕

赵先生是一名典型的“低头族”，长时间低头看手机已是常态。近一周来，他频繁遭遇眩晕的突袭，尤其是在快速转头或加班熬夜后，强烈的眩晕感如同潮水般涌来，严重时甚至感觉天旋地转，同时还伴有颈部的酸胀与僵硬。起初，他在当地医院就诊，进行了头颅磁共振等多项检查，结果均显示正常。在朋友的推荐下，他来到奉化区中医医院寻求帮助。

沈慈敏详细询问了赵先生的病史并进行了细致的体格检查，发现他双侧颈背部的肌肉群异常僵硬，按压第二颈椎双侧横突时疼痛明显，且左侧前屈旋颈试验呈阳性。为了明确诊断，医生为他安排了颈椎X线张口位检查。

检查结果清晰地显示，赵先生的颈椎生理弯曲已经变

直，更关键的是，其寰齿间隙右侧明显宽于左侧。结合临床症状与影像学检查，最终确诊为寰枢关节紊乱所致的颈源性头晕。

“寰枢关节是连接我们颅骨和颈椎的‘要道’，由第一颈椎（寰椎）和第二颈椎（枢椎）组成，堪称是我们头部旋转的‘轴承’，承担着头部90%的旋转功能。”沈慈敏解释，这个关节主要依靠周围的韧带组织来维持稳定。然而，当长期不良姿势、外伤、炎症等因素导致韧带松弛或关节位置发生微小偏移时，就会引发寰枢关节紊乱。这种紊乱可能会压迫到穿行其间的椎动脉，导致脑部供血不足；或者刺激周围的神经，从而引发头晕、颈项疼痛、转头受限等一系列症状。如果病情进一步发展，严重时还可能出现肢体麻木、行走不稳等更

为严重的情况。

针对赵先生的病情，沈慈敏为他制定了一套“筋骨同治、内外结合”的中医综合治疗方案。治疗过程分为两步：首先，通过专业的推拿手法，充分松解其颈背部紧张痉挛的肌肉群，为后续的关节复位创造良好条件；随后，运用精准的正骨手法，在安全可控的范围内，轻柔地纠正寰枢关节的微小错位，帮助其恢复正常生理对位关系，从而疏通局部气血，从根本上缓解肌肉痉挛和神经刺激。

经过每周1至2次、连续3个疗程的系统治疗，赵先生的眩晕症状和颈项部的酸胀感得到了显著缓解。医生同时叮嘱他，后续还需积极改变不良的生活习惯，并坚持进行针对性的颈椎保健操锻炼，以巩固治疗效果，防止复发。

2 预防关键在于日常养护

沈慈敏介绍，寰枢关节紊乱的高发人群主要包括：长期伏案工作的办公室职员、长时间低头使用手机的年轻人、颈部曾受过外伤的人群，以及上呼吸道感染后的儿童。“儿童的颈部肌肉和韧带相对薄弱，而头部在身体中的占比最大，一旦发生上呼吸道感染，炎症可能会蔓延至颈部，导致韧带松弛，从而增加寰枢关节紊乱的风险。”他强调，当出现头晕症状时，如果同时伴有颈项部疼痛、活动受限，或者在转头、低头时头晕症状明显加重，并且头颅相关检查未发现异常，就应该及时前往医院的推拿科、骨伤科等相关科室就诊，通过颈椎X线张口位、CT等检查来明确诊断。

预防寰枢关节紊乱，关键在于日常的养护。沈慈敏给出了以下几点建议——

首先，要保持良好姿势。避免长时间低头，工作或学习时，应保持颈部的自然中立位，眼睛平视前方。建议每隔45—60分钟就起身活动一下颈部。

第二，选择合适的枕头。睡觉时应选择高度适中、软硬适度的枕头，以维持颈椎的生理曲度。同时，避免趴在桌子上睡。

第三，加强颈部锻炼。日常可以进行一些针对性的颈部肌肉锻炼，如缓慢的颈部前屈、后伸、左右旋转等，以增强颈部肌肉的力量和稳定性，为颈椎提供

更好的支撑。

最后，避免颈部外伤。在进行体育活动或乘车时，应注意保护颈部，避免急刹车或突然的头部晃动。儿童在玩耍时，也应避免剧烈摇晃头部。

“很多人一出现头晕，就简单地归咎于高血压、脑供血不足等问题，却常常忽略了颈椎这个重要的‘隐形诱因’。”沈慈敏强调，寰枢关节紊乱引起的头晕并非疑难杂症，只要能够做到早发现、早诊断，并进行规范的治疗，绝大多数患者都能快速有效地缓解症状。在日常生活中养成良好的护颈习惯，才是从根源上减少此类问题发生的关键。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡

感冒两周后去夜跑 小伙遭遇呼吸心跳骤停

几天前，28岁的年轻小伙儿小蒙（化姓），在一次日常夜跑中经历了一场生死考验。

当晚8点左右，小蒙像平时一样出门跑步。他刚跑了不到400米，就感到胸口发闷、呼吸费力，仿佛有块石头压在胸前。停下休息几分钟后，他感觉好了一些，以为只是最近工作累、状态不好，便慢慢走回了家。没想到，危险正悄然逼近——回家洗漱后，他刚躺下休息却突然丧失意识，同时还伴有双眼上翻、口唇青紫、全身抽搐等症状。家人惊慌中立刻拨打了120急救电话，并在急救人员的电话指导下进行心肺复苏。救护车赶到时，小蒙已无呼吸心跳，心电图提示为室颤，这是一种致命的心律失常。

经过现场两次电击除颤和持续30分钟不间断的心肺复苏后，他终于恢复了心跳，随即被紧急送往宁波市医疗中心李惠利医院。后续检查结果指向一个容易被忽视的病因：病毒性心肌炎。

原来，小蒙在发病前两周曾有感冒、食欲不振的症状。“结合临床症状和检查结果，我们高度怀疑是病毒性心肌炎引发的心脏骤停。”当天会诊的重症监护病房（ICU）陈佳洪医生表示，普通感冒的病毒有时也会侵袭心肌，引发严重炎症，诱发心肌炎。此时剧烈运动会加重心脏负担，使本已脆弱的心肌雪上加霜，极易引发胸闷、气促甚至严重心律失常。

陈佳洪说，近期气温起伏较大，人体血管易收缩，导致血压波动、心脏负荷增加。若此时感冒尚未痊愈，病毒与寒冷的双重打击更易诱发心肌损伤，甚至引发心肌炎、心肌梗死等心血管意外。年轻人往往自认体质好，忽视充分休息和症状预警，反而成为这类疾病的高风险人群。

经过医护人员的全力救治，目前小蒙病情稳定，已经转入普通病房康复中。

陈佳洪提醒，病毒性心肌炎起病隐匿，却来势汹汹。心慌、胸闷、胸痛；稍微活动就气短、乏力；心跳杂乱、不规律，或感觉“漏跳”；异常疲劳，连日常活动都吃力等，这些都是需要警惕的信号。感冒期间，尤其伴有发热、乏力、肌肉酸痛时，应暂停运动，充分休息；症状消失后，建议再休养3天—7天，再逐步恢复运动；重启锻炼应从低强度、短时间开始，且注意做好保暖工作，一旦出现胸闷、心悸、过度气促，必须立即停止并就医。

记者 陆麒雯 通讯员 张岚 张林霞 文/摄



目前患者（中）恢复顺利，即将出院。