

长期伏案办公、久坐刷手机 正成为威胁健康的“杀手” 当颈椎亮起红灯!

长期伏案办公、久坐刷手机、熬夜加班，早已成为不少职场人的日常，而看似不起眼的颈肩酸痛，正悄然成为威胁健康的高频“杀手”。



卢斌在看诊。

1 颈肩肌肉长期紧张导致颈椎问题

30岁白领陈先生(化姓)从事互联网工作已有8年,每天面对电脑的时长超过8小时,下班后也习惯躺着刷手机放松。平日里他总觉得脖子发僵、肩背沉重,却总把这当成工作累的正常现象,从没放在心上。

直到一天清晨起床时,他突然听到颈部传来“咔”的一声脆响,随即而来的剧烈疼痛让他瞬间动弹不得。脖子完全无法转动,头部不受控制地歪向一侧,别说正常上班,就连穿衣、吃饭这些基础日常动作都难以完成。剧

烈的痛感让他坐立难安,这才紧急来到宁波大学附属第一医院神经脊柱外科就诊。

接诊的卢斌主任中医师表示,很多人都把突发落枕归咎于“枕头没选对”“睡姿不好”,却不知道,严重的急性落枕并不是一夜之间形成的。绝大多数频繁落枕的患者,都有5年到10年的长期低头史,颈椎的正常生理曲度早已发生改变,颈肩肌肉长期处于紧张劳损的状态,一次不当的睡姿,不过是压垮颈椎的最后一根稻草。

2 不当姿势导致颈椎问题

如果说陈先生的急性落枕是颈椎发出的“预警信号”,那么病房里21岁小张(化姓)的遭遇更令人唏嘘。他长期趴在电脑前熬夜打游戏,常常一坐就是十几个小时,某天通宵过后,他突然发现自己的下半身无法动弹,整个人瘫痪在了椅子上。

医生排查后判断,正是长期极度不当的颈椎姿势,让他的颈椎生理曲度严重反向后凸,脊髓受到急性压迫,

最终酿成了瘫痪的悲剧。

“在日常接诊中,颈痛相关患者占比接近三分之一,早已成为门诊最常见的病症之一,而且就诊人群不仅仅是中老年人,青年患者占比逐年攀升,甚至不少青少年学生也加入了这一行列。”卢斌医生解释,年轻人的颈椎没有骨质增生的限制,关节活动度大,反而更容易因长期不当姿势出现脱位、劳损,这也是青年人群颈椎问题高发的核心原因。

3 颈椎问题的表现和保健

卢斌医生介绍,颈椎问题的表现远比我们想象的复杂,除了常见的脖子酸痛、频繁落枕,不同节段的颈椎病变会引发截然不同的症状。而最需要警惕的,是隐匿性极强的脊髓型颈椎病,这类颈椎病早期症状十分隐蔽,很多患者没有颈部疼痛的表现,只会出现手脚笨拙、夹菜不稳、走路像踩棉花等症状,极易被误诊,一旦盲目按摩推拿,极有可能诱发急性瘫痪,临床中每年都有此类不可逆损伤的病例。

保护颈椎健康,日常防护是重中之重,卢斌医生也给出了建议:长期伏案工作者,每工作1小时到2小时,建议做一做后仰、耸肩的动作,花两三分钟活动肩颈,避免颈椎长期处于前屈紧张状态。

有条件的话,可以调整办公设备高度,让电脑屏幕与视线平齐,桌椅高度保证手臂自然下垂时肘部与桌面平齐,减少颈椎牵拉。

睡觉时推荐使用中间低、两边高的元宝型枕头,仰卧高度以自身一拳到一拳半为宜,不建议无枕睡眠。平时可以多做抬头望远的动作,必要时用温热水热敷肩颈,这也是简单有效的肌肉放松方式。

他特别提醒,急性突出颈椎及周围出现剧烈疼痛、麻木时,一定要休息制动,切勿盲目锻炼,若出现持续不缓解的颈肩痛、手脚麻木、走路不稳等症状,务必及时就医,不要盲目按摩推拿。

记者 任诗好 通讯员 庞赞文/摄



贾旭锦在看诊。 记者 林桦 摄

过敏和感冒, 还傻傻分不清楚吗?

很多人一到换季,就开始打喷嚏、流鼻涕,晨起时症状会更重一些,以为是感冒了,便自行服用感冒药。

可奇怪的是,药吃了一周又一周,症状却反反复复不见好,甚至整个人被折腾得“脑瓜子嗡嗡地疼”,整个脑袋都不舒服。直到去医院检查才发现,原来罪魁祸首根本不是感冒,而是过敏。

抗过敏药一吃“感冒”就缓解

宁波市中医院过敏性疾病诊疗中心中医博士、副主任医师贾旭锦日前接诊了一名12岁的患儿。家长反映,孩子连续好几周鼻子痒、打喷嚏、流鼻涕,还一直揉眼睛,看着很像感冒。家长先后给孩子吃了感冒药和咽喉用药,但症状丝毫没有改善。

直到有一天,家里人试着给孩子吃了一粒抗过敏药,孩子的症状竟然突然缓解了。家长这才意识到不对劲,赶紧带孩子到医院做检查。贾旭锦仔细查体

后发现,孩子并没有明显的咽痛,喉咙也没有明显红肿,初步判断这不是感冒,而是过敏。当天,贾旭锦就为孩子安排了过敏原化验。

贾旭锦表示,像这样把过敏误当成感冒来治的情况,在门诊中并不少见。很多人反复打喷嚏、流鼻涕,吃了感冒药却总不见好,却不知道问题出在过敏上。她提醒,如果症状反复发作,吃感冒药无效,就应该及时就医排查过敏可能。

如何区分过敏和感冒

过敏性鼻炎和感冒虽然症状相似,但二者本质完全不同。如何快速区分?贾旭锦介绍了几个简单的方法。

第一,看打喷嚏:感冒通常是偶尔打喷嚏,且喷嚏零散、不连续;而过敏性鼻炎则是阵发性连发,一次能打5个到20个,且常由鼻痒触发。

第二,看鼻涕:感冒初期流清稀鼻涕,2天至3天后会转为稠厚或黄脓鼻涕;过敏性鼻炎则表现为持续大量清水样鼻涕,清水样涕量多、止不住。

第三,看鼻、眼、咽是否发痒:感冒时瘙痒症状轻微或没有;过敏性鼻炎则瘙痒剧烈,常伴有眼睛痒、耳朵痒。

第四,看有无全身症状:感冒常伴有发热、乏力、肌肉酸痛、

头痛等全身症状;过敏性鼻炎则没有发热和酸痛,精神状态正常。

第五,看病程与规律:感冒一般5天至7天可自愈,不反复发作;过敏性鼻炎则常年或季节性反复发作,尤其在晨起、风天、花粉季会明显加重。这也是为什么很多人早晨一醒来就打喷嚏、流鼻涕特别厉害。

贾旭锦提醒,如果反复出现打喷嚏、流鼻涕、鼻痒等症状,吃感冒药无效且病程超过一周,请及时到过敏性疾病诊疗中心就诊,尽早查明过敏原,规范治疗,避免延误病情。如果出现眼睑或脸部肿胀、喉头发紧、胸闷、喘息、呼吸困难等症状,应立即前往医院急诊。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼