

“不是所有的颈椎病都要手术,手术也并不可怕!” 颈椎病的治疗与预防 守护“活命中枢”

给颈椎做手术?很多人听到都会打退堂鼓,一怕开刀,二怕瘫痪。因此,能拖则拖,甚至针灸、推拿、正骨等十八般“武艺”全部搬上治疗日程,然而即便如此,有的人症状得到了缓解,而有的人则因拖延导致病情逐渐加重。

据了解,颈椎病已成为排在心血管疾病、肿瘤、糖尿病之后第四类危害中国人健康的一大疾病。上海交大医学院医疗副院长、骨科中心主任田纪伟表示,不良的生活习惯对颈椎伤害极大,颈椎手术也并不可怕。那么日常生活中我们应该怎样保护颈椎?严重的颈椎病又该如何应对呢?

使用颈椎像开车 跑多了就容易出问题

颈椎是由颈椎体、椎间盘、韧带、周围的肌肉以及一些血管和神经组成,当椎间盘突出时便会挤压到脊髓及神经,从而引起颈部的不适、肌肉的酸痛、上肢的疼痛麻木酸胀,严重的可导致行走不稳等,也就是人们常说的“颈椎病”。

田纪伟教授介绍,颈椎病的症状范围非常广,从头到脚都可能跟颈椎有关。同时,颈椎病的症状也有一定的隐秘性,比如失眠健忘多梦、心慌胸闷、胃胀胀满不适等等。

为什么现在颈椎病患者越来越多?田纪伟教授解释,实际上我们的颈椎一辈子所使用的频次是有一定的限制的。“颈椎的使用,就像我们开车一样,开的公里数太大,汽车就会出问题,需要尽早进4S店进行保养;人也是一样,长期低头,对颈椎的损耗就会比较大,容易得颈椎病。”

颈椎问题拖不得 随意推拿小心瘫痪

临床上常见的颈椎病大概有以下几类:一是颈型颈椎病,大家常说的办公室颈椎病就属于这一类型。

二是神经根型颈椎病,这是椎间盘突出以后压迫到某一个神经根,从而造成颈椎病。这种颈椎病以单侧的肩部上肢的疼痛为主。

三是脊髓型颈椎病,这类颈椎病由于椎间盘组织、韧带或骨赘压迫脊髓,造成病人行走不稳,比如有踩棉花包的感觉,此类颈椎病是非常严重的。

此外,还有交感型颈椎病和椎动脉型颈椎病,这类疾病多与老年人动脉硬化、更年期综合症,以及一系列其他的老年器官性疾病有关系。

“在临床上,每年都会有不下100例的患者在按摩推拿后病情急剧加重,轻则四肢麻木无力,重则瘫痪。”田教授介绍,在患有颈椎病的病人中绝大部分患者是有颈椎不稳的,这个时候选择按摩推拿会导致颈部韧带松弛,颈椎不稳加重,导致有些人在推拿按摩的过程中就出现了椎间盘突出,造成对脊髓及神经的严重损伤,更有甚者会出现病人突然瘫痪、上肢下肢症状突然加重的情况。

田纪伟教授提醒,推拿按摩只是一种轻度的脊柱放松手段,而不是治疗的方式。颈椎病,特别是脊髓型颈椎病一定要早诊断早干预。

不是所有的颈椎病都要手术 手术也并不可怕

“绝大多数颈椎病采取保守治疗的方法就能够获得良好的效果,只有少部分——大约5%的病人保守治疗无效才需要采取手术治疗。”

田纪伟教授介绍,目前颈型颈椎病、神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病的保守治疗方法

主要有两点:

第一,病人需要改变经常低头的工作和生活状态,从而改善颈椎的生理曲度。平时应当多抬头看天少低头,伏案工作一小时就要起来活动活动颈部;

第二,如果已经出现了头疼、头晕、颈部肌肉酸痛、手麻等症状的病人,则需要采用颈部制动,如佩戴颈托,减少颈椎的小关节和韧带的运动损伤。

而对于病情发展比较严重的患者而言,

临床医生多会给出手术意见。

田教授表示,随着科学技术的发展,骨科手术也不再可怕,可采用微创内镜术治疗颈椎病,如椎间盘微创消融术、后路椎间孔镜下微创椎板-椎间关节开窗术、椎间孔镜下颈椎间盘髓核摘除术等,微创手术创伤小、出血少、安全性也相对更高。因此,在病情发展前及时就医,与医生充分沟通,根据实际病情选择合适的治疗方式很重要,不必谈“手术”色变!

医大骨科专家团提醒 “颈椎病的治疗固然重要,但更重要的是预防”

“颈椎病的治疗固然重要,更多的是我们该如何有限预防它的发生。”田教授提醒,颈椎病三分治疗,七分靠养。避免不良坐姿对肌肉的持续牵拉,就是在减少对颈椎的伤害;平时可以多做八段锦,改善不良体位的僵化,使劳损的肌肉得到放松;远离办公桌、手机、电脑,在工作之余的休息时间,一定要多出去做户外运动,不仅锻炼肌肉力量,还能调畅心情,调节内压。

此外,一定要坚持一日三餐,按时吃饭,保护好好自己的肝胆、胃肠,内脏健康,才能更好地充养肌肉,扛住繁重的工作压力,减轻劳

损发生的机率。

那该如何有效安全锻炼呢?说起来颈椎操、锻炼方法五花八门——有人说仰天望月,有人说做“米”字操,有人说打羽毛球最能锻炼颈椎……田教授解释道,事实上颈椎病的产生都离不开颈肩部的肌肉、韧带等软组织损伤,所以锻炼颈肩部的肌肉才是预防颈椎病的制胜法宝。

总之,在日常生活中一旦发生了颈椎不适,一定要及早就医,避免小问题拖延成大毛病,影响未来漫长的生活质量。

大咖小传



田纪伟,教授、主任医师、博士生导师。现任上海交大医学院教授、骨科中心主任。从事脊柱外科专业领域30余年,独立实施脊柱外科手术一万多例。在颈椎病、脊柱创伤、截瘫、脊柱侧弯症、脊柱肿瘤、腰椎退变性疾患(腰椎间盘突出、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症)等疾病的研究和治疗上深有建树,特别在上颈椎及脊柱畸形矫形治疗上。曾荣获多项省部级奖项,如:获得国家科技进步奖二等奖等。以及,曾获得相关领域多个荣誉称号。目前,还担任多个相关机构及委员会的重要职务。

连续三年“全国家装行业企业标准领跑者”(2021年、2022年、2023年)
中国建筑装饰协会颁发

尚海整装 · 55购物节

活动时间:即日起-5月5日
高标准、高品质的一站式好装修

装修热线:61-000-000

扫码领豪礼

逛超大展馆 1:1实景出样 所见即所得

八大风格样板房

实景工艺馆

大牌建材馆

软装家居馆

资深设计师1V1 定制个性方案

80000+ 集团设计大库案例

您周边的小区户型均有参考 个性化 高品质 整装价

尚海整装全直营大店 联合百家建材品牌

每户超8万元钜惠福利 仅100户限量报名索取

注:签约美家公寓装,具体礼品选定根据合同金额;合同满25万即可全送(不含美家严选); 详询尚海整装全城门店