年纪轻轻 也要小心这些疾病

脖僵肩酸腰疼，“低头族”“久坐族”——

如何防治颈腰椎疾病？

本报记者　王美华

朱慧卿作（新华社发）

长期低头，小心颈椎病

“谁能想到我20多岁的年纪都能得颈椎病？”22岁的小果不久前出现头晕、头疼症状，医院检查结果显示“颈椎生理曲度变直，部分椎体边缘骨质增生变尖，C4/5、C5/6、C6/7椎间盘轻度膨出，硬膜囊受压……”医生告诉她这是得了颈椎病。小果纳闷，这种病不是只有中老年人才会得吗？医生仔细询问了小果的情况，推测可能与她长时间低头看手机有关。

“近年来，因为颈椎问题前来就诊的年轻患者增多，他们大多需要长期低头伏案工作，例如程序员、教师、办公室职员等。”首都医科大学附属北京积水潭医院脊柱外科主任何达介绍，与中老年人颈椎自然的退行性病变不同，年轻人的颈椎问题除了先天因素，大多与工作生活方式密切相关，其中，长时间低头玩手机等不良生活习惯是重要诱发因素。

长期低头玩手机，脖子负重有多大？欧洲脊柱协会曾发出提醒：正常成人头部重约10斤，长期低头玩手机，当人的脖子前倾呈15度角，颈椎负重约24斤；前倾呈30度角，颈椎负重约36斤；前倾呈45度角，颈椎负重约44斤；前倾呈60度角时，颈椎负重可达54斤。

“理想的使用手机姿势应该是尽量让眼睛与屏幕保持平视，不要过多低头或仰头，下巴不低垂也不仰起。”何达介绍，正常的颈椎有个向前弯的弧度，呈C形结构，这个C形的生理弧度保证了颈椎较好的灵活性和相对的稳定性，也正是由于生理弧度的存在和肌肉韧带的协同支撑，使得组成颈椎的7块椎体能够承担整个头颅的重量，并完成各种动作。如果长期低头玩手机，人体颈后部的肌肉会持续处于紧张状态，容易出现劳损、疼痛、僵硬等不适，如果长此以往，人体颈部肌肉会出现痉挛、充血、水肿、无菌性炎症等，本该如橡皮筋一样的颈部肌肉弹性逐渐降低，C形颈椎逐渐变直，甚至出现反弓。

既然长期低头玩手机危害不小，那如果反其道而行之——保持仰头使用手机，能否预防颈椎病？

“日常生活中，人一般很难保持长期仰头这个状态。仰头玩手机对于缓解因长期低头导致的颈部不适，短期内可以提供帮助，但长期来说并不能预防颈椎病。”何达解释，如果仰头看手机时间过长，颈部肌肉也会痉挛、疼痛，颈椎会出现紧张、僵直等不适，因为任何固定姿势持续时间过长都会让颈部肌肉得不到放松，容易给颈椎带来损伤。

专家提醒，除了长期低头使用手机，生活中还要注意避免这些不良习惯：睡很高的枕头、趴在桌子上睡觉、躺着看电视等。何达介绍，当颈椎生理曲度变直甚至颈椎反弓时，颈椎周围的关节、肌肉、韧带、筋膜、血管等会发生一系列改变，可能引起各种类型的颈椎病，诱发头、颈、肩、背酸痛，颈肩部僵硬、活动受限，头晕等，严重者甚至会出现恶心、呕吐、视力减退、耳鸣、眩晕等症状，部分患者还会出现焦虑、眼干、记忆力下降等情况。一旦发现这些症状，要及时去医院进行检查。

商海春作（新华社发）

如果颈椎生理曲度变直了，还能恢复吗？“对于单纯的颈椎生理曲度变直的年轻人来说，若颈部肌肉和关节柔韧性较好，是有机会恢复颈椎的生理曲度的，颈椎结构的恢复越早越好。”何达表示，生理曲度的改变不是一两天造成的，一般需要多年时间，时间越长，椎体和椎间盘的改变就越不可逆，因此，越早发现问题，越早在医生指导下进行干预，恢复的几率就越高。

久坐不动，当心腰椎痛

“哎哟，腰疼得像是被针扎”“二三十岁的人，五六十岁的腰”“都是腰椎间盘，为什么我的如此突出”……在社交媒体上，关于腰椎健康的话题频频引发热议。有数据显示，我国腰椎病患者已经突破2亿人，其中年轻人不在少数。

“常见的腰椎疾病主要有腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎滑脱、腰肌劳损等，患者主要表现为腰部疼痛、下肢放射痛，有的会出现腿痛、活动受限等情况。”何达介绍，腰椎间盘突出有先天的因素，也有后天的因素，先天因素通常为家族遗传、先天性腰椎发育异常等，后天因素包括外伤、腰椎过度劳损、久坐不动、肥胖、妊娠等。

“腰椎病近年来在人群中的发病呈现出低龄化趋势，这和现代年轻人的生活方式和工作性质有关。”何达介绍，人体的脊柱由7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎和骶尾骨组成柔软的、弯曲的“多节棍”；腰椎间盘是两个相邻椎体之间的软骨连接，由外围的纤维环和中心的髓核组成。正常情况下，腰部向前凸，而骶骨则向后凸，形成正常的生理弯曲。坐着时，腰椎承受着头部、躯干以及上肢的重量，坐着的时间越长，腰部承受的压力就越大。久坐不运动、长期不良姿势（如弯腰、扭腰等）、肥胖、过度使用腰部力量（如搬重物、剧烈运动）等，容易造成纤维环破裂，髓核从破裂处突出，导致神经根受刺激或压迫，出现腰痛、下肢麻木等症状。

“现在很多年轻人工作压力大，运动量少，腰部肌肉力量薄弱，腰椎的稳定性就比较差。肌肉能够保护腰椎，越强壮的肌肉保护能力越强，平时可以做一些腰背肌的功能锻炼，例如桥式运动、小燕飞等，以增强腰背部肌肉力量的锻炼，预防腰椎间盘突出。”何达强调，年轻人运动时要特别注意强度和方式，不要为挑战自我而盲目“上强度”；已患有腰椎间盘突出的患者运动时更应量力而行，出现腰痛症状时要及时调整休息。

腰部偶尔疼一疼，许多人因忙于各种事务选择忍一忍。专家提醒，如果发生腰痛伴下肢放射痛，要尽快就医检查。“不是所有的腰痛伴下肢放射痛都是腰椎间盘突出，一些髋关节疾病也可能引发下肢放射痛，这时应该检查出具体病因，及时治疗。”何达说，“当然，大家也不必过度紧张，腰疼了并不意味着就有腰椎疾病，许多年轻人只是肌肉、韧带劳损，通过休息就能缓解症状。”

走出误区，对症很重要

戴颈托、推拿、按摩、热敷……在社交平台上，不少颈椎、腰椎不舒服的年轻人晒出了颈椎病、腰椎病花式“自救指南”，这些方法对缓解颈椎病、腰椎病真的有用吗？

打开各大电商平台，各式各样的颈托映入眼帘，不少热门单品销售数据可观。“颈托是临床上经常使用的护具，主要用于急性期的颈椎骨折固定、脱位复位等，不建议长期使用。”何达介绍，颈托可以在短时间内让患者感到轻松、舒适，但也会限制肌肉的运动。最好是由医生给出相应的诊断和建议，再决定是否佩戴。颈托每次佩戴时间建议控制在半小时到一小时，长时间佩戴反而对颈椎不利，同时要注意轻轻活动脖子，如做颈部操等。

“平躺在床上，头向后仰挂在床沿，每晚头朝下躺5分钟……”这是网上流传的“倒头大法”，有网友说这种方法不仅能缓解颈椎问题，还有“增加脑供血”“辅助睡眠”等好处。“这个说法很不科学，这种姿势对颈椎病的治疗没有作用，还可能加重颈椎问题或导致新的疾病发生。”何达表示，所谓的“倒头大法”与正常治疗颈椎病所用的牵引治疗并不是一回事。前者有可能导致头部缺血、眩晕，对于有高血压、血管疾病的患者来说更是危险，而颈椎牵引须先由医生评估患者情况再决定是否进行，合适的颈椎牵引对于缓解轻度颈椎病患者的疼痛有良好疗效。但是，颈椎牵引不是次数越多越好，也不是时间越长越好，过度牵引可导致颈椎附着的韧带松弛，加速颈椎的退行性病变，降低颈椎的稳固性。

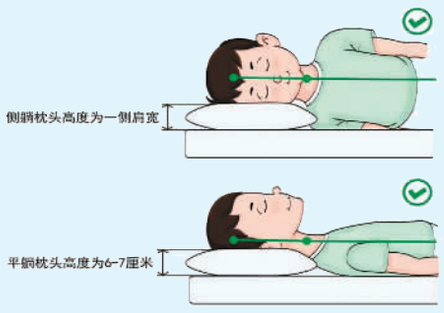
当颈椎、腰椎酸胀疼痛，推拿、按摩或热敷有用吗？“很多时候，颈椎和腰椎的疼痛是肌肉长时间紧张所造成的，在软组织损伤的慢性期，按揉、热敷有一定缓解疼痛、消除炎症、促进恢复的效用，因此有人觉得推拿、按摩或热敷等方式有一定效果。”何达强调，对于症状较严重的颈椎病、腰椎病患者，不应盲目进行推拿、按摩，而是应适当休息；病情较重的患者需要到正规医院就诊，请骨科医生判断指导。

“颈椎、腰椎不能受寒，肌肉及周围组织在冷刺激的作用下会收缩，进而导致不适，因此大家要注意颈椎、腰椎的防寒保暖。”何达提醒，日常生活中要养成良好的生活习惯，注意改善姿势，挺胸抬头，避免驼背、头前倾和肩前倾的不良姿势；伏案工作时，应将座椅或者电脑调节到合适的高度，让颈椎保持自然伸展的状态，维持颈椎的正常生理弯曲；减少长时间低头看手机、电脑等，避免久坐，每隔半小时起身活动一下，做一做颈椎锻炼操，平时可选择慢跑、游泳等运动方式锻炼颈椎和腰椎。

扫码观看更多精彩

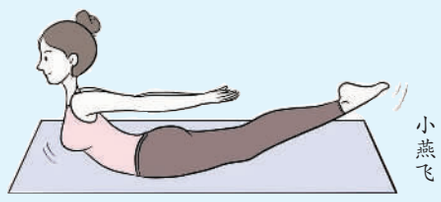
链接▶▶▶

如何选择合适的枕头？



因每个人的身高、体型存在较大的差异，所以枕头的高度没有标准答案。真正影响颈椎健康的，是枕上后的挤压高度。目前，普遍认为，平躺时枕头被压缩后的高度为6—7厘米（大约一拳高）、侧卧时枕头被压缩后的高度为一侧肩宽，是比较理想的枕头的高度。

腰背肌功能锻炼



以下动作请量力而行，有腰椎疾病的患者请先由医生评估可否练习。

小燕飞

平卧在床上（床不要太软），头颈部后伸，双上肢向背后伸直稍用力抬起，胸部离开床面，双下肢伸直从床上抬起，以胸腹部为支撑点。

双腿搭桥训练

仰卧位，双手抱胸，屈髋屈膝双脚平放床上，抬起臀部离开床面，尽量挺直身体，并保持平衡。保持10秒，10—20个/组，3组/日。

对角线支撑练习

跪位，双手及双膝接触地面，头部自然下垂，向前伸出一侧上肢，同时向后伸出对侧下肢，维持5—10秒，换另一侧对角线上下肢，10—15个/组，2—3组/日。

卧位腰压床练习

仰卧位，屈髋屈膝，通过收缩腹肌，将腰下沉，贴近床面。坚持10秒，重复20个，3次/天。

（以上内容由北京积水潭医院提供）

健康视线

“武”动太极　展银龄风采

近日，2024年全国老年人太极拳健身大联动（黔西南州分会场）活动在贵州省黔西南布依族苗族自治州兴义市体育中心举行。来自全州各地600余名太极拳、健身爱好者参加八段锦、太极拳、功夫扇、太极伞等展演，展现银龄风采。

图为太极爱好者在兴义市体育中心展演太极拳。

刘朝富摄（人民视觉）

人工关节接续采购

中选产品价格稳中有降

本报北京电（甄文、张亚恒） 近期，国家医保局组织全国各省份开展人工关节集采协议期满后接续采购，5月21日在天津开标。本次接续采购共有6000多家医院参加，填报需求量58万套，比首轮集采略有增加，其中髋关节28.6万套，膝关节29.4万套。与首轮集采结果相比，本次接续采购中选价格稳中有降，平均下降6%左右。

2021年9月，人工关节高值医用耗材首次纳入国家集采范围，我国人工关节价格从国际较高水平降至国际较低水平。中选结果执行2年来，中选产品使用量超110万套，占所有人工髋膝关节的使用量比例超过90%。

国家医保局有关负责人介绍，本次接续采购共有54家企业的167个产品中选，其中既包括首轮集采中选的主流内外资企业，也有部分新企业，中选产品供应更加多元。中选产品的价差平均从首轮集采的2.8倍缩小至1.1倍，市场竞争更加公平，企业供应更有保障。髋关节中，耐磨性能更好、安全系数更高的新一代含陶瓷材质髋关节产品比例从集采前的87%上升至95%，患者使用人工关节的材质结构将更加优化。

该负责人介绍，此次接续采购坚持“量价挂钩、以量换价”原则，在巩固首轮集采降价成果基础上，优化采购规则，包括坚持竞价入围，引导首轮中选价格较高的产品进一步降价；引导有序竞争，保障供应稳定多元；实行梯度带量，充分体现量价挂钩的激励作用；将首轮集采履约情况纳入考量，对履约不佳的企业予以约束。

据悉，接续采购中选结果将于6月份在全国落地实施，与上一轮集采平稳有序衔接。