

不同类型颈椎病要区别对待

■水欣

由于现代生活方式改变,手机、电脑等使用时间增加,颈椎病人越来越多,发病率也持续攀升,严重影响生活质量。常见的颈椎不适和颈椎病由轻到重,有一个发展过程。首都医科大学附属北京中医医院推拿科主任医师马彦旭将颈椎病分为八个级别,根据不同类型的表现,自我护理保健和诊疗要区别对待。

初期颈椎不舒服

初期颈椎不舒服表现为颈背部时有不舒服,但挺胸仰头后可缓解,这可能是颈部劳累过度导致的。日常生活中一定要注意减少或避免令颈椎疲劳的姿势、习惯,以下三点需注意:1.避免长时间低头。平时避免长时间低头玩手机、看书,尽量平视电脑屏幕,不要长时间保持同一个姿势伏案工作学习,每坐45-60分钟起身活动休息5-10分钟。2.纠正不良姿势。躺卧状态不建议看电视、书籍和手机,睡觉尽量不要俯卧;坐姿应有规范,即腰背挺直,双肩后展,双脚自然着地,不要趴在桌上睡觉。3.改正不良习惯。睡眠时不要使用高枕,枕头高度应适合自身生理需求,侧卧约与肩同高,软硬度适中,放置位置不宜在脑后,应在枕骨下方的空隙处。

颈型颈椎病

颈型颈椎病表现为反复落枕,转头低头受限。可适当进行颈椎锻炼,推荐一组动作:1.后仰拉伸:面朝前,双手放于头后;头向后45度弯曲,同时用手施加阻力;维持3秒钟,重复10次。2.侧弯拉伸:面向前,双手放于耳上;头向肩部倾斜,同时用手施加阻力;维持3秒钟,重复10次。3.前屈拉伸:面向前,双手放于颈部;头向前曲,同时用手施加阻力;维持3秒钟,重复10次。

交感型颈椎病

交感型颈椎病表现为颈背疼痛伴有心慌、出汗、耳鸣、不爱抬眼皮。除纠正习惯、适当锻炼、及时就诊外,还应当注意防寒防潮。冬季应加强对颈部的保暖,户外最好戴围巾,可以用热毛巾适当热敷颈肩部。夏天出汗后,应避免风扇、空调直接对着颈部吹,更不要用冷水冲洗头颈。

椎动脉型颈椎病

如果颈背疼痛伴有头晕、头疼,且头晕与颈部旋转低头有关,可能是患上了椎动脉型颈椎病。可反复按揉太

阳、风池、天柱三个穴位,以缓解头颈肌肉劳累,生发阳气,促进气血运行。按压时应注意时间和力度,每次按揉3分钟左右为宜,不要超过5分钟,切忌用力过大,以免受伤或皮肤破损。

神经根型颈椎病

神经根型颈椎病表现为颈肩背连及上肢疼痛麻木厉害,疼的胳膊喜欢抬在头后方。从这型颈椎病开始,患者不宜自行采取随意手法按摩和热敷治疗,应在医生指导下使用药物内服外敷治疗,等到症状缓解后,再用牵引和理疗方法治疗。颈椎病急性发作期或初次发作的患者,要注意适当休息,病情严重者更要卧床休息。颈椎牵引治疗能增大椎间隙和椎间孔,缓解对神经根的压迫,减轻疼痛症状,适合颈椎间盘突出导致的神经根受压患者。不过颈椎牵引治疗时必须掌握牵引力的方向(角度)、重量和牵引时间三大要素,需在专业医生指导下进行。

早期脊髓型颈椎病

早期脊髓型颈椎病表现为双上肢麻木、双手时有无力、掉筷子的现象。此型颈椎病可造成肢体瘫痪,致残率

高。患者应尽快就诊并做颈椎核磁检查,必要时颈部需要围领或颈托固定,避免颈部过度活动和颈部扭挫伤。日常,切忌随意推拿按摩。

脊髓型颈椎病加重

双下肢走路像踩棉花,“小碎步”,抬不起脚来,这是脊髓型颈椎病加重的典型症状。这种类型的患者很容易误认为是腰椎问题,而延误颈椎的诊疗。脊髓型颈椎病非手术治疗无效,且病情日益加重者应当积极手术治疗,以免延误最佳时机,导致肢体瘫痪。目前颈椎病的手术治疗已比较成熟,效果良好,获益性高,术后2-3日患者即可佩戴颈托下床活动。

急性脊髓型颈椎病发作

急性脊髓型颈椎病发作时经常感到胸腹部有“束带感”,呼吸不痛快,气不够用。这是脊髓型颈椎病导致膈肌麻痹的表现,患者可能有生命危险。出现这种症状,应立即就医。

需要提示的是,轻度颈椎不适和颈椎病可通过颈椎操、热敷、按摩等疗法调理,但较重的颈椎病难以自我调节恢复,患者应及早到正规医院就诊,必要时接受药物、手术治疗。



夏季养生 吃点“热”性食物

■高阳

气温一路飙升,夏日的味道渐渐浓烈,很多人自然想靠寒凉食物来消暑散热,冷饮、冰西瓜成了不二选择。但如果你一味“贪凉”,可能导致寒气入体,累积成疾。夏季适当吃点“热”性食物,有利于保持体内寒热平衡。

果蔬:葡萄、韭菜、南瓜

中医养生讲究“不时不食”,夏季正值葡萄、龙眼、荔枝上市的季节,适当食用这些温热性的水果可以改善肠胃功能,促进人体基础代谢。蔬菜中,南瓜性温健脾,可加强肠胃蠕动。韭菜补肾温阳,可增进食欲。需要注意的是,食用这些果蔬时应注意控制食量,阳虚体质、脾胃虚寒的人可适当多食,但体质湿热、阴虚内热、患有急性结膜炎的人应慎食。

肉类:牛、羊肉

夏季吹空调、喝冷饮容易使体内寒气过重,食用羊肉、牛肉等热性肉类可以温阳散寒、补中益气,尤其适合夏季手脚

冰凉、气血不足的人。很多人可能担心夏季吃牛肉、羊肉会上火,事实上,牛肉、羊肉虽属温热性食材,但可以通过控制摄入量、合理搭配来平衡其热性。如吃涮羊肉火锅时,可多吃些白菜、冬瓜、青菜,以平衡温凉寒热。需要注意的是,有牙痛、发烧感染症状和体质偏热的人,应忌食热性肉类。

热食:汤面、热粥

夏季高温闷热,许多人会出现食欲不振、体乏无力等“苦夏”的症状。这时吃一碗热气腾腾的面食或热粥,出一身汗,能够带走体内大量热气,解暑降温,开胃理气。另外,茶饮中红茶性温,适合脾虚胃寒的人饮用。

重庆三峡民康医院: 提高医疗质量 助力全面发展

近年来,重庆三峡民康医院紧紧围绕中心工作,积极履行公立医院的公益职能,进一步提高医疗质量,规范医疗行为,促进医患和谐,助力全面发展。

该院加强基层党建工作,院支部指定专人负责党建工作,明确责任,制订方案、列出计划等,将各项工作落实到人。严格按照规定动作认真组织开展每年度的组织生活会和民主评议党员工作及班子民主生活会。结合“两学一做”认真组织开展好“三会一课”“主题党日”、党员政治生日等活动。

扶贫攻坚作为医院发展的重要组成部分,派送1名党员干部长驻双桂莲花村开展扶贫工作,全院职工注册社会扶贫爱心人士,帮扶责任人注册渝扶贫,全力扶贫。组织17名帮扶责任人下乡扶贫,帮助双桂镇大塘村、莲花村28户贫困家庭巩固扶贫成果,为香语社区、北门社区、双桂村、过桥村、双石村的贫困户送去节日慰问金及慰问品。

该院加强制度建设,每年初与北门社区、忠县民政局签订相关责任书。为进一步加强医院制度化建设,下发《关于加强医院管理若干规定的通知》。通过开展医疗质量安全月等活动,高度重视安全管理工作,组织安全生产主题宣讲、安全知识培训、应急疏散演练、灭火演练、

安全生产知识趣味活动,落实安全生产责任,普及安全生产知识,提高安全生产意识。进一步改善医疗环境,添置更新监控设备、高压蒸汽灭菌器、数字化医用X射线摄影系统(DR)。购置一批床单元设施、心电监护仪、生物反馈治疗仪用于新建科室。

该院还指定专人负责文明创建工作,并发动全院职工积极参与到巩固全国文明城市、国家卫生县城创建成果活动中。大力开展法制建设,组织职工参加网络法制理论学习和考试。就去年来说,全年共收治各级各部门送人的危害群众安全及社会治安的暴力(躁狂型)精神病人266人次,无偿收治由县公安局、县民政局送来的城市流浪乞讨精神病人21人次,收治残联救助病人21人次。要求各科室严格按照医保政策执行,加大整改力度,进一步规范医疗行为。为加强专技人员理论知识,全面提升整体服务水平,请市精神卫生中心的专家到院开办精神科专业知识学术讲座。选派多名专技人员到上级医院进修、培训,组织专业技术人员参加各级各类业务学术会议、医院管理学术会,组织新进职工进行岗前培训,组织职工参加学历教育、资格考试、华医网医疗专业科目。该院主要负责人说,医院要发展,提高医疗质量是保障。

文/莫玉平 许天位