

学会几个小动作 让你远离颈椎病

颈椎病是由于颈椎间盘或者小关节的退变,而导致邻近的脊髓、神经、血管受到刺激或压迫,并出现相应临床症状的一组疾病。颈椎退变多发生在下颈椎,病程长短不一,多数呈慢性病程,反复发作,逐渐进展。

长期低头伏案工作的人,如:教师、办公室职员、财务人员、电脑人员、设计师、绘图员、手工艺工匠,包括外科医生等容易患颈椎病;还有头颈部频繁活动的职业,也可以造成颈椎关节不均衡的劳损,如:汽车司机、足球运动员、杂技演员等容易导致颈部肌肉劳损和关节退变。

上述各类工作者的患病率是非低头工作者的4-6倍,且发病年龄更早。

颈椎病常见症状主要有四大类:

NO.1 颈肩部及上肢麻木、疼痛。

当颈椎间盘突出或韧带增生骨化,压迫到颈神经根,则会表现在某一特殊区域(神经根的支配区)感觉减退、麻木、痛觉过敏、力弱,甚至肌肉萎缩。通常单侧较多。剧烈疼痛时可致强迫体位,药物治疗无法缓解。这是“神经根型”颈椎病。

NO.2 躯干及肢体麻木,行走无力、踩棉感、躯体束带感。

这是颈椎病最严重的类型,严重者可致瘫痪、大小便障碍。这是由于椎管狭窄或突出物压迫颈脊髓导致。这种“脊髓型”颈椎病,一旦确诊,即应手术治疗,不宜拖延,以免留

有残疾。

NO.3 头晕、眼花、耳鸣、手麻、心动过速、心前区疼痛。

此类症状表现多样,乍看上去似乎和颈椎没有联系,可归纳为交感神经症状。病因为颈椎失稳或退变,通常经过姿势改善和功能锻炼能够减轻,亦有少数需要手术重建稳定性。这类“交感型”颈椎病,需要综合判断,除外心脏、脑血管和耳鼻喉科疾病。

NO.4 眩晕、黑蒙、猝倒。

这种表现在颈椎病中不多见,此类颈椎病往往会被考虑到是否脑梗发作。而事实上,它也真的就是脑供血不足所致卒中症状,但原因却是由于颈椎增生引起的椎动脉受压,严重者可致不可逆脑梗塞。

此外,还有一些疾病可与颈椎病混淆。常见的有:肩周炎、肩袖损伤、外周神经卡压综合征、前庭功能障碍、脑梗塞、臂丛神经炎、运动神经元病等等。

颈椎病其实大部分颈椎病并不需要首先手术治疗。

“脊髓型”颈椎病一般需要尽早手术,以挽救脊髓功能,避免造成不可逆的神经损害,出现不同程度的感觉活动障碍。

“神经根型”颈椎病,早期可以保守治疗,药物,理疗,锻炼,相当一部分患者可以改善或维持,但严重压迫神经根保守治疗无效的,还是要积极手术减压。

人体的脊柱并不是一根直棍,而是由7节颈椎、12节胸椎、5节腰椎和骶尾骨组成的柔软的、弯曲的“多节棍”,也是人体S型曲线的基础,颈椎部分存在生理前凸。

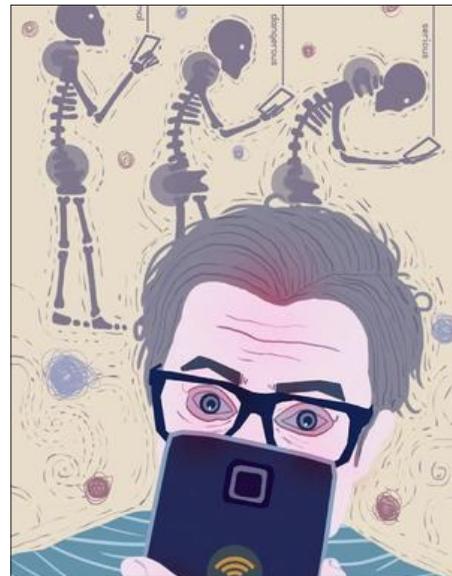
维持正常的生理弧度可以最大程度的发挥伸屈功能、缓冲稳定和保护脊髓。因此,日常生活中注意保护颈椎,就可延缓颈椎的退变进程。对于已经有了颈椎病且正在治疗的病人来说,有效的康复锻炼同样有助于提高疗效,控制病变的发展。

免长期低头伏案、使用手机、维持一个姿势不休息。工作一个多小时后,要站起来活动十分钟左右,让自己的身心得到适当的放松。

1、双手交叉放在枕后,保持颈部轻微后伸,静止状态下,头向后使劲,手向前对抗,感觉颈部两侧肌肉收缩即可,坚持10秒钟放松。依此重复,每次10-15分钟,一天三次,一般坚持三个月左右,颈椎曲度可以逐渐改善,早期症状可能得到缓解。最重要的是,能够远离“真正的”颈椎病。

2、仰卧在床上,去掉枕头,用四肢的力量抬起肩背部,持续3-5秒,然后肌肉放松,放下肩背部休息3-5秒为1个周期,以达到锻炼项背部肌肉的目的。同时还能有效地锻炼腰背部的肌肉,对慢性腰腿痛的病人也有益处。根据体力逐渐调整强度。

3、游泳,特别是蛙泳的后伸动作,也是



反弓的姿态,通过肌肉的锻炼,来增加颈椎的稳定性,让颈椎恢复到生理曲度。

当颈痛等颈椎病症状较明显时,不宜锻炼,更不可盲目的推拿按摩,反而是应该适当休息。病情较重的需要到正规医院就诊,请骨科医生判断指导。在症状明显缓解后,才可以进行适当的颈部肌肉锻炼,以预防复发和进展。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心——欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

急聘!

RN/LPN
多名有PCA证书男、女家庭护理人员

Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

