

这些颈椎病信号别忽视

颈椎不舒服是个很普遍的现象,普遍得让人“麻木”。所以当颈椎出现一些小不适时,总有人想着忍一忍就过去了。不过,有时候忍一忍不会“风平浪静”,反而会让病情更加“惊涛骇浪”。

磕碰了一下头部

竟四肢乏力走不动?

近日,45岁的刘阿姨由家人推着轮椅来就诊。经过问诊,医生得知:刘阿姨三天前坐公交时,由于公交车急刹车,头在扶手上轻微磕碰了一下,之后就出现四肢乏力的情况,并且日益加重。到就诊时,已经到了要在搀扶下才能走路的地步。

经过详细的体格检查,医生发现刘阿姨的四肢病理征阳性、腱反射亢进、肌力下降,都是指向颈脊髓的损伤。而核磁共振检查也证实了这点。

医生进一步了解得知,刘阿姨其实在受伤之前,就已经时常在走路时,有“踩棉花”般踩不到地的感觉,还出现过拿东西拿不稳的情况,好几个水杯都打烂了。

其实,刘阿姨受伤之前的这些情况,都是颈脊髓功能受损的早期表现。但此前医

生建议她完善检查,系统治疗,刘阿姨却认为可能只是更年期症状,一直没放在心上。

正是多次对颈椎早期发出的“求救信号”不上心,才酿成了这次受伤后的严重损伤。

坐车时不慎受伤,颈椎受到外力的冲击,原有的压迫物瞬间对脊髓形成冲击,导致脊髓的严重损伤,功能迅速下降。

最终,专科团队为刘阿姨进行了手术治疗。但是,因为脊髓功能长期的慢性压迫损伤,以及外力冲击带来的瞬间损伤加重,需要长期的缓慢康复,甚至会无法恢复。

这意味着刘阿姨日后的生活,可能都离不开家人的照顾。

颈椎问题早发现

六大信号要警惕

严重的退变性颈椎疾病,是从轻微的症状慢慢发展的。当疾病侵袭时,我们的身体并非不为所动,它会及时地向我们发出求救信号,如果我们能早一点识别这些信号,就能早一点发现问题,早一点将疾病扼杀在摇篮里。

那么,日常生活中有哪些信号,提示需要注意的呢?

1. 脊髓型颈椎病的早期症状:
2. 走路迈出第一步有些吃力;
3. 走路时有“踩棉花感”;
4. 在写字、扣扣子、系鞋带、持筷子等手部精细操作上有困难,动作笨拙;
5. 有客观感觉障碍(对刺激的感觉衰退);

6. 拿东西的时候容易拿不稳、掉落。出现以上任意一条症状,就应该到医院进行诊查。不要讳疾忌医,充分了解自身情况是非常重要的。要及早对疾病进行干预,延缓、控制疾病的进展,避免最后不可挽回的结局。

支招:颈椎养护这么做

如何通过日常养护,预防颈椎疾病? 专家支三招——

招数一: 挺腰端坐

挺腰端坐的状态下,脊柱处于直立状态,最契合脊柱的生理状态,对脊柱的损害能够减少到最低。同时,挺腰端坐的坐姿也能让你的脊柱肌肉变得协调起来,有效地保护颈椎。

招数二: 防寒保暖

做好防寒保暖的工作,能够让颈椎免受

风寒湿所侵袭。佩戴围巾、穿高领衣服等都能够对颈椎起到保暖作用。同时,大家还可以通过热敷的方法祛除风湿、通经活络,改善局部血液循环。

招数三: 量身配枕

枕头在颈椎的日常养护和颈椎病的康复中扮演了十分重要的角色:承托头颈部,维持颈椎曲度,保持颈椎的稳定性,让颈部的肌肉、韧带、椎间盘还有小关节等及时得到休息。

在枕头的选用上,是没有统一的标准的。每个人的颈椎所适用的枕头是不一样的,最好也征求专业医生意见挑选个性化枕头。



朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
Invisalign certified
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**
施庆宏 牙医诊所 周末门诊
DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师
主治
*成人小孩牙齿保健
*补牙拔牙
*根管治疗
*牙冠牙桥
*各类假牙
*牙科急诊
特点
*全新设备
*严格消毒
*精心诊治
*自费优惠
*接受多种保险
*免费咨询
443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
●无刀激光白内障手术
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
●定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
●福建医科大学毕业
●纽约州立大学研究生
●国家卫生总署 Fellow
●国家康复医院住院医生
●宾州大学附属医院住院医生
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治
*脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030
3-032

裴万征 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀
○松弛阴道收紧术,改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀
●妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生
○妇科年检,各种妇科疑难病症
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433
3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
●美国临床肿瘤学会会员
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
3-073
主治
*乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话
(301) 424-9723
(301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费,全面接受新病人
●美国内科学会专科文凭
●美国内科学会会员
●Shady Grove Hospital 主治医师
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850
3-115

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
*美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
*哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
*天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治
*忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
3-022
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)