



颈椎病的预防和功能锻炼

颈椎病又称为颈椎综合征，是一种因颈椎间盘退行性病变、颈椎骨质增生、颈椎曲度改变等引起的疾病。它主要表现为颈椎结构的改变和功能受限，严重时可能影响到患者的日常生活。

颈椎病的病因复杂，主要包括长期低头工作、坐姿不正确、颈部外伤、颈椎先天畸形等。这些因素可能导致颈椎间盘退行性病变、颈椎骨质增生、颈椎曲度改变，从而压迫或刺激神经根、脊髓或血管，引发一系列症状。

颈椎病的分型

- 1. 颈型：**以头、颈、肩部疼痛、僵硬为主，并伴有相应区域的压痛及活动不灵活。
- 2. 神经根型：**具有较典型的神经根性症状（麻木、疼痛），其范围与颈神经支配的区域相一致。
- 3. 脊髓型：**有脊髓受压表现，肢体萎软力弱、行动困难，或有束带感，生理反射亢进，病理反射出现，如霍夫曼

氏征或巴彬斯基氏征阳性等。

4. **椎动脉型：**曾有猝倒发作，并伴有颈性眩晕，旋颈试验阳性。脑血液图、彩色B超等有助于诊断。

5. **交感神经型：**头晕、眼花、耳鸣、手麻、心动过速、心前区疼痛等一系列交感神经症状。

6. **混合型：**兼有上述两型以上的症状和体征。

颈椎病的预防

1. **保持正确的坐姿和站姿**
正确的坐姿应当是上半身保持挺直，肩部自然下垂，两脚平放在地面上，避免长时间低头。站立时，应保持身体直立，避免含胸或过度挺胸。

2. **合理安排工作和休息时间**

避免长时间保持同一姿势，如长时间看电脑、写字或开车，都会增加颈椎的负担。建议每隔一段时间（如45分钟）就起身活动一下，做些简单的颈部伸展运动。工作中适时休息，做些放松颈部肌肉的

活动，如左右转动头部、上下点头等，都可以帮助缓解颈部的疲劳。

3. **加强颈部肌肉锻炼**

定期进行颈部功能锻炼，提高颈部肌肉的力量和灵活性。可以选择一些适合自己的颈部运动，如瑜伽、普拉提等，每天进行数次，每次持续几分钟，以增强颈部肌肉的力量和稳定性。

4. **注意颈部保暖**

避免颈部受凉，以免影响颈椎的血液循环或者颈部受到冷风侵袭。

颈椎病的功能锻炼

1. **颈部伸展运动**

颈部伸展运动主要针对颈部侧面的肌肉群进行锻炼。保持坐直或站立的姿势，然后将头部向一侧倾斜，尽量使耳朵贴近肩膀，这时会感觉到颈部侧面肌肉的拉伸。保持这个姿势数秒钟后，再慢慢将头部恢复到中立位置，并重复另一侧的动作。这个运动不仅有助于增强颈部侧方肌肉的力量，还

能提高颈椎的稳定性。建议每次倾斜颈部10下至15下，每天进行2次或3次。

2. **颈部旋转运动**

颈部旋转运动是通过旋转头部来锻炼颈部肌肉，提高颈椎的灵活性。在旋转时，要保持动作的连贯和缓慢，避免快速转动或过度用力。首先，双手放在腰间作为支撑，然后将头部慢慢地向一侧旋转，直到感觉到颈部肌肉的拉伸感，然后再慢慢旋转到另一侧。这个运动可以帮助缓解颈椎僵硬的症状，提高颈部的活动范围。建议每次旋转颈部10下至15下，每天进行2次或3次。

3. **颈部后仰运动**

颈部后仰运动主要是通过向后仰头来拉伸颈部前方的肌肉，缓解颈椎前方的压力。在做这个运动时，可以双手交叉放在颈后作为支撑，然后慢慢向后仰头，直到感觉到颈部前方的肌肉被拉伸。这个动作可以帮助改善颈椎的曲度，缓解长时间低头工作带来的不适。

建议每次后仰颈部10下至15下，每天进行2次或3次。

4. **颈部抗阻运动**

颈部抗阻运动是一种增强颈部肌肉力量的有效方法。这个运动需要借助一些外部阻力，如双手或弹力带等。保持坐直或站立的姿势，双手抵住前额或后脑勺作为阻力来源，然后用力向前或向后仰头，同时用双手给予适当的阻力。这个运动可以增强颈部肌肉的力量，提高颈椎的稳定性。建议每次进行10下至15下，每天进行2次或3次。

需要注意的是，在进行颈部功能锻炼时，应确保动作缓慢柔和，切忌过度用力或突然转动头部，以免对颈椎造成进一步的损伤。此外，每位患者应根据自身的病情和身体状况，选择适合自己的功能锻炼方法，并在医生或专业人员的指导下进行，以确保锻炼的安全性和有效性。

（柳州市工人医院 陈首）

前列腺癌检查“利器”——PSMA PET-CT

前列腺癌是全球男性中第二大常见癌症，也是男性癌症死亡的第二大原因。以往，B超、CT、MRI检查是诊断前列腺癌的主要方法，但普遍存在敏感性不高和特异性低等缺点，70%患者初诊时，已处于晚期转移阶段，50%常规影像无法检出转移灶。因此，需要更加敏感的影像学方法早期发现致死性前列腺癌。PSMA PET/CT（正电子核素扫描）检查技术是一种新推出的、突破性的诊断方法，可以定位前列腺癌肿瘤，从而实现更精准的治疗。

什么是PSMA

PSMA是前列腺特异性膜抗原，它会在前列腺癌细胞表面过度表达这些蛋白质。前列

腺癌细胞表面会有大量PSMA抗原，如果有一种技术能侦测到所有PSMA的蛋白质，就可以找出全身癌细胞扩散转移的情况。而PSMA除了在前列腺出现，亦会出现在已扩散转移的淋巴结、肺部和骨骼等组织器官。PSMA示踪剂经由静脉注射到体内后走遍全身，附着在这些癌细胞表面PSMA的蛋白质上，而示踪剂PSMA放射性核素发射的讯号将会被PET-CT接收，最后把前列腺癌原发灶或复发、扩散转移位置显示在图像上。因此，PSMA PET-CT成像大大提高了前列腺癌诊断的准确性，特别是在早期检测和识别转移性或复发性疾病方面，可帮助制定更明智的治疗策略。

PSMA PET-CT的应用

PSMA PET-CT是当今最有效早期检测前列腺癌和识别转移或前列腺癌复发的检查技术。2020年12月，美国食品药品监督管理局（FDA）通过示踪剂镓[68Ga]-PSMA应用于前列腺癌患者检查，随后该技术开始广泛应用，这对于前列腺癌患者是一个利好消息。因为传统的单靠骨骼扫描（骨ECT）或计算机断层扫描（CT）是不能完全确定肿瘤所在位置的，而PSMA PET-CT检查技术能更精准发现复发和扩散转移，医生可以根据所得出的图像制定针对性的治疗方案。

PSMA PET-CT可检测复发位置

通常前列腺癌患者在接受前列腺完全切除手术后，血液中的前列腺特异性抗原（PSA）应该下跌至检测不到的水平，而接受过放射治疗的前列腺癌患者，PSA亦会跌至很低的水准。如果前列腺癌复发，PSA

会被癌细胞制造，PSA值会慢慢升高，当水平升至某个数值便会界定为复发。

以往没有方法能准确检测前列腺癌复发的位置及扩散转移的地方，现在PSMA PET-CT成像已成为能有效检测该情况的诊断工具，即使在PSA水平较低的情况下，也能提供高灵敏度和特异性的前列腺癌病变方面的检测。医生可以使用PSMA PET-CT技术，准确检测复发的位置及其转移扩散的范围。

PSMA PET-CT的适用范围

PSMA PET-CT检查技术是侦测前列腺癌复发和扩散转移的，并不是每一名前列腺癌患者都适用。如果最初确定患者扩散转移风险低，其中格里森分数是病理的分数，如果低于6分则表示前列腺癌患者的转移扩散风险很低，因此不需要PSMA PET-CT检查，另外也有其他临床指数帮助患者决定是否需要做PSMA PET-CT检查。

高风险局限性前列腺癌或

局部晚期前列腺癌患者，可以使用PSMA PET-CT筛查转移灶。PSMA PET-CT不仅可以发现前列腺癌淋巴转移，还可以决定淋巴清扫的手术范围。对于复发前列腺癌患者，PSMA PET-CT引导下的挽救性淋巴清扫可能是一种更加合适的方式。

PSMA的未来发展前景

目前，PSMA靶向药物不仅应用于前列腺癌检查，也逐步应用于前列腺癌治疗，代表了前列腺癌治疗的方式转变，其中镓[68Ga]和氟[18F]标记的PSMA等诊断剂提高了前列腺癌检测的精确度，而Lu-177和Ac-225标记的PSMA等治疗剂为有效治疗带来了新的希望，尤其是在前列腺癌晚期。随着研究的进展，这些药物将在对抗前列腺癌中发挥越来越关键的作用，标志着个性化医疗和癌症治疗向前迈出了重要一步。

（柳州市工人医院PET中心 韦建林）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936