



# 如何治疗和护理颈椎病

简单来说，颈椎病就是颈椎因长期受累导致的各种不适症状，主要表现为颈部疼痛、僵硬，有时候还会连累到肩膀和手臂。严重时，可能会让您感到头晕眼花，影响生活质量。

那么，是什么让我们的颈椎如此受伤呢？

**1. 长时间保持不良姿势：**看手机、玩电脑、打游戏，“低头族”的脖子经常处于前倾状态，颈椎“压力山大”。

**2. 缺乏运动：**久坐不动，颈部肌肉都要退化成为“豆腐渣”了，怎么能撑得住？

**3. 年龄因素：**年纪大了，颈椎间盘也不再那么弹性十足，容易出现退变。

**4. 外伤：**摔跤、车祸等突发事件对颈椎的伤害是很大的。

## 一、颈椎病的治疗护理方法

有了这些科学有效的护理方法，我们可以轻松应对颈椎病。

### 1. 合理休息与姿势调整

(1) 避免长时间低头：每隔30-40分钟就站起来活动一

下，做些简单的颈部伸展运动，比如轻轻地前后、左右转动颈部，慢慢地做圆周运动，让颈椎也放松一下。

(2) 保持良好姿势：坐时要挺直背部，肩膀放松；电脑屏幕高度要与眼睛平行，避免过高或过低。

### 2. 物理治疗与运动

(1) 热敷和冷敷：急性发作期可以使用冷敷减轻炎症，缓解期则可以使用热敷放松肌肉，每次敷10-15分钟，每天2-3次。

(2) 理疗：如超声波治疗、红外线治疗等，让您的颈椎享受一次“高级SPA”，可以帮助缓解疼痛，促进血液循环。

(3) 颈部肌肉锻炼：通过适当的颈部和肩部肌肉锻炼，增强颈椎的稳定性。常见的锻炼包括颈部屈伸、旋转和肩部耸肩运动。

### 3. 药物治疗

(1) 非甾体抗炎药：如布洛芬，可以减轻炎症和疼痛，就像给你的颈椎降温。

(2) 肌肉松弛剂：如氯唑

沙宗，有助于缓解肌肉痉挛，让紧绷的肌肉放松下来。

(3) 止痛药：如对乙酰氨基酚，能缓解疼痛，帮助您应对颈椎病的疼痛困扰。

### 4. 手术治疗

对于严重的颈椎病患者，保守治疗无效时，可能需要考虑手术治疗。手术方式包括椎间盘切除术、椎管减压术等。但手术具有一定风险，需充分评估和权衡，所以，手术前一定要慎重考虑。

## 二、日常生活中的预防措施

**1. 调整工作环境：**使用符合人体工学要求的桌椅，电脑屏幕高度应与视线平行，避免颈部过度前倾或后仰。

**2. 适度运动：**每天进行适量的有氧运动，如散步、游泳、瑜伽等，保持颈部和全身的灵活性。

**3. 避免重体力劳动：**避免颈部承受过大负担，提重物时应使用正确的姿势，避免突然用力。

**4. 注意睡眠姿势：**选择适

合自己的枕头高度和硬度，保持颈椎自然生理弯曲，避免过高或过低的枕头，让你的睡眠质量更高。

## 三、心理健康的重要性

长期的颈椎病疼痛可能导致心理压力和焦虑，影响患者的生活质量，因此，保持积极的心态非常重要。可以通过以下方法来调节心理状态：

**1. 放松训练：**如深呼吸、冥想等，有助于减轻压力，放松身心。

**2. 寻求支持：**与家人、朋友交流，或加入支持小组，分享经验和感受，让心灵不孤单。

**3. 寻求专业帮助：**必要时可以寻求心理医生的帮助，进行心理疏导。

## 四、颈椎病的食疗方法

除了上述护理和治疗方法，合理的饮食也能辅助颈椎病的康复。以下是一些对颈椎有益的食物建议：

**1. 富含钙质的食物：**如奶制品、豆制品、绿色蔬菜等，

有助于维持骨骼健康，增强颈椎的韧性。

**2. 富含胶原蛋白的食物：**如猪蹄、鸡爪、鱼皮等，有助于修复和增强颈椎间盘的弹性。

**3. 富含维生素D的食物：**如鱼肝油、蛋黄、蘑菇等，有助于促进钙质吸收，维护骨骼健康。

**4. 富含Omega-3脂肪酸的食物：**如深海鱼类、亚麻籽油、核桃等，有助于减轻炎症，缓解疼痛。

## 五、结语

颈椎病虽然常见，但通过科学的治疗护理和预防措施，可以有效缓解症状，提高生活质量。希望本文提供的治疗护理方法能为大家带来帮助。保持良好的姿势、适度锻炼、合理饮食、关注心理健康，都是预防和管理颈椎病的主要手段。祝愿每一位颈椎病患者都能早日康复，享受健康、愉快的生活！

(柳州市中医医院 [柳州市壮医医院] 护理部 霍磊)

# 老年人防跌倒指南

随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐衰退，跌倒成了一个日益严峻的健康问题。跌倒不仅可能导致骨折、关节脱位等外伤，还可能引发心脑血管疾病等严重后果，严重影响老年人的生活质量和健康。因此，预防老年人跌倒尤为重要。作为易跌倒的高危人群，我们该如何预防？这份老年人防跌倒指南请收好！

## 一、增强预防意识

首先，老年人应充分认识到跌倒的危害性，了解跌倒可能带来的严重后果。只有增强了预防意识，才能在日常生活中更加注意自己的行动安全。同时，老年人还应积极参与社区或医疗机构组织的防跌倒知识讲座，学习防跌倒的技能和方法。

## 二、加强身体锻炼

### 1. 平衡训练

平衡能力是预防跌倒的关键因素之一。老年人可以通过一些

简单的平衡训练来增强自己的平衡能力，如单脚站立、闭眼行走、走直线等。这些训练可以在家中或社区公园等安全场所进行，但需注意避免在湿滑或不平整的地面上进行。

### 2. 肌肉力量训练

肌肉力量的下降也是导致老年人跌倒的主要原因之一。因此，老年人应适当进行肌肉力量训练，如散步、慢跑、太极拳、瑜伽等。这些运动可以增强肌肉力量，提高身体的稳定性和灵活性，从而减少跌倒的风险。

## 三、改善居住环境

### 1. 环境安全

保持家中环境整洁、干燥是预防跌倒的重要措施之一。老年人应定期清理家中的杂物和垃圾，避免形成障碍物。地面应选用防滑材料，浴室、卫生间等易滑倒区域应安装扶手和防滑垫。同时，家中应避免有电线、地毯等，确保通道畅通无阻。

### 2. 照明充足

良好的照明条件有助于老年人看清周围环境，减少跌倒风险。因此，家中应确保照明充足，特别是在走廊、楼梯、卫生间等区域。夜间或光线不足时，应使用夜灯或手电筒等辅助照明工具。

### 3. 家具摆放合理

家具摆放应避免形成障碍物，常用物品应放在老年人易于取用的位置。家具的边角应尽量选择圆滑的设计，以减少碰撞受伤的风险。同时，家中的电源插座、开关等应设置在老年人易于触及的高度。

## 四、合理用药

### 1. 遵循医嘱

老年人应遵医嘱用药，避免自行增减剂量或更换药物。特别是对于一些可能增加跌倒风险的药物，如降压药、降糖药、镇静剂等，应特别注意用药后的反应。在服用这些药物时，老年人应缓慢起身、行走，避免突然改变体位导致跌倒。

### 2. 监测不良反应

老年人应定期监测药物的不良反应和相互作用，如有不适应及时告知医生并调整治疗方案。同时，老年人应了解自己所服药物的作用和副作用，以便在出现异常情况时能够及时处理。

## 五、使用辅助工具

### 1. 辅助器具

老年人可以根据自身需要选择合适的辅助器具，如手杖、助行器、轮椅等。这些器具可以提供额外的支持和稳定性，保障老年人在行走或进行其他活动时更加安全。在使用辅助器具时，老年人应确保器具的稳定性、舒适性和安全性。

### 2. 穿戴合适的衣物和鞋子

老年人应穿着舒适合体的衣物和鞋子。衣物应宽松舒适，避免过长或过紧影响活动；鞋子应选择防滑、合脚、支撑性好的款式，避免穿着拖鞋、高跟鞋等容易滑倒或摔倒的鞋子。

## 六、定期体检

老年人应定期进行全面的身体健康检查，包括视力、听力、心血管系统、骨骼系统等方面的检查。这些检查有助于及时发现和处理与跌倒相关的问题，如视力下降、听力减退、骨质疏松等。通过积极治疗和管理这些疾病，可以有效降低跌倒的风险。

## 七、加强社会支持

### 1. 家人陪伴

家人应多陪伴老年人，特别是在其进行户外活动或进行有一

定风险的活动时，家人的陪伴不仅可以提供情感上的支持，还可以帮助老年人及时发现和处理潜在的安全隐患。

### 2. 社区服务

社区应提供完善的老年人服务设施和活动场所，如健身器材、休闲座椅等。同时，社区还可以组织健康讲座、防跌倒知识宣传等活动，增强老年人的健康意识和自我保护能力。此外，社区还可以建立老年人互助组织或志愿者队伍，为老年人提供生活上的帮助和照顾。

## 八、心理疏导

老年人应保持良好的心态和情绪状态。过度焦虑、抑郁等负面情绪可能导致老年人注意力不集中、反应迟钝等，从而增加跌倒的风险。因此，家人和医护人员应关注老年人的心理健康状况，及时提供心理疏导和支持。

总之，预防老年人跌倒需要从多个方面入手，包括增强预防意识、加强身体锻炼、改善居住环境、合理用药、使用辅助工具、定期体检以及加强社会支持等。只有综合施策、多管齐下，才能有效降低老年人跌倒的风险，提高其生活质量和健康水平。

(柳州市柳北区柳钢社区卫生服务中心 邓淑娟)

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