



如何防止颈椎病加重

长期伏案、久坐不动、缺乏锻炼……如今随着人们工作方式和生活习惯的改变，颈椎病成为一种常见的疾病，发病率逐年增长且呈现出年轻化的趋势。得了颈椎病后，需要通过改变不良生活习惯和做颈椎操来防止其加重。

保持正确的姿势

- 1.坐姿：选择合适的桌椅，使臀部、背部得到充分支撑，双脚平放在地面。保持颈部正直，眼睛平视前方，避免低头或者仰头过度。
- 2.站姿：挺胸收腹，双肩自然下垂，头部保持正直，避免弯腰驼背。
- 3.睡姿：选择合适的枕头，高度以8厘米至15厘米为宜，睡觉时能让颈椎保持正常的生理曲度。睡眠时应避免俯卧，尽量采用仰卧位或者侧卧位。
- 4.避免长时间低头。减少使用手机、电脑等电子设备的时间，每隔一段时间应抬头活动颈部，如做颈椎操、颈部伸展运动等。看书、写字时，应保持适当的距离和姿势，避免低头过度。

部，如做颈椎操、颈部伸展运动等。看书、写字时，应保持适当的距离和姿势，避免低头过度。

5.加强颈部锻炼。经常进行颈部肌肉的锻炼，做颈部伸展、旋转、侧曲等运动，如游泳、打羽毛球、练瑜伽等。

6.注意颈部保暖。避免颈部受凉，尤其是在寒冷的季节或者空调环境中，应注意颈部的保暖，可以佩戴围巾或穿高领衣服。

7.保持良好的生活习惯。均衡的饮食，多摄入富含钙、维生素D、蛋白质等营养物质的食物，有助于维持骨骼健康。避免吸烟、饮酒等不良习惯，减少对颈椎的损害。

另外，颈椎病患者应注意，做转头、弯腰等动作要缓慢，避免突然动作，以防颈椎受伤。乘车时应系好安全带，以防急刹车时颈部受伤。日常生活中，除了保持正确的坐姿与站姿，避免长时间低头或者固定姿势工作，定期起身活动，进行颈椎保健操，

以缓解颈部压力，促进颈椎健康，避免颈椎病进一步加重。

做颈椎操

第一步：双掌擦颈

先以左手从上向下连续捏按颈部，每捏按3下为一遍，连续捏按8遍，再换右手捏按8遍。双掌擦颈的动作要轻柔缓和，捏按的力度要持续渗透，双掌擦颈可以有效地缓解颈部肌肉的僵硬，有效改善颈部血液循环，同时也作为颈椎操的热身动作，可以有效防止颈椎在锻炼过程中出现新的损伤。

第二步：左顾右盼

头先向左转至极限位，持续3秒，再向右转至极限位，持续3秒，连续做8遍。左顾右盼锻炼的是颈椎的旋转功能，对于颈椎一侧旋转受限的，应该重点加强左顾右盼的锻炼，在进行锻炼过程中，应该注意旋转要匀速和缓，忌猛烈旋转，以免诱发眩晕等不适。

第三步：前后点头

头先向前伸至极限位持续3秒钟，再向后仰至极限位，持续3秒钟，连续做8遍，前后低头锻炼的是颈椎的屈伸功能，对于长期伏案工作者，颈部僵硬了，应该加强前后点头的锻炼，可以有效地帮助我们恢复颈椎的生理曲度。在锻炼过程中动作同样要和缓轻柔，忌猛烈点头，以免出现新的损伤。

第四步：左右侧屈

头先向左侧屈至极限位（即左耳靠左肩），持续3秒钟，再向右侧屈至极限位（右耳靠右肩），持续3秒钟，连续做8遍，主要锻炼颈椎的侧屈功能，锻炼过程中可能会出现颈椎小关节咔嚓的声音，大家不必惊慌，这属于正常现象。

第五步：旋肩舒颈

双手置于肩前，掌心朝下，两臂由后向前旋转，再由前向后旋转，连续做8遍。旋肩舒颈顾名思义是通过活动肩和颈椎的相关软组织来缓解和释放颈椎的压力。

第六步：头手相抗

双手交叉置于前额，轻轻向后用力，同时头部向前抵抗，持续3秒；接着双手移至颈后，向前用力，头部向后抵抗，持续3秒，连续做8遍，此动作增强颈部肌肉力量，提高稳定性，有助于帮助我们恢复颈椎的生理曲度，缓解颈部肌肉的疲劳。

第七步：青龙摆尾

左手置于背后，右手置于胸前，手掌向左平行推出，头向右旋转至极限位，持续3秒钟，再换右手。该动作能有效地锻炼颈椎和肩部肌肉的协调性，从而有效地缓解和预防颈椎病的发生。

第八步：仰头望掌

两手十指交叉，上举过头，掌心朝上，头向后仰，持续3秒钟，连续做8遍。在锻炼时可以配合腹式深呼吸，这样可以有效地加强颈背部肌肉的拉伸，起到放松效果，从而增强锻炼效果。

（柳州市柳铁中心医院 李满梅）

正确认识帕金森病

帕金森病又称为“震颤麻痹”，是一种神经系统退行性疾病，临床上常以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍为主要特征，还可能导致认知功能下降、情绪和行为改变等问题。多发于中老年人群，患病率男性高于女性，严重影响中老年人的生活质量。

由于帕金森病早期症状不明显，很多老年人会在发病初期误将帕金森病当作“老年病”或体力减退等，从而延误就医，错过了最佳的治疗时机，随着病情进展，症状会逐渐加重，不仅严重影响患者的日常活动，也给社会和医疗带来了巨大负担。因此，了解帕金森病的症状对于早期诊断和治疗非常重要。

帕金森病的病因

帕金森病的病因目前仍不明确，年龄老化、生活环境、化学制剂、遗传等都有可能是帕金森病的致病因素。在多种因素的共同作用下，导致大脑黑质多巴胺能神经元变性、丢失，无法产生足够的神经递质——多巴胺。而多巴胺是通过调控大脑的运动功能来控制肌肉活动，因此，缺乏足够的多巴胺就会产生各种活动障碍。

帕金森病的临床表现

- 1.运动症状：①静止性震颤：拇指与食指“搓丸样”动作，安静时出现，随意运动时减轻或停止，紧张时加剧，入睡后消失，常为帕金森病的首发症状。②动作迟缓：僵冻现象，运动迟缓及运动幅度减小，起步困难，小碎步，动作缓慢，行走时双手摆动幅度小。③肌强直：肌强直表现为伸肌屈肌张力均增高，称为“齿轮样强直”；书写困难，所写的字越写越小，称为“小写症”；面部表情较少，称为“面具脸”。④姿势步态异常：头部及躯干前倾，四肢微曲，可呈现特征性的猿猴姿势，重心前移，呈“慌张步态”。

象，运动迟缓及运动幅度减小，起步困难，小碎步，动作缓慢，行走时双手摆动幅度小。③肌强直：肌强直表现为伸肌屈肌张力均增高，称为“齿轮样强直”；书写困难，所写的字越写越小，称为“小写症”；面部表情较少，称为“面具脸”。④姿势步态异常：头部及躯干前倾，四肢微曲，可呈现特征性的猿猴姿势，重心前移，呈“慌张步态”。

运动症状起病隐袭，缓慢进展，逐渐加重，症状常自一侧上肢开始逐渐波及同侧下肢再到对侧上肢及下肢，呈“N”字形进展，25%至30%病例自一侧下肢开始，两侧下肢同时开始者极少见。

- 2.非运动症状：①感觉障碍：早期可能出现嗅觉减退，疾病的中晚期伴有肢体麻木、疼痛；②睡眠障碍：易醒，夜间多梦，白天睡眠过多，伴大声喊叫和肢体舞动；③自主神经功能障碍：便秘、多汗、尿频、尿急、排尿困难、体位性低血压等；④精神障碍：伴有焦虑、抑郁、记忆力减退。最多见的精神障碍是视觉出现幻觉，即幻视。

帕金森病的治疗

- 1.药物治疗：药物治疗是整个治疗过程中的主要治疗手段。用药原则是以达到有效改善症状、避免或降低不良反应为目标。治疗的药物包括吡贝地尔、普拉克索、苯海索、恩他卡朋、托卡朋、司来吉兰等。
- 2.手术治疗：是药物治疗的一种有效补充。适用于早期药物治疗疗效明显减退，或出现严重的运动波动或异动症的中晚期患者。手术方法主要包括神经核毁损术和脑深部电刺激疗法（DBS，俗称“脑起搏器”）。
- 3.康复治疗：可根据不同的运动障碍进行相应的康复或运动训练。包括松弛训练、关节活动度训练、姿势及步态训练等。
- 4.心理支持治疗：很多帕金森病患者存在焦虑、抑郁、睡眠障碍等心理问题，严重影响患者的生活质量，还会影响药物治疗的疗效，因此，对帕金森病患者进行有效的心理疏导和抗焦虑抑郁、改善睡眠等药物治疗，可能达到更加满意的治疗效果。

患者日常注意事项

- 1.坚持锻炼：平时适当运动，保持每天都能进行中等强度户外活动，呼吸新鲜空气。即使病情到了中晚期，也要坚持做一些力所能及的肢体拉伸动作。
- 2.饮食管理：饮食清淡，营养均衡；避免治疗药物与膳食蛋白质的相互作用；多吃新鲜蔬菜和水果促进肠蠕动，防止便秘，少吃高脂肪食物；适量食用橄榄、坚果、花生、豆类等食物，可以预防或减轻患帕金森病的风险。
- 3.保持乐观心态，重拾生活信心，保持一天的精神处于良好状态，避免熬夜、过度劳累。
- 4.避免接触重金属或化学制剂等有害物质。
- 5.遵医嘱按时服药，不得擅自调药或停药。
- 6.注意日常安全：家中安装防滑垫、扶手等设施，减少跌倒风险。对于晚期患者，加强日常生活护理，预防并发症的发生。

（柳州市工人医院 唐友莲）

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