

# 20多岁的颈椎退化如70岁 颈椎病年轻化 还当低头一族？

■ 本报记者 徐珊珊

据媒体报道，听说“倒挂金钟”能治颈椎病，武汉一男子近期在“倒挂金钟”时，不慎失手摔成高位截瘫。“倒挂金钟”可以治疗颈椎病吗？生活中，应该如何防治颈椎病？记者近日就此采访了省中医院骨科（脊柱外科）副主任胡万钧。

## 低头族是颈椎病高发人群

如今，不少人整天对着平板电脑或笔记本电脑工作，平时还要埋头刷微博、玩微信、看电子书等，长期不健康的姿势让颈椎变得越来越脆弱。曾有媒体报道，一些20多岁的“低头族”颈椎已经退化如70多岁的老人。

据胡万钧介绍，当前，颈椎病高发，与人们不良的生活习惯和工作习惯密切相关。根据该院的门诊统计来看，颈椎病呈年轻化发展趋势，年龄最小只有16岁。白领一族、电脑族、低头族，都是颈椎病的高发人群。

颈椎病又称颈椎综合征，是颈椎

骨关节炎、增生性颈椎炎、颈神经根综合征、颈椎间盘脱出症的总称，是一种以退行性病理改变为基础的疾患。颈椎病的症状除了脖子酸、肩膀疼外，还可表现为头痛、眩晕、视物模糊和听力障碍、手麻、心率失常、呼吸不畅等症状。

生活中，长时间伏案或保持一种坐姿，躺在床上或沙发上看手机等不良习惯，都会使肌肉受力不均，导致颈椎劳损。特别是长期低着头或对着电脑的姿势，会让颈椎过度前屈，脖子僵直，由此引发或加重颈椎病。



## 预防颈椎病别长时间低头

日常生活中，颈椎病的预防十分重要。以下这些措施不仅可以预防颈椎病，还可以防止病情的复发和加重：

1.平时要避免长时间低头的姿势，不要让颈部长时间保持一个姿

势。工作一小时要活动身体及头颈部，使颈部肌肉得到适当休息。

2.注意防寒保暖，不宜劳累，睡觉时枕头不宜过高、过硬，保持良好的睡眠姿势。平时要加强运动锻炼，如打羽毛球、游泳、放风筝等运动。

3.颈部不能随意按摩，按摩不好会适得其反。目前，颈椎的推拿按摩治疗获得很多患者的青睐。但是，并非所有颈椎病患者都适合推拿按摩。对于有颈椎失稳以及出现脊髓或神经压迫症状的患者而言，推拿按

摩可能会加重病情，造成不良后果。有以上症状的患者，应尽早就医。

4.看电脑时要放松身体，显示屏与眼睛保持同一水平。平时可以经常热敷改善症状，促进血液循环，缓解肌肉痉挛。

## 冬季颈椎病高发 热敷促进血液循环

近期，天气逐渐转冷，颈椎病容易“乘虚而入”。很多人喜欢窝在被窝里看书，玩手机或iPad，这样的姿势很容易导致颈椎问题复发甚至加重。

专家表示，冬季天气寒冷，颈部受到冷刺激后，局部肌肉会保护性收缩，可导致颈椎间隙变窄，神经、血管受挤压，增加了颈椎病发病的危险。其他

季节感觉不明显的颈椎病症状，入冬后往往会显现和加剧。

颈部保暖是冬季预防颈椎病的第一要务。上班族在冬天出门时，最好穿上高领毛衣或戴上围巾，避免因颈部肌肉裸露而受寒。颈椎病患者晚上可用热水袋在颈部外敷，促进颈部血液循环，缓解颈部肌肉痉挛。

胡万钧表示，生活中，“倒挂金钩”的锻炼方式容易使静脉回流受阻，脑部血管压力增高，供血减少，风险系数很高，不建议患者通过这种方式进行颈椎治疗。此外，练“倒挂金钩”这样高难度的动作，一旦失手，很容易损伤脊柱，导致高位截瘫等严重后果。

那么，被确诊患上颈椎病的患者，应该如何治疗呢？轻度的颈椎病患者，一般首选保守治疗，如颈椎牵引、颈椎按摩及中药外敷等；如果颈椎病已经进展到压迫脊髓或神经根的程度，经过正规的保守治疗又没有明显效果，那么就需要考虑手术治疗。

# 候鸟海南过冬 开启健康生活



外地中老年游客在三亚的冬日暖阳中游玩。(资料图)

倒剩饭剩菜，头天剩下的饭菜到了第二天还接着吃。从健康饮食、肿瘤预防的角度，“候鸟”到海南后最好不要吃剩饭剩菜。因为海南气候炎热、潮湿，剩饭剩菜容易滋生霉菌，最好每天都吃些海南当地生产的新鲜食物。

李志刚认为，海南气候环境佳、空气质量好，北方“候鸟”老人到这里生活后，很多疾病有望得到改善。比如，海南当地饮食清淡，患有糖尿病的“候鸟”饮食清淡后，血糖容易降下来；气候宜人的环境下，患有高血压的“候鸟”血管紧张度会下降。天气较热易出汗，很多患者的血管会变得松弛，血脂、粘稠度下降，血压也会降下来。

专家建议，“候鸟”老人到海南度假可以将医疗、旅游、养生多个方面相结合。患有各种慢性疾病的“候鸟”可在旅游度假同时进行疗养、治病。在度假养生之余，“候鸟族”也可以到海南省肿瘤医院体检中心等海南专业机构做一次体检，给自己身体做个评估、检查，让自己在海南更好地健康生活。（小可）

## 每天吃20克坚果 降多种疾病风险

据新华社消息，每天到底吃什么才算健康？科学家一直尝试证明某种食物能产生健康功效。最近一次大规模综合研究显示，每天食用约20克坚果，能降低罹患冠心病和癌症等疾病的风险。

英国帝国理工学院和挪威科技大学等机构的研究人员在最新一期英国《BMC 医学》上报告说，如果平均每天食用20克左右的坚果，能将一个人患冠心病的风险降低近30%，癌症风险降低约15%。此外，这种饮食方式也可能与呼吸道疾病和糖尿病的风险下降相关。

研究人员综合分析了全球29项已发表的研究报告，涉及的研究对象多达81.9万人，涵盖了榛子、核桃和花生等多种坚果。研究人员说，尽管不同人群存在一定差异，但总体上食用坚果与大部分人的多种疾病风险下降存在联系。

报告作者之一、帝国理工学院研究人员达芬·奥内说，这类食品能带来健康益处，可能与它们含有很高的纤维素、镁和多元不饱和脂肪有关，这些成分都有助降低胆固醇水平以及患心血管疾病的风险。尤其是核桃与美洲山核桃，它们本身富含抗氧化物，可应对氧化应激反应，或许有助降低癌症风险。

然而，这项研究也指出，坚果并不是吃得越多功效越大，没有证据显示平均每天食用量如果超过20克，能带来进一步的健康好处。

## 海南省疾控中心 健康服务快车

近年以来，糖尿病患病率在世界范围内呈逐年快速上升趋势，糖尿病已经成为威胁全球人类身心健康最重要的慢性非传染性疾病之一。糖尿病的危害仅次于心脑血管疾病和肿瘤，已成为严重的社会公共卫生问题。

根据国际糖尿病联盟（IDF）的最

新统计，2013全球糖尿病在20—79岁成人中的患病率为8.3%，患者人数已达3.82亿，其中80%患者在中等和低收入国家，并且在这些国家呈快速上升的趋势，估计到2035年全球将有近5.92亿人患糖尿病。

糖尿病是一种致死和致残率均较

高疾病，高发病率也带来了高合并症比率。据中华糖尿病学会的数据显示，其中高血压疾病占全部并发症的31.9%、脑卒中占12.2%、冠心病占15.9%、糖尿病足占5.0%、眼病占34.3%、肾病占33.6%、神经病变占60.3%，总计72.3%，约合3/4的患者



- 2012年我国18岁及以上成人糖尿病患病率为**9.7%**
- 我国现有糖尿病患者人数约为**1**亿，居全球首位
- 我国已经成为世界头号糖尿病大国
- 预计至2035年中国的糖尿病患病人数将达到**1.43**亿，仍然高居全球第**1**位

## 养生贴士

### 轻度吸烟 也会增加早亡风险

据新华社消息，美国国家癌症研究所近日发布研究报告说，即便是每天吸烟不超过10支的轻度烟民，其早亡风险也会显著高于从不吸烟的人，吸烟并无一个所谓安全水平。

研究人员在新一期《美国医学会杂志·内科学卷》上报告说，为弄清轻度吸烟对死亡风险的影响，他们分析了2004年至2005年一项全美调查中近30万调查对象的健康数据。这些调查对象年龄介于59岁至82岁之间，其中约2.2万人是烟民，约15.6万人曾经是烟民、在接受调查时已经戒烟，还有约11.1万人从不吸烟。

结果显示，长期吸烟但平均每天吸烟不足1支的人，其早亡风险比从不吸烟的人高出64%；而平均每天吸烟1支以上、10支以下的人早亡风险较不吸烟者高出87%。此外，曾经是轻度烟民的人的早亡风险比轻度烟民要低；戒烟年龄越早，早亡风险也越低。

研究人员表示，这项研究说明吸烟没有一个所谓安全水平，即便每天少量吸烟，也会给健康带来显著的不利影响。因此，戒烟有益于所有烟民。

## 育儿百科

### 冬季儿童肺炎高发 初期症状和感冒极为相似

■ 本报记者 徐珊珊

入冬以来，儿童肺炎开始进入高发期。海南省妇幼保健院儿科副主任医师蒙传开提醒，肺炎初期症状和感冒极为相似，家长一定要提高警惕。

肺炎是世界范围内多发而严重的感染性疾病。据世界卫生组织统计，全球每年约有70—100万5岁以下儿童死于肺炎。肺炎是侵害儿童健康的“头号杀手”，被称为“被遗忘的儿童杀手”。

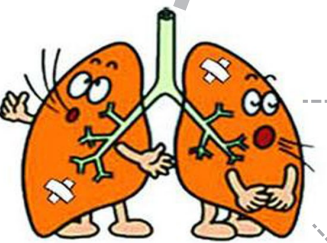
据介绍，肺炎是小儿较常见的一种呼吸道疾病，主要表现为发热、寒战、咳嗽、喘息、气促、呼吸困倦等症状。孩子在冬季和春季患肺炎较多。肺炎分为轻症和重症，家长如果没有足够的重视，儿童普通肺炎很容易转重症，尤其是针对1岁以内、免疫功能低下的幼儿。

蒙传开提醒家长，肺炎的初期症状和感冒极为相似，发烧、咳嗽是最常见的初始症状。但是，如果孩子出现咳嗽、烦躁、不能平卧、吸气困难、紫绀等症状时，应马上送到医院检查。

生活中，应该从以下方面预防肺炎：

- 根据孩子的年龄、身体的发育情况，给予必需和足够的营养，及时和合理地添加辅食，如蔬菜、豆制品、肉类、蛋类等，增强身体免疫力，抵御疾病侵袭。
- 家人患感冒或其它呼吸道感染性疾病，要尽量和孩子隔离。成人患者要戴口罩，避免传染给孩子。
- 通风换气对预防肺炎十分重要。家长应尽量减少带孩子去封闭的场所和一些大型的集会，从而减少感染的机会。
- 让孩子养成饭前便后用肥皂洗手的习惯，这样可以大大降低患腹泻、流感、肺炎的风险。

### 如何判断孩子得了肺炎？



- **一看体温**  
肺炎发热多在**38**度以上，持续**2—3**天不退。
- **二看咳嗽呼吸**  
肺炎大多有咳嗽或喘，程度较重时会引起呼吸困。
- **三看精神状态**  
肺炎患儿精神状态不佳，常伴有烦躁、哭闹不安或昏睡等情况。
- **四看饮食情况**  
肺炎患儿食欲下降明显，不吃东西，心情烦躁。
- **五看睡眠情况**  
患儿一般夜间睡眠质量差，易醒、爱哭闹，夜间有呼吸困难加重的趋势。