

# 别拿落枕不当回事

## 健康专家:落枕也算颈椎病

你有没有过这样的经历,一觉醒来突然脖子就动不了了,一动就疼,甚至连带半拉肩膀一起疼?“落枕了,忍一天就好了。”你可能会不以为意。不过,落枕看似平常,却是一种早期的颈椎病。骨科医生提示,四类严重落枕情况一定去医院就医。

### 我们为什么会落枕?

在骨科门诊中遇到很多病人,就诊时会跟医生说,他早晨起床后突然觉得脖子疼痛,自己贴点膏药,但过几天症状却越来越重了,甚至起床或翻身时都要用手托着,不然疼得更厉害了。患者会有疑问,“我的脖子以前都是好好的,这是怎么了?”出现这种情况的病人大部分是“落枕”了。

落枕是由颈肩部肌肉(以斜方肌、胸锁乳突肌、肩胛提肌为主)痉挛、肌张力骤然增高,或颈椎小关节紊乱,造成颈肩部疼痛,活动受限制的一种急性疾病。本病较为常见,可发生于任何年龄,病程由数日至数周不等。

到底什么导致了落枕?其实,落枕属于早期颈椎病——颈型颈椎病。常见的原因包括:睡姿不良,头颈过度偏转,枕头不适(过高、过低、过硬)导致颈部肌肉长期处于紧张状态的静力性损伤;长期缺乏锻炼、低头伏案引起颈椎不稳导致的小关节紊乱;颈肩部受风寒侵袭等原因导致项背部肌肉气滞血淤,经络痹阻等,上述因素均可诱发落枕。

### 这四类患者抓紧就医

落枕是颈椎病的早期表现,以颈肩



局部疼痛、活动受限为主,保守治疗均可取得很好的疗效。“落枕”最大的痛苦是颈肩部疼痛、僵直。应对上,首先患者要减少活动,卧床休息,也可佩戴颈托限制颈部活动。其次,使用非甾体类消炎镇痛药物以及肌肉松弛剂。同时,也可选择外用乳膏类药物、膏药、热敷等作为辅助治疗。

此外,正规的推拿、针灸、按摩、理疗等也可以协助快速缓解症状,缩短病程。这里要特别注意的是,暴力、不恰当的治疗手法可能会加重病情,甚至引起不可逆的后果。

上面说了,落枕虽然常见,但也不

能掉以轻心。特别是以下四类患者,需要格外注意:

经常反复出现“落枕”且大龄的患者;  
合并上肢放射性(像过电一样)疼痛、手指麻木的患者;

双手乏力、行走不稳(行走时如踩棉花)的患者;

合并发热、盗汗、短期内体重快速减轻、夜间疼痛明显影响睡眠的患者。

这些患者建议到骨科脊柱专科门诊就诊,进一步排除严重颈椎病、颈椎感染或肿瘤的可能性,避免延误疾病的治疗。

### 专家:预防落枕要时刻注意

防止落枕,还需要从工作、生活中做起,时刻注意保护颈椎。

第一,工作中避免长期低头伏案,可适当调整电脑屏幕高度及角度,适当缩短手机使用时长,间断改变工作姿势、活动颈肩部,缓解肌肉痉挛。

第二,避免长期躺在床上看手机,让颈肩部肌肉休息时得到彻底放松。

第三,选择合适的枕头,高度以肩外缘至耳缘高度为宜,软硬度合适。个人比较推荐荞麦枕,除了便宜,易购买外,还可以根据自己的舒适需要调节高度(矮了局部折一折垫高,高了局部压一压降低),保证良好的睡眠。

第四,平时注意强化颈肩部肌肉锻炼。首先推荐规律游泳锻炼,小燕飞、平板支撑等活动亦可。此外,工作中可进行头颈相抗锻炼,双手交叉抱于脑后,头部后伸同时双手向前用力对抗,疼痛时禁止任何形式锻炼。 据人民网

## 健康课堂

### 购买保健食品要认准标识

随着生活水平的提高,不少消费者尤其是老年消费者对保健食品有需求。但全国各地消协汇总的数据显示,2021年有关保健食品的投诉共7709件,包括质量、售后服务、虚假宣传等问题,涉及老年人的投诉相对突出。保健食品,应该怎么选?

中国消费者协会有关负责人介绍,正规企业生产的保健食品均有国家行政机关许可使用的“蓝帽子”标识,标识下方还有“批准文号”。

该负责人提醒,不正规的保健食品营销套路很多,最突出的是夸大宣传、利用虚假广告误导消费者。其典型表现是将“普通食品功能化、功能食品疗效化”,把根本不具备保健功能的普通食品,包装成具有保健甚至疾病预防和治疗功能的“灵丹妙药”。

“消费者须谨记,凡声称对某种疾病具有预防、治疗功能的保健食品或者普通食品,都是违法的。保健食品主要功能是辅助、促进、改善人体机能,但不能用于治疗。”这位负责人说。

想买到正规保健食品,消费者要记住以下要点:

购买目的不是治病、防病;到证照手续齐全的正规门店购买;不要笃信价格越高、功能越好;不贪图小便宜,不相信任何包治百病的神话;对于大额消费,务必查验商家资质、产品许可情况,查询企业相关登记备案情况;购买商品切记索要发票等正规票据,不要通过路边摊、非法会销、传销等方式购买保健食品;不要因为所谓的“价格优惠”大量囤积保健食品,掌握按需适度的原则,选择适合自身健康状况和经济条件的保健食品。 据人民网

# 年轻乳腺癌患者往往“四高”

## 专家:乳腺“四高”患者需要引起重视

据统计,全球每年有200多万人患上乳腺癌,患病人群也越来越年轻化。2022年4月15日-21日是第28届全国肿瘤防治宣传周,肿瘤专家提醒广大女性要关注乳腺,让健康与美丽同在。

专家指出,年轻乳腺癌患者往往有“四高”的情况:即压力高、营养高、热量高、脂肪高。来自生活、情绪、工作的压力,加上熬夜和不健康的饮食习惯,使年轻女性患乳腺癌的风险会更高,需要引起足够的重视。

据了解,早期筛查是发现乳腺癌最

好的途径。对于家族病史或BRCA1/2基因突变这种先天因素,目前已经有许多办法可以通过个性化的乳腺专项体检,做到早发现、早干预,实现积极的预防,把乳腺疾病扼杀在萌芽中;对于后天发病因素,需要有健康的生活方式,尽可能选择良好的生活环境,舒缓心理压力,保持积极乐观的心态,快乐工作,健康生活。

另外,每个女性每月都应该做一次乳房检查,这也是最方便、易行的检查方法。有月经的女性,在每次月经

后7—10天做自检;绝经后也需要定期自检,比如选每个月发工资的日子做乳腺检查,当发现自己的乳房有无肿块、乳房局部或乳头凹陷、腋窝淋巴结肿大等典型的乳腺癌症状时,应高度重视,及时到正规医疗机构就医。40岁以上女性,建议每年做一次钼靶X线检查。

专家表示,提高乳腺癌患者长期生存质量,应从早期诊治入手,加大筛查及疾病科普宣传力度,让患者在早期就得到及时诊断、合理治疗。 据人民网

## 医问医答

# 高血压会引起肾损害吗?

高血压如果长期得不到有效控制,可引起多种并发症,其中高血压肾病就是其中一种,它的发病率越来越高,尤其在老年人中发生最为常见,被称为老年人的“隐形杀手”。因其发病隐匿,早期没有明显症状,常常容易被忽视,很多人都因为发现不及时而贻误病情。那么,高血压肾损害早期有哪些症状?应当如何治疗?专家来支招。

高血压肾病,早期表现为微量蛋白尿,随着病情的加重,可以出现临床蛋白尿,血肌酐的升高,肾小球的萎缩,甚至最后到尿毒症,需要进行透析治疗。高血压除了会引起肾脏损害,还有可能

会造成其他的并发症。部分患者会存在一定的消化道问题,常常表现为恶心、呕吐,这是由于长时间的高血压状态导致的脑部一些小动脉痉挛发生,体现在消化系统中的一系列反应。高血压肾损害也会对脑部神经有一定的影响,一般情况下会出现头痛及头晕,早上起床后尤为明显,这种头痛多发于前额,随着血压慢慢降低,头痛的情况也会慢慢消失。

如果出现高血压肾病已经很长时间,而这种症状一直没有得到缓解的情况下就可能出现一些心脏上的问题,如左心室肥大,这会使患者出现呼吸困难、心慌的

表现。如不及时进行治疗,则会引发心脏衰竭等十分严重的后果,严重时还有可能会导致心肌梗死的情况出现。

健康专家提醒,在日常生活中,这类患者应做好作息的调养,生活上保证充足的睡眠,尽量避免重体力劳动。对于病症较轻的患者,可以进行适当的体育锻炼,如散步、体操等,以不感疲劳为度。而重症患者,则要应限制运动,注意休息。

同时,还要将血压长期控制在稳定状态,治疗期间应定期测血压,切不可血压下降后擅自停药或减量,也不能反复用药、停药,致使血压大幅度升降,以免造成脑血管等问题。 据人民网

## 孕妇血糖正常值是多少

许多怀孕的妈妈都非常关心孕妇血糖正常值这个问题,因为如果自身的血糖值不正常,就很可能影响到腹中胎儿的健康成长。那么,孕妇血糖正常值多少才是正常的呢?

专家表示,对于一般人来讲空腹血糖正常值保持在3.9-6.1mmol/L范围即可,但因孕妇特殊性将血糖正常值控制较为严格,规定孕妇空腹血糖正常值为3.1-5.6mmol/L。

### 孕妇血糖高怎么办

第一次检测出血糖超标之后要在医生的指导下控制饮食,很多准妈妈到后期体重增长过快,就容易造成孕期肥胖,孕期肥胖自然会导致血糖超标,请医生帮忙安排合理的孕期食谱,严格按照孕期的食谱来饮食。

### 孕妇血糖低怎么办

少吃多餐 孕妇因为早期孕吐现象较为明显,许多孕妇会表现出食欲不振的现象,但是不吃肯定不行,那么只有少吃多餐才能保证营养。

规律早餐 早餐可多吃些牛奶、鸡蛋、肉粥、蛋糕、糖水和面条等高蛋白、高脂肪和高碳水化合物的食物。

携带零食 有一些妈妈方便的话,可以随身携带一些小零食、糖水和水果等方便食品,以便一旦出现上述低血糖症状时立即进食,使头晕等低血糖症状得以及时缓解。

苏打饼干 孕吐反应过于严重者,可以吃一点苏打饼干补充能量。 据人民网