

“抬头”做人，向颈椎病说不

——来自市第一人民医院颈椎病综合治疗的调查

随着生活和工作方式的改变，颈椎病作为传统意义上的退变性疾患已不再是老年人的专利。颈椎病的患病人群范围广，不分年龄、性别，且逐渐呈年轻化甚至是低龄化趋势，这与智能手机和电脑的长时间使用有莫大关系。

在南通市第一人民医院，以副院长、学科带头人、中华医学科技奖获得者崔志明为首的脊柱外科团队，联合针灸科、康复科等，以多学科协作的方式，为广大颈椎病患者提供个性化治疗，让广大患者真正实现“抬头做人”、轻松生活。



这些职业，要警惕颈椎病

近年来，市一院脊柱外科接诊的颈、肩、腰、腿疾病患者越来越多，其中，颈椎病患者约占该科门诊量的35%。从职业来看，教师、会计、缝纫工、制鞋工，还有一些新型行业，如电商、IT、新媒体工作者等患颈椎病的较多。

让崔志明教授印象比较深刻的是一个年轻的电商，明明颈椎已经很不舒服，但就诊时依然在低头玩手机。这名患者20岁，她的工作需要长时间对着电脑，有时一坐就是好几个小时，近段时间她感觉颈肩疼痛，还有头晕、脑涨的感觉。经诊断，她已经患上了严重的颈椎病。

为了加强对患者的科普宣教，市一院脊柱外科团队除了不定期深入社区义诊外，早在2017年2月，就在全市率先开展了“南通脊柱”微信公众号，定期推送包括“颈椎病的常见问题”“良好的坐姿”“颈椎该怎么锻炼”“你的枕头适合你吗”“颈椎病都可以牵引、按摩吗”等一系列科普原创推文，在江海大地产生了良好的社会反响。

严重颈椎病会引起四肢瘫痪

不久前，多家媒体争相报道浙江台州一年轻男子由于颈椎病在某次伸懒腰时仰了下头，没想到直接倒在地上，随后被诊断为四肢瘫痪！

“这不是骇人听闻，颈椎病因退化致神经根、脊髓、椎动脉和交感神经的压迫和刺激，从而引起不同类型的颈椎病，不同类型的颈椎病可以有其各自的临床表现和危害。”市一院脊柱外科博士后保国锋介绍，发病率最高的神经根型颈椎病可出现颈项部或肩背部隐痛或剧痛，患肢有烧灼样或刀割样疼痛，伴针刺样或过电样麻感等；交感型颈椎病症状复杂需进行综合判断检查，表现主要是视力模糊、头痛、偏头痛、耳鸣、心脏跳动过速或过缓、心前区痛、周围血管扩张或收缩、四肢潮热或怕冷等。而媒体报道的台州年轻男子就是最为严重的类型——脊髓型颈椎病，因脊髓受压导致肢体麻木、酸软无力，轻微外伤或者不正确的姿势都可能引发突发脊髓严重受压而致四肢瘫痪。

总而言之，颈椎病表现形式多种多样，需要与其他很多疾患进行鉴别，一旦发生需要及早就医，以免酿成严重后果。

综合治疗渐成熟，微创手术显神威

今年16岁的如东花季少男小张因长期低头导致头痛和眩晕，旋转时更加明显，半年辗转多家医院后在市第一人民医院脊柱外科得以确诊为颈椎病、枢椎椎弓崩裂和颈椎不稳。

针对这一年轻患者的复杂病例，学科带头人崔志明教授利用先进的术中CT O-arm机和术中实时神经监护设备，开创性地在国内首创O-arm引导下枢椎椎弓根螺钉技术治疗颈椎不稳。这项微创手术解决了既往开放手术难度和风险，与传统手术比较切口有原来的20cm缩减到两枚1cm切口，手术的出血量下降了95%，手术时间缩减了50%，术后患者疼痛大幅度的下降，切口的感染概率几乎降为零！

更难能可贵的是，小张的住院时间缩减了5天，治疗费用仅为开放手术费用的25%。仅过了4周后，小张就再次投入校园学习中。

业内人士评价，该手术的成功开展，对于术前规划、影像学重建和术中的操作要求相当高。该术式也得到国内脊柱专家的认可，其成果还在国内核心期刊上发表。

在市一院，神奇的微创手术让大批患者受益，大大改善了他们的生活质量。“这是我睡得最踏实和最舒坦的一个晚上。”上周，在市一院脊柱外科病房，术后第一天的查房，56岁的王大爷发出了这样的感慨。原来，他已经被神经根型颈椎病折磨了快1年多，曾奔赴上海、南京等多地投医，因害怕开放手术，期望能保守治疗，但是左侧颈肩痛又让他彻夜难眠。听闻市一院脊柱外科常规开展全脊柱内镜下颈椎髓核摘除术，微创手术的理念让他对手术的恐惧大大减少，抱着试试看的态度，他来到市一院求医。经过专家对其病情的分析，告知他可以通过微创手术来治疗。如今，手术成功的他逢人便讲述微创手术带来的神奇疗效。

颈椎病是一种慢性退变性疾病，其治疗需要根据不同的病程和病理类型采取不同的治疗方案。“保守治疗和手术治疗，两者并不完全独立。”崔志明介绍，早在2008年，市一院脊柱外科就开展了颈椎病术前、术后的康复治疗。在临床实践中，他发现大部分患者提到手术治疗都很紧张，或者有抵抗情绪。的确，相当多的颈椎病可以通过保守治疗长期缓解或者进展缓慢。他提醒，颈

椎病保守治疗的手段目前有牵引治疗、制动法、理疗针灸、药物治疗、家庭疗法等，但是这些治疗均需要在专科医师的指导下完成，并不能听从各种夸大的商业宣传。目前，市一院脊柱外科与针灸科、康复科均开展了多学科协作，为患者提供针对性较强的个性化治疗。

颈椎病可治，更可防

其实，颈椎病的发生与不良工作环境和生活习惯有关，关键在于预防。大部分颈椎曲度反弓是可以通过垫枕、改变日常生活习惯及姿势以及体育锻炼等方法来纠正的，比如，平时长期伏案工作者，要经常起身活动，睡觉时用枕不宜过高。

日常生活中，除了跑步、打羽毛球、游泳等体育锻炼外，多做一些头颈后伸的运动，也可起作用。另外，如经常出现“落枕”或颈肩臂痛、转头性眩晕，应及时就诊，切忌盲目推拿。

在此，市一院脊柱外科向广大市民分享几个预防颈椎病的小妙招：一、应该养成良好的生活、学习习惯。不卧床看书报、看电视，掌握正确的写字姿势；长期从事电脑工作者，建议抬高电脑显示器，降低座椅，尽量平视或者轻微仰视屏幕。二、选择合适的枕头，一般习惯仰睡的人，枕头的高度应该相当于我们拳头一拳的高度即可；习惯侧睡的人，枕头的高度可以大约等于我们一侧肩宽的高度。有侧卧睡姿者睡前将枕头塑形成中凹状，枕头分成三等分，两边可加高，以适应侧卧时颈椎的正常生理曲线。三、避免低头久坐，勤做颈椎保健操。加强颈肩部肌肉的锻炼，在工间或工余时，做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动。既可缓解疲劳，又能使肌肉发达、韧度增强，从而有利于颈段脊柱的稳定性，增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。四、积极参加体育运动锻炼如羽毛球、篮球、游泳等，这些运动都对颈椎自然曲度变直有着很好的辅助治疗的效果，同时可以防止和延缓颈椎退行性变的发生。

冯启榕

——新闻链接——

市一院脊柱外科成立于2003年，是南通地区最早的专业脊柱外科团队。目前科室已成为江苏省内具有相当影响力的专科，是江苏省医学创新团队、南通市脊柱外科临床研究中心、南通大学博士点，并与多所国内外知名院校长期合作。科室先后获得包括5项国家自然科学基金在内的30余项课题资助，在SCI期刊发表论文60余篇，获得中华医学科技奖二等奖、华夏医学一等奖、省科技进步三等奖、省医学新技术引进一等奖等多项荣誉，国家专利22项。目前拥有享受政府特殊津贴专家1名，省有突出贡献的中青年专家1名，省医学领军人才、医学重点人才各1名，省333高层次人才各3名，省青年医学人才2名，博士及在读博士7名。科室以脊柱退变、创伤、畸形和肿瘤为4个主要的发展方向，以颈椎病的诊疗和脊柱微创手术为学科特色，尤其在颈椎病、脊髓损伤和微创治疗方面处于省内领先水平。

