

手臂经常麻都是什么鬼捣乱？

方霞

成都市龙泉驿区第一人民医院 610000

【中图分类号】R161

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 07-058-01

在目前繁忙的社会工作和学习生活当中，我们的四肢经常会出现一些不适的症状，例如手脚麻木和肩背酸痛。但是手臂麻木这样的小症状，在日常生活当中往往会被我们忽视，认为是久坐或者是长时间维持同一个姿势而导致的，但其实如果我们经常会出现手臂又麻又痛的情况很有可能是由于我们的颈椎出了问题。

神经根型颈椎病是颈椎病的诸多种类当中非常常见的一种。当我们身体的椎间盘发生变性、颈椎钩椎关节或关节突增生、肥大的骨刺向侧方突出时，都会刺激或者压迫相应水平的神经根，出现上肢神经压迫的症状，也就是出现手臂又麻又痛的情况。

我们人体正常的椎间盘在单独的椎体之间会起到自然垫片的作用。垫片之间的正常连接方式使我们的椎间盘保持健康的状态，不仅可以保护到周围的骨骼，还可以保护到周围的神经根。椎间盘有几个重要的功能，其中之一就是能够为附近的钩椎关节减轻一部分的负重，这样在钩椎关节负重增加的时候能够避免骨赘刺激或压迫椎间孔内走行的神经根而引起上肢压迫的症状。例如我们人体颈椎的第三颈椎与第四颈椎之间的椎间盘如果保持健康完整的状态，就可以为第三颈椎和第四颈椎提供保护性的小间隙。但是如果这个椎间盘不能够保持健康完整的状态，出现了退化，甚至是变薄的时候，就有可能增加第三颈椎和第四颈椎钩椎关节的挤压力。在较长的时间当中逐渐增加的压力就会刺激到我们的骨赘产生骨刺。骨赘对于第四颈椎的神经根会具有压迫的作用，长此以往就会体现出神经的症状，包括肌肉无力、放射性的疼痛或者是整个神经末端分布到的区域会出现一些感觉上的改变。特别是此时手臂外侧就会表现出疼痛和麻木的感受。

当然除了我们的椎间盘出现问题会引起手部麻痛，颈部的剧烈运动也可能会导致这样的结果。我们在日常生活当中，经常会将脖子向前屈，或者是向后仰，以及左屈右屈或者是

向左旋转向后旋转，这些都是我们日常会进行的颈部运动。即使是这些正常的颈部运动，都会影响到椎间孔的大小，尤其是我们将颈部向前屈和向后仰的运动过程当中，椎间孔的变化可能很大。我们的脊神经根就位于椎间孔当中，所以椎间孔的大小变化会影响到脊神经根的感受。曾经有研究在核磁共振的画面下观察正常人颈运动时椎间孔的变化，当人从直立开始颈前屈40度的时候，椎间孔的面积就会增大30%左右，而如果将脖子向后仰30度，椎间孔的面积会减少20%。其他的颈椎运动也会有一定程度的椎间孔面积的改变，但不如这两项运动程度大。之前我们提及的骨赘的形成，有可能导致手臂的疼痛产生，然而头颈部的过度运动就有可能将这种疼痛的症状加剧。有些患者患有严重的右侧颈椎间孔狭窄，完全后仰这一动作就有可能压迫发出的神经根，从而加重手臂的麻木状态。

所以如果有些人在日常生活当中发现自己的手臂经常会发生麻木的症状，就需要对于颈椎进行及时的治疗。首先先要限制病人的活动，可以用颈托来将颈部进行固定，同时口服一些消炎镇痛的药物和神经营养药物等等。这样的治疗方法是针对急性发作期的病人，且症状较重。如果需要进行康复治疗的话，建议选择无热量的高频、中频或者是低频进行治疗。如果是那些处于亚急性期的病人，通常医生会建议他们采用机械或者手法牵引来解除由于椎间孔的狭窄而导致的神经根的压迫症状。当病人进行了适当的治疗进入恢复期的时候，需要适当的增强颈部的肌力，可以采取脊柱核心肌群训练的方式以及适当的颈椎关节松动术。在这样的训练下，可以帮助患者恢复颈椎和脊柱的生理弧度，将其生理弧度恢复到正常的状态，并且在训练过程当中还能够对于颈椎和脊柱的稳定性进行维持，甚至是可以起到增强的作用。

所以如果我们在日常生活当中发现自己的手臂经常会出现又麻又痛的症状，千万不要忽视，要知道这很有可能是我们的颈椎和脊柱发生了问题。

骨及软组织肥大的起因

唐定波

电子科技大学医学院附属肿瘤医院 / 四川省肿瘤医院 610015

【中图分类号】R654.3

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2019) 07-058-02

健康的身体是我们享受人生的必要保障，如果某天一觉醒来，您发现自己的五官或肢体“大了一圈”，可千万别当做是自己花了眼，一种可怕的疾病——骨及软组织肥大——或许已经发生在了您的身上。

1 什么是骨及软组织肥大

从字面意思来看，骨及软组织肥大指的是骨骼与软组织部位发生肥大增生现象，但在实际的医疗诊治环节，骨及软组织肥大的病症表现往往比“字面意思”复杂得多。在临床