

办公族如何防治颈、腰椎病？

张海林

遂宁市第三人民医院骨科 629000

〔中图分类号〕R681.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 04-081-01

颈、腰椎病是现在社会上比较常见的病，而且高发于办公族，有年轻化趋势。一方面现代化办公方式让越来越多的年轻人长期面对电脑久坐、低头看手机、缺乏运动，另一方面相关防护和警惕性不够，这让不少年轻人患上颈、腰椎病。办公族如何防治颈、腰椎病，关键在正确认识的基础上进行预防。

一、了解颈腰椎病

1、颈椎病的主要症状是颈肩部僵硬、疼痛。根据不同情况分为以下几种情况。

颈型：患者可能出现颈部发硬、酸痛、头部活动范围受限、头晕等表现。

神经根型：患者可能先出现颈部疼痛，然后发展到上肢疼痛麻木、握力减退。

椎动脉型：患者会有头晕、恶心、耳鸣等症状，下肢出现无力麻木。

交感神经型：患者头疼、睡眠质量低、记忆力衰退、注意力无法集中，眼耳鼻喉等器官都会出现各种各样病症，甚至影响消化、呼吸、心血管等系统。

脊髓型：患者主要体现在上、下肢无力、躯干出现异常感。

混合型：患者可能出现以上两种或更多类型的症状。

2、因为腰椎承受人体上半身的重量，是脊柱活动的关键部位，所以腰痛病因复杂。常见的腰椎病有腰椎间盘突出、腰骨质增生、腰腿痛、腰肌劳损等等。

二、办公族多发颈、腰椎病的原因

一般来说，办公族发病原因主要是单一姿势过久、长期低头伏案工作引起软组织劳损、脊柱关节压力增大，造成颈肩部不适及椎动脉供血不足。特别是长期使用电脑、手机时的不良姿势会加速增加脊柱压力，使颈肩部的软组织过于紧张。同时，坐姿不规范、后腰长期无支撑，会导致腰椎疲劳、退变，致使椎间盘弹性减低。这些都会引发颈、腰椎病，需要引起办公族的重视。

三、办公族如何防治颈、腰椎病

防治颈、腰椎病重点在防，而且需要全方面的注意，这里分为两部分：居家和办公。

居家：

(上接第 80 页)

食道，甚至引起感染和病理改变。其次，平时最好吃清淡温和的食物，不要吃辛辣刺激性强的食物，多吃新鲜蔬菜、水果、多喝水。平时我们还应确保良好的休息和休息习惯，不要熬夜、不要过度劳累，每天保持适量户外运动，勤锻炼，提高自身免疫力。吃东西时，控制好吃饭的速度，快速吞入的食物由于还没有咀嚼好，过于坚硬，长此以往也会造成食道癌变。

3.2 戒烟、戒酒

日常生活中很多人都有吸烟、喝酒的习惯，人们吸烟时，会释放出大量有害物质。这些有害物质会随唾液进入食道，对食道粘膜造成损害，酒精是强刺激性食品，长期饮酒会对食道带来很多不良刺激，并有可能加速食道的病理变化，从而引起食道癌的发生。

3.3 大量饮水

1、保证居住环境良好，不潮湿，通风好，采光良。

2、床上用品要做好选择，枕头不能过高，床不能太软。特别是枕头的使用应该注意枕颈部而不是后脑勺，这样保证每天睡眠时可以有利的于颈后部肌肉放松、消除疲劳。睡姿以侧卧并保持髋膝关节弯曲，这样对腰部有利。

3、平常注意加强肩颈部肌肉的锻炼，比如爬山、游泳、羽毛球此类抬高颈部的运动。

办公：

1、工作时不能长时间保持单一姿势，建议每 1-2 小时进行全身活动 5 分钟。这时候可以进行简单的颈椎操、耸肩操、头颈对抗训练。

2、纠正趴在桌上、扭转身躯靠在桌上、跷二郎腿等不良坐姿。

3、办公电脑需要注意摆放位置，将显示屏抬到使用者平视的位置，减少肩颈和手臂的肌肉劳损。同时看一段时间电脑后，要向远方眺望消除眼部疲劳。

4、桌椅的水平高度符合使用者的高度。

5、保证良好坐姿，挺背收腹，如果疲惫了可以在腰部放一个靠垫，使腰部得到支撑，维持腰椎的生理前屈。

四、简单的防治手段

1、颈椎操。保证身体端正而坐，上半身不动，头部进行低头、抬头、左转、右转等动作。注意动作轻缓、柔和，想象自己在用头划“米”字。每次动作做到位后稍微停顿一下，有助拉伸。每天坚持 2 组，每组 10 次。

2、耸肩操。要抬头挺胸，两手自然下垂于身体两侧，然后双肩同时尽量向上耸。耸肩到位后稍微停顿一下，再用力下沉。每天坚持 2 组，每组 10 次。

3、颈肌对抗训练。双手于后颈处抱住，头向后仰，双手肘关节靠拢，然后张开。每天坚持 1 组，每组 10 次。

4、腰部的飞燕式锻炼。俯卧在床上，做下肢交替抬高、下肢同时抬高、身体两端同时抬高离床等动作。每个动作 10 次，每天循环半小时。

5、戒烟。吸烟的人咳嗽会引起椎间盘内压及椎管内的压力增高，加速腰椎的退行变化。

烧伤烫伤患者早期多存在口渴现象，但禁止在短期内饮大量矿泉水或白开水、糖水、饮料等，否则会增加肺水肿、脑水肿风险。

纠正：指导患者多次少饮，且为淡盐水，不仅可对少上烫伤后血容量减少情况予以补充，还可预防机体休克。

3.4 食物预防

(1) 莓子类。蓝莓，巴西莓，覆盆子和酸果蔓都富含植物营养素。植物营养素是预防癌症的有效物质。因此，经常食用浆果食品可以有效预防和控制癌症。

(2) 苹果。苹果中含有多酚，可有效预防癌症的发生。

(3) 西兰花和卷心菜。西兰花和卷心菜属于深色蔬菜，通常含有可预防食道癌的植物营养素，因此平时多吃对健康有益。

(4) 绿茶。绿茶中含有儿茶酚，这是抗癌研究中使用的一种化学物质。