

颈椎病自我疗法大全

代文福 贺兵 田元高 张栋禹

江安县中医医院骨伤科 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R681.5 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)11-115-01

现代社会人们生活节奏不断加快, 很多人身体长期处于亚健康状态, 这也使得颈椎病发病率逐年增加, 而颈椎病作为当今最为常见的一种疾病, 患病后不仅会影响患者生活质量, 若长时间未采取有效治疗措施, 自身机体健康状况也会大幅下滑。本文将对颈椎病的一些自我疗法进行科普分析, 以期让广大颈椎病患者群体可以充分掌握相关医疗知识, 从而逐渐远离颈椎病困扰。

1 颈椎病对人体健康的危害

1.1 视力下降

颈椎病会对人体健康造成各种各样的危害, 最典型的即颈肩周区域疼痛明显, 颈部活动受限等现象, 但同时除此之外有的颈椎病患者, 在患病后视力会不断下降, 且伴有视力间歇性模糊、双眼胀痛、畏光、流泪等症状, 极少数患者甚至会因此而失明。

1.2 引发高血压

颈椎病也会引发高血压, 若患者中下段颈椎错位, 一旦刺激到颈动脉窦便会导致血压在短时间迅速上升, 比如一些颈椎病患者起床或者低头时会有明显晕眩的症状, 但这种颈椎病引高血压患者往往过段时间便会恢复正常, 也不会影响心血管功能。

1.3 患者会出现心绞痛或心律不齐

颈椎病患者会有心绞痛或者心律不齐的问题, 因为颈背部神经遭到颈椎骨刺激压迫, 这时便会使患者自身心前区区域发生疼痛、气短、胸闷等心绞痛临床症状, 严重的甚至会有心动过速、心动过慢等情况出现。

1.4 脑动脉硬化或小脑疾患

颈椎增生改变压迫患者椎动脉自然会致使基底动脉供血效率全面下降, 患者也会因此而出现脑供血不足的情况, 继而表现出脑动脉硬化或者小脑疾患等病症的临床症状, 此类颈椎病患者平日生活工作中如果突然转头、身体失衡摔倒, 就会有晕眩、头痛、恶心、呕吐、出汗等现象, 其与脑动脉硬化或者小脑疾患的差异也在于发病症状相似, 但持续时间短, 不会因此陷入昏迷状态, 且患者清醒后不会留下后遗症。

2 颈椎病自我疗法

颈椎病治疗方法极为多元, 每种方法都有其功效, 但其所需治疗时间较长, 对患者生活规律性要求较高, 所以综合来看颈椎病作为一种需要耗费长期、大量时间资源才能得到有效治疗的疾病, 最好的方法自然是自我疗法, 自我疗法在可控性和安全性上有保障, 可以帮助患者形成健康的生活习惯, 从而达到彻底控制颈椎病病情, 全面提高患者自身健康状态的目的。

2.1 自我牵引

对于颈椎病, 治疗时先要对症入手, 从缓解身体异常感受的层面出发, 进行初步治疗方案设定, 自我牵引便是极佳的选择之一。若颈椎病患者感到颈部酸痛、肩背、上肢已经有明显放射性疼痛时, 便可采取双手十指交叉合拢, 再缓缓将双手举过头顶置于后颈部, 再后仰双手逐渐发力向头的方向牵引 10 秒左右; 以此往复 3—5 次便可达到缓解颈椎病压力, 消减疼痛症状的目的。目前市面上的自制四头带牵引器, 可以实现坐位、卧位牵引, 利用此类产品器具, 每次牵引 30 分钟, 也可缓解颈椎病症状。

2.2 温热敷及合理运动

在自我牵引的基础上, 颈椎病患者也可利用温热敷以改善自身血液循环的方式, 达到缓解肌肉痉挛、消解肿胀症状的目的, 实践时利用热毛巾或者热水袋在颈椎部位进行外敷, 但需要注意的是如果是急性发作颈椎病患者, 疼痛强烈的不宜使用该方法。要想彻底控制颈椎病病情, 远离颈椎病困扰, 还要注意每天必须合理运动, 因为运动可以增强人体机能, 从而达到改善颈椎病症状的目的, 所以颈椎病患者平日生活中, 每工作 1 小时必须站起适当活动 5—10 分钟, 尤其头颈部要来回转动, 确保颈椎区域肌肉、关节可以得到有效放松。

2.3 自我疗法汇总

(1) 本段将对其他 3 中最为常见且效果较好的颈椎病自我疗法进行整理汇总。平日里颈椎病患者可以先让自己肩部和身体进入放松状态, 然后缓慢将头向右转, 之后再转头返回中间停顿 1—2 秒在缓慢转向左方, 此动作每天重复 8—10 次便可有效缓解颈椎病症状。

(2) 在身心放松的前提下, 颈椎病患者先将头缓慢向前低头伸弯, 之后再转头慢慢返回中间位置, 停顿 1—2, 抬头后仰, 每天重复该动作 8—10 次便可起到改善颈椎病病情的效果, 需要注意的是此动作前弯后仰时必须轻柔, 控制节奏, 一旦速度过快或者发力过猛, 反而会加重病情, 适得其反。

(3) 保持双足和肩膀距离对等, 双手插腰或者根据自己习惯垂摆都可以, 头颈部放松后缓缓转动头部, 幅度根据自身实际情况尽可能大些, 再以顺时针和逆时针交替转动头部, 形成环绕颈项的动作模式, 每天重复此动作 8 次即可有效治疗颈椎病。需要注意的是此期间, 颈椎病患者必须全程有意识保持身体不能随头运动, 否则最终所取得治疗效果会大打折扣。

2.4 日常防护

(1) 生活中时刻做好对颈椎的保护工作, 无论是正常人群、颈椎状态差的群体、或者已经确诊为颈椎病患者, 注重颈椎的日常防护都是极为必要的。枕头选择上, 按照可支撑颈椎生理曲线, 确保颈椎平直的原则挑选枕头, 比如枕头要有弹性、枕芯以木棉、谷物皮壳等填充料为最佳, 仰卧入眠时枕头受压后高度在 4—6cm, 侧卧枕头受压高度要在 10cm, 且仰卧入眠时枕头上端应尽可能接触到人体肩胛骨部分区域, 防止颈部脱空的情况发生。

(2) 注意颈部保暖, 外部气温低, 或者气候变化, 穿衣较少时, 冷气刺激颈部肌肉血管, 一旦时间拉长, 且为做有效防御举措, 便会导致颈椎疼痛的情况出现, 所以颈椎不好或者有颈椎病的患者, 秋冬季可戴围巾或者穿高领衣服, 夏季空调温度也不可过低, 睡觉时做好肩部受凉防护工作; 这些举措都可起到治疗防护颈椎病的效果。

3 结语

总之, 对于颈椎病患者而言, 了解颈椎病的自我疗法是有百利而无一害的, 而自我疗法所能取得的最终效果也离不开患者健康的生活习惯和规律的运动计划; 平日生活工作中其要注意影响颈椎的姿势, 正确调整节奏, 掌握适用于自身的颈椎病自我疗法, 或者多种疗法联合搭配使用, 都可以大幅改善自身病情, 从而早日远离颈椎病的困扰。