

颈椎病日常生活管理注意事项

胡 彬

四川护理职业学院附属医院（四川省第三人民医院） 610100

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165（2022）05-060-01

颈椎病是一种常见的脊柱疾病，给患者的生活带来了诸多不便。为了更好地管理这种疾病，我们需要注意以下几个方面。

一、饮食管理

颈椎病患者应该保持均衡的饮食，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、瘦肉、蔬菜和水果。同时，要避免摄入过多的盐和油脂，以免引发其他健康问题。

二、运动管理

适当的运动对于颈椎病患者来说非常重要。可以选择一些低强度的运动，如散步、游泳和瑜伽等。这些运动可以帮助加强颈部和背部的肌肉，减轻颈椎的负担。但是要注意避免剧烈运动和长时间保持同一姿势，以免加重病情。

三、作息管理

良好的作息习惯对于颈椎病患者来说非常重要。要保持充足的睡眠时间，每天保持规律的作息时间。同时，要避免长时间保持同一姿势，尤其是长时间低头看手机或电脑，可以适当休息和活动，缓解颈部的压力。

四、环境管理

颈椎病患者生活环境要保持干燥、通风，避免潮湿和寒冷的环境。同时，要注意避免长时间暴露在冷风或冷水中，以免引发颈部不适。

五、生活习惯管理

颈椎病患者在选择衣物时要注意避免穿着过紧或过松的衣物，以免对颈部造成额外的压力或不适。同时，可以选择一个合适的枕头来支撑颈部，以保持脊柱的自然曲线。颈椎病患者在选择枕头时要选择一个适合自己的枕头，以保持颈椎的自然曲线。一般来说，选择一个适度高度和硬度的枕头比较好，可以使用记忆棉枕头或颈椎专用枕头。同时，要避免使用过高或过低的枕头，以免对颈椎造成额外的压力。颈椎病患者在日常生活中要注意适当休息和放松，避免过度劳累和长时间的紧张状态。可以选择一些适合自己的放松方法，如听音乐、看书、冥想等，以缓解身心的压力和疲劳。

六、身体姿势管理

在日常生活中，要注意保持正确的坐姿和站姿，避免长时间保持同一姿势。当需要长时间坐着时，可以使用一个靠背椅或靠垫来提供背部和颈部的支撑。同时，要避免低头看手机或电脑，尽量将屏幕调整到与眼睛平行的位置，以减轻颈椎的负担。正确的使用枕头也很重要。颈椎病患者在选择睡眠姿势时，应该选择一个适合自己的姿势，以减轻颈部的压力。一般来说，睡在侧卧姿势或背部略微仰卧的姿势比较好。可以使用一个合适的枕头来支撑脖子和头部，以保持脊柱的自然曲线。颈椎病患者在日常生活中要注意避免长时间弯腰和负重，以免增加颈椎的压力和负担。在搬运重物时，要使用正确的姿势，如弯膝下蹲，用腿部力量来支撑和抬起物品，同时保持颈部和背部挺直。避免长时间的静坐或长时间的站立。长时间的静坐或站立都会对颈椎产生压力，容易加重病情。如果需要长时间坐着，可以使用一个靠背椅或靠垫来提供背部和颈部的支撑，并且每隔一段时间起身活动一下。如果需要长时间站立，可以尝试使用一个脚凳或脚垫，以减轻颈部的负担。避免长时间低头使用手机或电脑。长时间低头会增加颈椎的负担，容易导致疼痛和不适。在使用手机或电脑时，要保持头部和颈部的自然姿势，可以使用一个支架或垫子来提高屏幕的高度，以减轻颈椎的压力。

七、热敷与冷敷

对于颈椎病患者来说，适当的热敷和冷敷可以帮助缓解颈部的疼痛和炎症。可以使用热水袋或热敷贴进行热敷，每次 15-20 分钟，每天 2-3 次。对于急性疼痛或肿胀，可以使用冰袋进行冷敷，每次 15-20 分钟，每天 2-3 次。但是要注意避免过度的热敷或冷敷，以免对皮肤造成损伤。

八、心理健康管理

颈椎病患者可能会面临疼痛、运动受限等问题，这可能会对他们的心理产生负面影响。因此，患者和家属需要积极面对疾病，保持乐观的心态，寻求必要的心理支持和帮助。可以通过与家人、朋友的交流，参加一些适合自己的兴趣爱好，或者寻求专业的心理咨询来缓解压力和焦虑。

（上接第 33 页）

住院时间，术中出血量低，保护了患者的颈部皮肤^[4]。

综上所述，腔镜下手术治疗甲状腺良性肿瘤更易被患者所接受，患者的康复效率高，并发症较少，且对患者的个人形象没有影响，不会出现颈部瘢痕，在临床上具有重要的研究价值。

〔参考文献〕

[1] 崔云，江晓斌，杜永基. 甲状腺良性肿瘤运用峡部入路与上外侧入路改良 Miccoli 手术治疗的效果对比[J]. 黑龙江

中医药，2020，309(01):37-38.

[2] 何德，周兴舰. 小切口甲状腺手术治疗甲状腺良性肿瘤的临床效果[J]. 中国当代医药，2020，027(009):50-52，56.

[3] 崔广军. 经胸壁入路腔镜下甲状腺肿瘤切除术在良性甲状腺肿瘤患者中的应用效果[J]. 长治医学院学报，2020，34(4):267-270.

[4] 赵北永，宋晓丹，关华鹤. 两种腹腔镜手术方案治疗甲状腺良性肿瘤的对比分析[J]. 腹腔镜外科杂志，2020(2):90-93.