

# 靠床上低头看手机,这习惯很危险

## 对颈椎伤害很大,专家现场教大家正确养护颈椎

颈椎病是老年人的常见病。随着气温降低,昼夜温差大,很多人不注意患病部位保暖,增加了颈腰椎发病的危险。如何养护我们的颈椎?10月20日,由南京市鼓楼区社会保险管理中心主办,现代快报+·ZAKER南京、天下美篇承办的“名医天团鼓楼话健康”系列讲座举行第三场专场活动,南京中医药大学中医学部·中西医结合学院副院长张宏如教授“教你正确养护颈椎”。与此同时,现代快报+·ZAKER南京的现场直播吸引了22.3万网友围观和互动。

现代快报+ZAKER南京记者 邓雯婷 徐苏宁/文 赵杰 郑芮/摄

### 名医天团

#### 鼓楼话健康 3



扫码看视频



讲座现场,专家教大家正确养护颈椎

### 头向前伸6厘米,等于在颈 部压上一桶18公斤的矿泉水

在健康讲座上,张宏如教授用通俗易懂的语言,从颈椎病的好发人群、好发人群姿势、颈椎病的症状、颈椎病的发病因素等方面做了详细讲解,让企业退休人员了解日常生活中该如何有效预防颈椎病。

讲座一开始,张宏如就给企业退休人员普及了健康概念。健康与哪些因素息息相关?张宏如介绍,世界卫生组织的报告认为:健康=15%遗传因素+10%社会因素+8%医疗条件+7%气候条件+60%自我保健。

张宏如形象地告诉大家,头就像是脊柱之塔上的明珠,必须让其正位,否则就会苦不堪言。电子产品使用多了,从小朋友到成人到老年人都或多或少有颈椎病的症状。

他举例说,曾经治疗过最小的颈椎病患者只有7岁,拍片子发现,生理曲度已经变直了。“头部重量达4~6公斤,低头60°左右,也就是头部每向前伸出2.5厘米,就会给颈部增加4公斤的负担。达到6厘米时,整个重量达到18~20公斤,将近我们平时喝的一大桶矿泉水的重量。”

### 颈椎病带来不少严重后果, 睡前看手机的习惯要改掉

现场,张宏如分享自己在地铁上看到的一幕:几乎所有人都在低头玩手机。“手机好像已经成了人体的一个器官。”他在现场提问,“早上起床的第一件事、晚上睡觉前最后一件事在干吗?”现场不少企业退休人员都回答道:“看手机。”

张宏如说,睡前躺在床上低头看手机的姿势(被迫低头位),由于

外在加压的原因,比平时低头看手机对颈椎造成的影响更大。“这个习惯要改掉。”

“颈动脉受到压迫可能就会导致头晕、失眠,甚至有部分高血压患者发病也与颈椎相关,我们称之为颈性高血压。”张宏如在现场分享了颈椎病的10种危险信号。久治不愈的头晕、头痛或偏头痛;非耳部原因持续耳鸣或听力下降;不明原因的心律不齐、类似心绞痛的症状;久治不愈的低血压或“莫名其妙”的高血压;久治不愈又“找不到原因”的内脏功能紊乱,如呼吸系统、消化系统、内分泌系统功能紊乱等;不明原因的失眠多梦,记忆力下降;总是将头歪向一侧或反复落枕;反复发作的颈项疼痛;长期打呼噜;头重发麻、手指发麻、上肢无力等,这些都可能与颈椎有关。

颈椎病会带来不少严重的后果。“据不完全统计,中风病人90%以上都有颈椎病,可能很多人不注意,到中风后还不知道。”张宏如表示,经临床观察,顽固失眠、神经衰弱的患者70%以上有颈椎病发生。颈椎病还会导致头晕反复发作、严重记忆力下降、颈部僵硬不能转动,甚至高位截瘫、耳聋等。

### 颈椎病如何治疗和预防?专 家现场教学八段锦

颈椎病如何治疗?张宏如介绍,可以用药物治疗,此外还有封闭疗法、牵引治疗、灸、小针刀、手术等。这些治疗方式都有注意事项,比如服用止痛药可以缓解疼痛,但经常服用容易产生耐药性,要慎之又慎。

有没有更加便捷的办法?讲座上,张宏如还教在场的企业退休人

员做起了八段锦第一式——双手托天理三焦。可以预防颈椎病,对预防肩关节疼痛、肩周炎、颈项酸痛,消除身体疲劳也有积极效果,而且对身体的养生保健有着良好的作用。在做双手托天理三焦的过程中,张宏如还特别强调了“力动”的概念,拉伸到位后再做自体向上的牵拉动作,由于上肢和颈项部牵引向上,整个身体有一种向上的力,可以有效刺激位于上肢外侧的三焦经,还可以起到按摩上中下三焦脏器的功效。

除了治疗,平时预防也很重要。现代快报记者了解到,大家要保持正常坐姿;保持颈项部温暖;调整好情绪和睡眠;避免过长时间伏案低头;坚持体育锻炼,尤其是项背肌锻炼等。

### 企业退休人员都说很实用, 讲座现场积极提问

“我们还有很多问题想请教张教授!”讲座结束后,现场企业退休人员纷纷向专家请教养生等各类问题。大家依次举手说出自己的疑问。

“子女给我们老两口买了不少钙片,是不是补钙多了会长骨刺?还有,我们老年人平时补钙要注意哪些问题?”现场一位阿姨提问。

“骨刺也称骨质增生、骨赘,是正常骨头多长出来的一部分,本质上并不是疾病,而是人体生理上的代偿功能,是人体的一种自我保护反应。”张宏如告诉她,女性更年期前三年是钙流失最多的时间段,但不要多吃钙片,按说明书服用一到两个月后可以暂停一段时间,服用钙片的同时可以配合补充维生素D。除了吃钙片,还要多晒太阳多运动。

## 疼痛有时不是小事,不能忍

10月22日上午,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)麻醉与围术期医学科成功举办了第五届慢性疼痛多学科公益义诊。专家告诉记者,疼痛有时是身体求救报警的信号之一,所以不能忍忍就过去了。疼痛如果超过一个月没有缓解,就必须到医院查一查。

通讯员 曾令清 侯雨萌  
现代快报+ZAKER南京记者 刘峻



疼痛义诊现场 通讯员供图

### 疼痛是机体面临疾病的“红灯”

我国慢性疼痛患者总数已超过3亿,并且每年以2000万的速度急剧增加。慢性疼痛可引起失眠、焦虑、免疫力低下、内分泌紊乱等,甚至导致抑郁、自杀倾向,已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题,严重影响广大民众的生活质量。但很多人认为“疼痛不是事儿”,忍忍就过去了。公开数据显示,公众对慢性疼痛疾病的知晓率仅有14.3%,慢性疼痛患者的就诊率不足60%。

本次义诊活动紧紧围绕“将疼痛研究成果应用于临床”这一主题,向民众科普疼痛医学知识,进一步提高民众健康意识,树立正确、规范的疼痛诊疗观念。

### 下肢疼痛,根源竟是糖尿病

此次义诊活动中,来自南通的徐先生,罹患“2型糖尿病”10多年。近1年来,他的身体出现双下肢持续性烧灼痛、针刺样疼痛,严重

时无法行走。在当地辗转多家医院,做了全面检查,服用了多种止痛药,疼痛始终未有改善。患者及家属均已丧失信心,一度选择放弃治疗。机缘巧合,家属无意中在网络上看到江苏省人民医院麻醉与围术期医学科主任医师潘寅兵关于慢性疼痛知识的科普,特地赶来就医。

在认真了解患者的病情后,潘寅兵诊断患者双下肢疼痛与糖尿病性周围神经功能障碍相关,在长期药物保守治疗无效的情况下,建议患者行植物神经调控治疗,通过腰部打针等微创介入方法,调节植物神经功能,促进下肢神经修复,缓解疼痛症状。在潘寅兵的耐心讲解下,患者及家属对治疗方案有了更清晰的认识,更重要的是,重拾了治疗疾病的希望与信心。

### 腰痛难愈,多学科协作解难题

来自安徽的李女士,近段时间腰痛发作,严重影响了她的工作及生活。在当地医院挂水、针灸、拔罐、按

摩等多种治疗手段都尝试过,但疼痛反而逐渐加重,甚至无法翻身。麻醉与围术期医学科潘寅兵主任医师在了解患者病情后,对患者进行了仔细的体格检查,并联合脊柱外科、风湿免疫科、医学影像科专家对患者病情进行了评估,考虑患者可能为腰椎小关节功能紊乱,建议患者行腰椎小关节治疗,在B超引导下将消炎镇痛药物精准注射到病变部位,以消除炎症、缓解疼痛,并指导患者保持良好的生活习惯。

据麻醉与围术期医学科主任刘存明教授介绍,此次义诊活动的专家团队由麻醉与围术期医学科牵头,联合脊柱外科、神经内科、风湿免疫科、关节外科、肿瘤科、神经外科、医学影像科、妇产科、心理科、血管外科、皮肤科等12名专家组成。内容主要包括头及颌面部疼痛、脊柱源性疼痛、软组织痛、神经病理性疼痛、风湿相关疼痛、血管源性疼痛、癌痛以及其他慢性疼痛疾病。

据悉,本次义诊问诊人数达到500人次,受到患者好评。

## 新“镜”界,泌尿外科进入微创时代

前沿、精准、智慧!10月22日,现代快报记者从第二十八届全国泌尿外科学术会议上获悉,作为全国泌尿外科系统规格最高的会议,本届年会吸引了业界众多大咖,共同把脉学科发展。大会以年度主旨演讲、大会报告、分会发言、创新展示等为特色,通过学术交流、思维碰撞,为全国与会人员提供全方位的学术交流平台。据了解,本届会议由中华医学会、中华医学会泌尿外科学分会(CUA)主办,江苏省医学会、江苏省医学会泌尿外科学分会承办,南京医科大学第二附属医院协办。

通讯员 陈艳萍 现代快报+ZAKER南京记者 任红娟

中华医学会泌尿外科学分会主任委员黄健介绍,40年前中华医学会泌尿外科学分会在南京成立,并召开了第一届全国泌尿外科学术会议,经过几代人的努力,中国泌尿外科已经实现了从小到大、从弱到强、从跟随到并行的跨越。

“从开放取石到经皮肾镜碎石、输尿管镜等腔镜碎石;从单纯肾囊肿、肾上腺手术到腹腔镜下前列腺癌根治术、腹腔镜后淋巴结清扫术以及肾移植等高难度手术发展。”中华医学会泌尿外科学分会常务委员、江苏省医学会泌尿外科学分会主任委员,南京医科大学党委常委、副校长,南京医科大学第二附属医院院长顾民介绍,中华医学会泌尿外科学分会成立40年,见证了中国泌尿外科事业一路披荆斩棘、技术突飞猛进、造福广大患者的历程。

据介绍,在中国泌尿外科发展史中,江苏泌尿外科占有举足轻重的地位。中国泌尿外科奠基人之一吴阶平院士,其传奇医学之旅便是从江苏常州启程的。

顾民介绍,肿瘤、结石、前列腺增生等疾病都是泌尿系统的高发病。随着外科技术和设备的发展,近

一二十年,在治疗方面,泌尿外科一直立足于微创,传统的开放式手术已经退到历史舞台的边缘,现在主要是腹腔镜技术、机器人技术等微创手术,不仅让患者得到了更好更精准的治疗,而且所受的创伤更小。黄健说,除了微创化,精准治疗和全程诊疗发展,也是泌尿外科的发展趋势。现在外科医生不仅要会做手术,还要对病人进行全程管理,也就是从疾病的精准诊断到手术,再到术后综合治疗,都需要医生对病人进行全程管理和跟进,这样才能提高治疗效果,延长患者的生存期,也能减轻患者的痛苦。

本次会议历时四天,于21日至24日举行。作为全国泌尿外科领域的盛会,会议邀请贺福初院士、谭蔚泓院士等名医大师以及杰出战略家金一南教授等各界知名人士通过视频的方式远程参会。大会设主会场和12个分会场。

与此同时,精准医学、机器人等智慧医疗,癌症的分子特征及进展机制等前沿技术也成为此次大会聚焦的话题。而在疫情防控的大背景下,大会通过直播的形式,使更多泌尿外科领域的人士可以从中受益。