

34岁演员颈椎骨龄已60岁？ 颈椎出问题，这10种病可能盯上你

近日，34岁的演员李治廷在参加某健身类综艺节目时，现场的队医表示李治廷的颈椎有点曲度不好，而李治廷也坦言在过去的体检当中医生说他的颈椎相当于60岁老人的颈椎。南京市中西医结合医院骨科主任医师王睿提醒，颈椎问题不是小事，可能诱发中风、眩晕、耳鸣、失眠等多种疾病。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

颈椎出问题，可能诱发10种病

1 卒中 颈椎病患者如果出现颈椎部分关节紊乱或者后移，刺激或压迫椎动脉，使之痉挛、收缩或扭曲变形，会造成脑部供血不足，加之有的患者有动脉硬化，血流速度变慢，易形成血栓，从而导致脑卒中的发生。

2 眩晕 颈椎病导致眩晕产生的机理有两个：一是椎动脉受骨刺的机械性压迫，发生狭窄或闭塞，当椎动脉本身有病变的时候，这种压迫更易发生；二是颈交感神经受刺激，引起椎动脉痉挛。眩晕发作与头部位置明显相关，称为位置性眩晕。

3 四肢麻木 脊髓型颈椎病是由于椎间盘突出、后纵韧带骨化或椎管狭窄等因素压迫神经根或者脊髓，出现四肢麻木、无力、走路不稳、大小便异常等症状，严重者甚至会瘫痪。

4 耳鸣、耳聋 颈椎椎体发生错位，压迫了相应的神经根和血管，使内耳血液循环出现障碍，而引起耳鸣。此外，颈椎病还可能

引起突发性耳聋。

5 失眠 颈椎病引起的疼痛、自主神经功能紊乱以及椎动脉供血不足等，会导致入睡困难、睡眠时间不足、睡眠质量差等症状。

6 肩周炎 颈椎病引发的神经根、交感神经和交感神经受刺激，影响肩关节及其周围组织的正常代谢，产生炎症反应，出现颈源性肩周炎。

7 咽喉问题 颈椎骨关节和软组织的创伤性炎症反应，反射性地引起颈项肌肉的保护性痉挛，牵张和压迫颈前组织而产生咽部症状。

8 高血压 椎动脉型颈椎病会引起高血压，这类患者的头部转到某一个角度时，突出的椎间盘或增生物会压迫颈部血管、迷走神经，使椎动脉缺血，反射性地引起血压升高。

9 胸闷、心慌 一部分出现心慌、胸闷症状的患者是颈心综合征引起的，根源是颈椎问题，表现为胸背像有绳子捆在一起，胸口闷紧，心跳快，甚至血压高、头晕等。

10 视力模糊 如果工作需要经常对着电脑，眼睛不舒服，看东西容易疲劳，视力也有点下降，而且眼睛干涩，经眼科治疗后未见明显好转，就得查查颈椎了。这主要是

因为颈椎病造成自主神经紊乱和椎-基底动脉供血不足，从而引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性病损。

保护颈椎，从拒做“低头族”开始

王睿介绍，长期低头伏案工作的人，往往会造成肩部慢性疼痛。有的人工作之余还喜欢低头玩手机，更加重了颈椎的负担。这类人群首先应避免长时间低头。每隔1~2个小时做做抬头运动及双上肢的伸展运动，既可缓解疲劳，又能使颈椎周围的肌肉韧度增强。如果还是做不到，那就起身倒杯水等等。总之，尽量避免久坐低头。

此外，颈椎病的发生和吹风、受寒有很大关系。冬季要注意颈部的保暖，出门可以穿立领外套或者戴上围巾等。选个合适的枕头对保护颈椎很重要，可以根据颈椎的曲线适度调整头颈部的舒适度，对缓解颈椎肌肉疲劳有帮助。还有，年底很多人比较劳累，容易在车上打瞌睡，但是，乘坐交通工具遇到急刹车的时候，头部随着惯性会向前冲去，发生“挥鞭样”损伤。因此，尽量不要在车上打瞌睡。

产妇在家一键预约 享受专业上门护理

快报讯(通讯员 王凝嫣 记者 安莹)产后涨奶、堵奶带来的痛苦，在不少新手妈妈的眼里是比生孩子更可怕的事。近日，现代快报记者了解到，针对产后产妇不便出门的特殊情况，南京市妇幼保健院中医科特开设“互联网+中医居家护理”，让产妇在家一键预约，享受专业的护理。

最近，郑女士(化名)因外出办事，喂哺不及时，双侧乳房堵奶胀痛，最痛苦的是乳房的硬结，发热、疼痛让她寝食难安，疲惫不堪，心情也很郁闷。郑女士的爱人想起南京市妇幼保健院有专门针对乳胀的产后中医护理，立即预约了一名护士上门服务。护师使用中医火龙罐技术，十几分钟的时间便使淤积两天的乳房硬结轻松消散，乳房变得松软，疼痛尽消，出奶通畅。

专家介绍，产后乳汁淤积是女性产后的常见病、多发病。由于产后疲劳紧张、伤口疼痛、缺

乏喂养经验、哺乳不及时等原因，乳房胀痛、乳汁淤积和乳腺炎的发生率高，不仅降低了母乳喂养成功率，还易引发产妇烦躁、焦虑等负面情绪，严重影响母婴健康。

从中医角度来说，直接通过胸部的经络有九条：肺经、心包经、心经、任脉、肾经、胃经、脾经、肝经、胆经。这些经络的通调和灌养作用共同维持乳房的正常生理功能，若哺乳妈妈乳胀不及时处理缓解，经络闭阻不畅，冲任失调，则可引起多种乳房疾病的发生。火龙罐正是通过疏通经络、干预局部穴位达到消除乳房硬结的作用。

据了解，根据产后产妇“多淤多虚多滞”的体质，南京市妇幼保健院中医科还开设了“中医产后复元通络坊”，针对产后乳胀、排尿异常、恶露不净、便秘、产后颈肩腰腿痛、失眠等进行中医调理，促进产妇身心健康。

江苏省第二中医院 开展上消化道早癌筛查项目

快报讯(通讯员 端梓任 苗卿 记者 任红娟)以胃癌、食管癌和结直肠癌为代表的三大消化道肿瘤严重威胁着大众的健康，其中胃癌、食管癌属于上消化道肿瘤，早期表现不明显，或仅有反酸、恶心、食欲减退、腹胀等症状，极易被忽视，从而延误诊治的最佳时机。通过治疗，早期上消化道癌患者五年生存率可超过90%，而晚期患者的五年生存率则小于10%。因此早发现、早诊断、早治疗对防治上消化道肿瘤具有重要意义。

近日，现代快报记者从江苏省第二中医院获悉，该院在建院33周年之际，在12月开展上消化道早癌筛查项目，为前100位

40~69岁高危人群提供上消化道早癌筛查，免除胃镜检查费204元(不包含药品、耗材、病理及新冠肺炎核酸检测费用)。

据介绍，江苏省第二中医院消化内镜治疗中心是医院设立的新兴临床专科，集消化内镜、支气管镜、宫腔镜等内镜技术于一体，拥有一流的消化内镜专家团队及内镜诊疗技术，是国家消化道早癌防治中心联盟单位、消化道肿瘤筛查及早诊早治项目定点筛查机构、国家消化病临床研究中心协作单位。

目前除常规的胃肠镜检查外，医院还开展了一系列消化疑难疾病的内镜诊疗、中西医结合诊疗等特色治疗项目。

种植牙前后要注意什么？

快报讯(通讯员 孔丽)由于牙齿缺失，总会遭遇各种麻烦，如笑容不自然，吃不了某些食物，发音不标准，自信心也大不如前，尤其是白领，会给工作、交际带来不小的尴尬。由于种植牙像自然牙一样坚固美丽，目前受到了越来越多的人青睐。那做种植牙前后应该注意些什么？南京雅度口腔齿科专家给大家做了详细介绍。

种植牙前后注意事项有哪些？专家介绍：一是术后当日，病人进半流或全流食。术后一周内刷牙不能刷手术区域，以免刺激伤口。二是术后两周内随时观察种植体及创面的情况，发现问题及时与大夫联系。三是术后一个半月内不宜吃过硬、过韧的食物，防止种植体受力过大。四是种植牙防止受到外力的撞伤，一旦撞伤应立即与医生联系。五是良好的口腔卫生习惯是种植牙成

功的重要保证，因此病人应按时做有效的口腔清洁。术后两周内，饭后及时漱口，每天用漱口水含漱数次，以免造成感染。修复完成后应定期洗牙，早晚用软毛牙刷及牙线清洗种植体1次。

种植牙需要多长时间？专家介绍人工种植牙的治疗及修复大致分为三个阶段：

1.首先进行术前检查和术前处理，如拔掉特别松的牙齿、残根，充填齿，治疗牙周病去除不良假牙，调改和纠正不良咬合关系等。这个阶段所需时间视各人治疗情况不同而异。2.种植手术阶段：当你的医生根据术前设计方案，通过手术将种植体植入骨内，术后反应较小。植入一枚种植体的时间约为10~30分钟。3.术后四至六个月，更换或安装恒久牙冠或义齿。恒久牙冠为烤瓷材料制作。

产后肚子大腰背疼 可能是腹直肌分离惹的祸

近日，热播剧《女心理师》中，妈妈当众漏尿的一幕引起了许多产后妈妈的共鸣。其实，女性产后漏尿十分常见，但这也只是“产后隐痛”之一。南京市秦淮区大光路社区卫生服务中心产后康复中心主管护师李青介绍，许多妈妈产后还会出现腹直肌分离，如果不及时康复，不仅会导致肚子松弛，还会带来腰痛、脏器下垂等问题。

通讯员 周晓明
现代快报+记者 梅书华



李青 受访者供图

产后大肚腩回不去， 一查腹直肌分离四厘米

什么是腹直肌分离？李青介绍，在怀孕期间和分娩过程中，随着腹部压力的增加，大多数女性腹部肌肉都会出现一个间隙，这个间隙通常会在产后4~8周后逐渐关闭。但有一小部分女性，在怀孕期间腹部肌肉可能会被过度拉伸，增大的子宫会将腹肌拉长，导致腹直肌分离。

34岁的秦女士(化名)生完双胞胎后，在产后42天检查时，医生表示她有腹直肌分离，但她觉得能自我恢复，便没有当回事。一年过去了，她发现自己的大肚腩一直恢复不了，睡觉翻身，抱孩子喂奶时，肚子还晃得厉害，甚至觉得脏器都跟着晃。秦女士心中有些害怕，便决定去家门口的大光路社区卫生服务中心看一看。

“有四公分的腹直肌分离，这个情况很可能引起腰痛等各种问题。”听李青说完，秦女士表示，自己生完孩子后的确有腰疼的毛病，以为是累的。李青介绍，腹直肌分离很可能也是元凶。

她提醒，腹直肌分离带来的不只是大肚腩，还容易导致腰痛，使内部脏器下垂，如胃下垂，出现恶心、呕吐、消化不良等消化系统症状。腹直肌分离超过2公分，就需要及时康复治疗了。

躺着睡一觉，腹直肌分离康复治疗很简单

“腹直肌分离治疗起来并不困难，越早康复，效果越好。”李青告

诉记者，她们这里有一台可通过低频电刺激治疗腹直肌分离的机器，宝妈躺在床上睡一觉就可以完成治疗。29岁的程女士(化名)有3公分的腹直肌分离，产后康复了2个多月，已经恢复得差不多了。李青介绍，电刺激可使腹部肌肉兴奋性提高，肌肉被动收缩，唤醒受损的肌肉的本身感觉器，使分离的肌群恢复正常，达到锻炼腹部肌肉的目的。她也提醒，腹直肌分离的宝妈不要做仰卧起坐，避免伤害加重。

腹直肌分离康复是不是越早越好？其实在产后，身体各项机能有一个自我恢复的过程，此时如果进行不适宜的锻炼，很可能加重身体损伤。李青建议宝妈在产后42天再进行检查，如果腹直肌分离超过2公分，自行恢复的可能性较小，最好进行产后康复。

“在做腹直肌分离康复前，一定要先做盆底康复。”李青强调。盆底和腹肌是一个整体，如果盆底肌过于疲弱，一味加强腹肌会加强腹内压，让受损的盆底承受更大的压迫，加强盆底损伤，所以在进行腹直肌分离治疗前，需先检测盆底肌力，盆底肌力差的，要先做盆底康复，再做腹直肌治疗。

据悉，大光路社区卫生服务中心的产后康复中心，开展多种产后康复治疗项目。包括最常见的盆底肌修复，比如产康、盆底脏器下垂、压力性尿失禁；还有腹直肌分离治疗、产后塑形、产后子宫修复，妊娠纹消除等。在喂养宝宝时，需要催乳、通乳等乳腺治疗的宝妈也可以获得帮助。