



颈椎分七段 段段伤不起

第一颈椎(寰椎)
典型症状:头晕、眩晕、偏头痛

寰椎即第一颈椎,直接与枕骨相连。颈椎的旋转约 50%由寰枢关节提供。寰椎主要关联头、耳、鼻、喉、脸等,一旦发生错位,最容易导致头晕、眩晕、偏头痛。

专家表示,头晕是椎动脉型颈椎病的常见症状之一,患者因颈部的伸展或旋转导致体位改变而诱发眩晕症状。当寰枢关节错位时,椎动脉活动空间减少,头部转动时常因牵拉而使血管受到压迫,进而影响头部的血流供应。另外,寰枢椎关节的病变刺激颈交感神经,又会引起椎动脉痉挛,患者会出现反复眩晕,甚至会出现恶心呕吐。

第二颈椎(枢椎)
典型症状:斜视、盲视、眼花、耳聋等

第二颈椎又称枢椎,主要关联耳、鼻、喉、舌、声带、口等,如果发生错位,最易患斜视、盲视、眼花、耳聋、耳鸣。

专家表示,寰椎横突旋转向前或向后,压迫、牵拉交感神经干的颈上神经节,颈上交感神经受刺激可引起椎动脉痉挛,由内耳前庭的缺血导致眩晕。

第三颈椎
典型症状:神经痛、湿疹、痘疹、高血压、咳嗽

第三颈椎属于普通颈椎,主要关联咽、颊、肩、横膈等,发生错位最易患神经痛、湿疹、痘疹、粉刺、痤疮、高血压、咳嗽、斜视、近视、头昏、偏头痛、三叉神经痛、耳鸣、失听、颈痛、吞咽不适、胸闷、房颤。

专家表示,第三颈椎的轻度后移会导致小关节的错位,刺激项韧带。颈椎后移刺激项韧带在一定程度上会刺激到斜方肌,使肌肉持续处于紧张的状态,造成肌肉的劳损酸痛。

第四颈椎
典型症状:胸闷、打嗝、口腔溃疡、鼻炎、牙痛

第四颈椎属于普通颈椎,主要关联颈部肌肉、咽、臂等,发生错位最易患头昏、口腔溃疡、扁桃体肿痛、黏膜炎、鼻塞、鼻炎、牙痛、弱视、失聪、恶心、呃逆、落枕、全手麻木、胸闷、打嗝、心动过速。

专家表示,椎小关节错位会刺激颈椎横突前方的交感神经节心脏节段,引起交感神经兴奋或抑制,使患者出现胸闷气短等症状。

第五颈椎
典型症状:咽痛、音哑、哮喘、口臭

第五颈椎属于普通颈椎,主要关联手肘、食道、气管、横膈膜、心脏等,发生错位最容易引起眩晕、视力下降、咽痛、音哑、哮喘、口臭、上臂痛、胸痛、心动过缓、恶心、呃逆、上肢桡侧拇食二指麻木。

第五颈椎椎体向前突出,压迫食道,会使咽部出现异物感,甚至出现吞咽困难。

第六颈椎
典型症状:低血压、心动过缓

同样属于普通颈椎的第六颈椎主要关联甲状腺、食道、气管、心肺、上肢等,发生错位容易出现低血压、心动过缓、血压波动、哮喘、拇食二指麻木、脊痛。

第七颈椎(隆椎)
典型症状:伤风、甲状腺炎、吞咽不适、贫血、哮喘

第七颈椎即隆椎,棘突特长,当头前屈时棘突隆起,易于触及。隆椎棘突下凹陷处即“大椎穴”,是临床计算椎骨数目和针灸取穴的标志,主要关联甲状腺、食管、气管、心肺、肱肌等。

隆椎如果发生错位,容易出现伤风、甲状腺炎、吞咽不适、贫血、哮喘、气短胸闷、低血压、心房纤颤、颈根痛、肩胛痛、肥胖。

专家表示,第七颈椎骨质增生可形成骨刺压迫周围神经根,从而导致受压神经支配区域的麻木疼痛。

(黄蓉芳)

颈椎病会引起肩颈痛、头晕、头痛,还会引起斜视、盲视、眼花、耳聋、耳鸣、高血压,甚至会导致湿疹、痘疹、粉刺、痤疮、咳嗽等。

有关专家提醒,一个人的颈椎自上而下一共分七段,每一段颈椎出现问题都会导致相关疾病,查明原因对症治疗才能解决问题。

夜间血压低,当心中风来“找茬”



近日,冷空气陆续登场,气温下降,又到了中风的高发季节。众所周知,高血压会诱发中风,因此,一些高血压患者都会严格控制好血压。然而,血压过低同样也会让中风有机可乘。专家表示,血压过低的情况下,脑血流速度会放缓,甚至暂时停顿,容易造成缺血性中风。因此,老年人在秋冬季节要预防中风,应当将血压控制在合理的范围内,并做好一些防范措施

血压低易中风
夜间尤需警惕

专家介绍,中风分为缺血性和出血性两大类型。其中,缺血性中风也有发作迅速和缓慢两大类型。病情发生急速的缺血性中风,即脑栓塞,大多与心源性疾病有关,如心脏跳得很快,一些血栓掉下来塞住血管了而诱发脑缺血,这种类型的中风发作时间一般以秒来计算。

另一种缺血性中风的病情发作相对比较慢,往往是由血压低引起的,尤其易发生在夜间或晨起时。“人在睡眠时处于安静平稳状态,心率、呼吸减慢,血压会低些。血压变低,血流速度慢、血液黏稠度大,血液里的一些成分会慢慢沉积在血管壁上,导致血管变窄,加上老年人大多有动脉硬化,最后堵塞血管而诱发缺血性中风。”刘卉解释道。

姿势不对
也易诱发低血压

血压过低易让中风“找茬”,因而我们不仅要关注血压高的情况,更要避免血压过低,尤其是夜间低血压。刘卉表示,对于高血压患者来说,要保证脑部供血,血压控制波动在 135 至 145/85 至 95mmHg 之间为宜。平时服药应遵循逐渐增量和个体化原则,防止服用过量降压药物及避免降压作用过快,应尽可能选用降压作用平稳的药物。

其次,预防低血压,日常要注意避免做一些不良姿势。“坐姿、立姿不对,都会引起低血压,例如久坐不动,就会容易下肢循环不好,猛一起身时易诱发低血压。因此,日常不要一个体位姿势维持 1 个小时以上。”刘卉指出,老年人要避免过度仰头或下蹲的动作,因为这些动作容易导致供血不足,引起低血压。

防中风,要做好这些

【提醒】

控好三高:高血压、高血脂、高血糖是中风的三大危险因素,要预防中风,首先要把这三大危险因素控制在理想的范围内。

定期体检:对于 50 岁以上,尤其是有“三高”等基础病的人群,一定要定期体检。

饮食要荤素搭配:过度限制饮食不利于脑血管的保护,因为吃得少或纯素食,也会由于营养摄入不均衡而导致动脉硬化。

睡前一小时喝杯温开水:睡前一小时喝杯温开水,可以帮助稀释血液,改善血液黏稠度。另外,还可以喝点柠檬水,有助抗氧化,保护血管。

规律运动:有规律地运动有利于保持血管的弹性,建议老年人一周至少运动 5 次以上,每次 30 分钟左右,运动量以微微出汗为宜。

保持愉快的心情:心情好身体的机制也好,胡思乱想不利于病情的控制。