

如何预防颈椎病

□刘宪昌

在快节奏的现代生活中,颈椎病已经成为越来越普遍的问题。许多人因为长时间低头看手机、坐姿不正、缺乏运动等不良习惯,导致颈椎出现疼痛、僵硬等症状,严重影响了生活质量。

其实,颈椎病并非不可逆转的疾病,通过改善日常习惯,人们可以有效预防并缓解颈椎病的症状。

认识颈椎病

颈椎病是指颈椎间盘退行性变及其继发性椎间关节退行性变所致脊髓、神经、血管损害而表现出的相应症状和体征。常见的症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限,以及头痛、头晕、手臂麻木等。

颈椎病的成因多种多样,但较为常见的是日常生活中的不良习惯。长时间低头看手机、电脑,坐姿不正、缺乏运动等,都会导致颈椎受到不正常的压力,从而引发颈椎病。因此,改善日常习惯对预防和治疗颈椎病至关重要。

改善日常习惯,预防颈椎病

正确的坐姿与站姿 正确的

坐姿和站姿是预防颈椎病的基础。在办公或学习时,人们应该调整桌椅的高度,使双脚能够平放在地面上,背部和颈部得到充分的支撑。同时,保持腰背挺直,避免长时间低头。如果需要长时间看电脑或手机,可以适当垫高屏幕或使用支架,使视线与屏幕保持平行。

站立时,人们也要保持身体挺直,避免佝偻或过度挺胸。如果需要长时间站立,可以在脚下垫个垫子或交替踩踏小凳子,以减轻对颈椎的压力。

合理使用电子产品 随着科技的发展,电子产品已经成为人们生活中不可或缺的一部分。然而,长时间使用电子产品也会给颈椎带来不小的负担。因此,人们需要合理使用电子产品,避免过度使用。

在使用手机或电脑时,人们应该注意控制使用时间,每隔一段时间就起身活动一下。同时,保持正确的使用姿势,避免长时间低头或过度仰头。此外,人们

还可以选择使用具有护眼功能的电子产品,减少对眼睛和颈椎的损害。

适度运动 适度运动对预防颈椎病具有重要意义。运动可以增强人们的颈部肌肉力量和柔韧性,改善颈椎血液循环,从而减轻颈椎负担。

瑜伽、游泳、慢跑等都是适合颈椎病患者运动的方式。这些运动不仅可以锻炼全身肌肉,还可以提高身体的灵活性和协调性。此外,人们还可以进行一些简单的颈部锻炼,如左右转头、上下点头等,以缓解颈部肌肉的紧张和僵硬。

需要注意的是,人们在运动过程中,要避免过度用力或过度伸展颈部,以免造成颈椎损伤。

保持良好的睡眠习惯 良好的睡眠习惯对于颈椎健康同样重要。人们应该选择高度适中、软硬适中的枕头和床垫,以保持颈椎的自然曲度。避免使用过高或过低的枕头,以免使颈椎长时间处于不正常的弯曲状态。

此外,人们还应该养成良好

的睡眠姿势,避免俯卧或侧卧时过度扭曲颈部。保持舒适的睡眠环境,如调整合适的室内温度和湿度,保持床铺的整洁等,也有助于提高睡眠质量,从而减轻颈椎的负担。

饮食与颈椎病的关系

饮食与颈椎病之间确实存在一定的关系,但并非直接因果关系。虽然饮食不能直接治愈颈椎病,但良好的饮食习惯可以帮助患者维持身体健康,增强抵抗力,从而间接减轻颈椎病的症状。首先,营养均衡的饮食对于整体健康至关重要。摄入足量的营养物质,特别是钙和维生素D,有助于维持骨骼的健康。钙是构成骨骼的重要成分,而维生素D则有助于钙的吸收和利用。因此,多食

用富含这些营养物质的食物,如奶制品、豆制品、深绿色蔬菜,以及适当的阳光照射,都有助于增强颈椎的稳定性。

其次,避免摄入过多的油腻、辛辣和生冷食物。油腻食物,如烧烤、肥肉等容易造成脂肪堆积,

增加颈椎的负担;辛辣食物可能刺激胃黏膜,不利于营养物质的吸收;而生冷食物可能加重颈椎受凉的状况,如肩颈僵硬、手臂麻木等。因此,颈椎病患者在饮食上应以清淡、易消化为主,多摄入新鲜蔬菜、水果和高纤维食物。此外,对于存在内科基础疾病的颈椎病患者,如糖尿病等,应根据具体病情调整饮食习惯。比如,糖尿病患者应避免食用含糖量高的食物,把血糖控制在正常范围内,这也有助于缓解颈椎病的症状。

总之,颈椎病是一种常见的健康问题,但并非不可逆转。经过改善日常习惯,人们可以有效预防并缓解颈椎病。正确的坐姿与站姿,合理使用电子产品,适度运动,以及保持良好的睡眠习惯等,都是预防颈椎病的重要措施。同时,人们还应该关注饮食与颈椎病的关系,保持合理饮食,避免摄入不健康的食物。

(作者供职于广西壮族自治区百色市西林县人民医院)

牙髓炎的症状和治疗方法

□蒋湘湘

牙髓炎是一种常见的口腔疾病,它不仅引起牙齿剧痛,还可能导致严重的并发症。许多人由于对根管治疗的恐惧和对牙髓炎的认识不足,往往忽视了早期症状并耽误了治疗时机,从而加重了病情。

牙髓炎的产生原因

牙髓炎主要是由细菌感染引起的牙髓组织炎症。牙髓是牙齿中心的软组织,含有丰富的血管、神经及细胞,起着滋养牙齿的作用。

感染是引起牙髓炎的主要原因之一。任何导致细菌及其毒素侵入牙髓腔的原因都可能引发牙髓炎。最常见的感染原因是龋齿。龋齿是牙齿硬组织的病变,当牙体硬组织受损时,细菌就能够进入牙髓腔引起感染。此外,牙齿断裂、牙缺损或牙齿受伤等也可能导致细菌感染牙髓,引发牙髓炎。龋齿是导致牙髓炎常见的原因之一。但龋齿的初期并不会引起疼痛,而当龋齿发展到接近牙髓时,就会引起疼痛感。尤其是进食冷、热、

酸、甜食物时,疼痛感会加剧。随着龋齿的进一步发展,细菌会进入牙髓腔,引发牙髓炎。除了龋齿外,牙齿断裂、牙缺损或牙齿受伤也可能导致牙髓炎。当牙齿发生断裂或缺损时,细菌容易侵入牙髓腔,引起感染和炎症。此外,如果牙齿受到外伤,比如撞击、裂伤或根部损伤,细菌也可能经受损处进入牙髓腔,引发牙髓炎。

牙髓炎的症状

牙髓炎是由于细菌感染引起的牙齿内部慢性炎症。早期牙髓炎可能不会引起明显的症状,但随着感染的加重,症状会逐渐露出来。以下是与牙髓炎相关的常见症状:

牙痛 牙痛是常见和显著的牙髓炎症状。牙痛可能有轻度不适感或剧烈疼痛,持续数分钟或

数小时。牙痛可以是阵发性的,也可以是持续性的,可能会加剧或缓解。牙髓炎通常会引起牙齿对热、冷、甜或酸性食物敏感,触摸或咬合时也可能引起疼痛。

牙龈红肿 患有牙髓炎的人可能会出现牙龈红肿等。这是由于感染扩散到了牙龈组织中,导致牙龈发炎和肿胀。炎症可能导致牙齿敏感或牙龈出血。

牙齿敏感 牙髓炎患者可能发觉牙齿变得敏感。当牙髓组织受到炎症或感染时,牙齿的神经受到刺激,导致牙齿对温度或其他刺激更加敏感。

根管治疗 根管治疗是牙髓炎的主要治疗方法。根管治疗的目的是清除感染和牙髓组织,填充并密封根管,以挽救残存牙齿,并阻止感染进一步扩散。该治疗

通常由牙医在局部麻醉下进行。牙医会通过牙冠部位(牙齿可见的部分)制作一个开放区域,而后清除感染的牙髓组织。接下来,根管内部分会被彻底清洁和消毒,以确保所有感染源都被清除。最终根管会被填充、密封,以防止再次感染。

抗生素治疗 在牙髓炎的早期或感染严重的情况下,可能需要配合抗生素治疗,来控制感染和减轻症状。抗生素的使用通常是暂时的,在治疗过程中,患者需要密切遵循牙医的建议,按照规定的的时间和剂量正确使用抗生素。抗生素治疗可能带来一些副作用,如肠道不适和耐药性问题,因此患者需要在医生的指导下使用抗生素。

牙缝密封 定期口腔卫生保健和牙齿清洁是非常重要的措

施。规范的牙齿刷牙和使用牙线清洁,可以有效预防口腔疾病。此外,定期的口腔检查和清洁也是预防牙髓炎的重要手段。定期检查可以及早发现潜在的牙齿问题,并采取及时的治疗措施。牙齿清洁,可以清除牙菌斑和牙石,减少细菌滋生。

早期治疗 牙髓炎的早期治疗非常重要。一旦出现牙齿疼痛、敏感或其他异常症状,应及时就医,以便及早诊断和治疗。医生可以通过临床症状和X线检查来确定牙髓炎的严重程度,并制定相应的治疗方案。早期治疗有助于避免牙齿进一步损伤和炎症扩散,提高治疗的成功率。

尽早识别和治疗牙髓炎是非常重要的,可以有效避免病情恶化和并发症。定期进行口腔检查、积极预防口腔疾病,是预防牙髓炎的有效方法。牙髓炎并非不可战胜,科学的治疗和良好的口腔卫生习惯,可以让人们远离牙髓炎。

(作者供职于广西壮族自治区桂林市全州县妇幼保健院)

中耳炎的预防措施

□蔡丽达

中耳是听力传导和放大声音的重要结构。了解中耳的内部构造和功能,对理解中耳炎的成因和预防措施至关重要。

鼓室位于鼓膜和耳蜗底部,是中耳的核心部分。鼓室是一个囊袋结构,含有空气和多种组织结构,如黏膜、肌肉和鼓膜。这些组织共同保持着鼓室内的压力和稳定,确保声音能够顺畅传递。

咽鼓管是一条连接鼻咽部和中耳腔的狭窄管道,长约3.5厘米。咽鼓管的主要功能是调节鼓室内外压力平衡,防止外界空气或病原体进入中耳。此外,咽鼓管还具有引流作用,能够排出鼓室内的分泌物。

鼓室位于鼓室与外耳道的交界处,是一个含气的空腔。鼓室位于鼓室的后下方,与乳突相邻。鼓室的解剖位置特殊,使其成为鼓室和乳突气房相互交通的枢纽。鼓室内的空气与上呼吸道相通,有助于维持中耳的正常压力。

乳突是从颞骨乳突部底部突出的圆锥形结构,内含多个含气的腔隙,即乳突气房。乳突气房与鼓室相邻,对鼓膜起到保护作用,

能够减少外界冲击对鼓膜的损伤。此外,乳突还参与了声音的共鸣和放大过程。

中耳炎是如何引起的

中耳炎是耳部常见疾病,成因多种多样,涉及生理、环境和行为等方面。为了有效预防和治疗中耳炎,大家有必要了解中耳炎的发病原因。

感染 感染是中耳炎常见的成因之一。常见的病原体包括细菌(如肺炎链球菌、流感嗜血杆菌等)和病毒(如流感病毒、呼吸道合胞病毒等)。这些病原体可以经过上呼吸道感染、鼻炎、咽炎等途径进入中耳,引发炎症。

咽鼓管功能障碍 咽鼓管是中耳与外界的通道,咽鼓管功能障碍可能导致中耳炎。比如,当咽鼓管堵塞或狭窄时,中耳内的空气无法与外界交换,形成负压,进而引发中耳炎。此外,咽鼓管

周围的炎症或感染也可能导致功能障碍。

免疫系统因素 免疫系统在抵抗病原体感染方面有着重要的作用。当免疫系统功能下降时,人体对病原体的抵抗力减弱,容易引发中耳炎。比如,婴幼儿和老年人的免疫系统相对较弱,因此更容易患上中耳炎。

环境因素 环境因素也可能对中耳炎的发生起到一定影响。比如,长期暴露在二手烟、空气污染等环境中,可能增加中耳炎的风险。此外,季节变化、天气变化等因素也可能影响中耳炎的发病率。

个人行为习惯 一些个人行为习惯可能导致中耳炎。比如,频繁掏耳朵可能损伤外耳道皮肤导致感染,游泳时耳朵进水可能引发中耳炎等。

综上所述,中耳炎的成因涉

及多个方面,包括感染、咽鼓管功能障碍、免疫系统因素、环境因素和个人行为习惯等。了解这些成因有助于人们有效预防和治疗中耳炎。因此,在日常生活中,人们应该注意保持良好的生活习惯和环境卫生,加强锻炼以提高免疫力,避免过度掏耳朵等行为,以减少中耳炎的发生风险。同时,一旦出现中耳炎症状,应及时就诊,以免延误治疗时机。

如何预防中耳炎

了解了中耳炎的成因后,人们就能有针对性地采取预防措施,以降低感染风险。

人们及时接种疫苗是非常重要的,特别是肺炎球菌疫苗,它能够有效保护机体免受细菌感染的侵害。

在季节交替的时候,人们要注意做好防护措施,避免发生感冒等呼吸道疾病。因为感冒很容

易引发中耳炎。

人们还应避免将异物放入耳道,以免损伤外耳道或引发感染。

保持耳部的干燥和卫生也是预防中耳炎的关键。在洗头、洗澡时,人们要注意避免耳朵进水,时刻保持耳部清洁和干燥。

适度运动、提高身体素质也是预防中耳炎的重要措施。适度运动可以增强身体的抵抗力,降低疾病发生率。

同时,人们要降低咽鼓管周围鼻咽组织损伤的概率,避免咽鼓管堵塞。这样可以保持咽鼓管通畅,预防中耳炎。

如果一旦患上中耳炎,如耳痛、耳鸣、听力下降等,患者应及时就诊。患者可以到医院耳鼻喉科进行全面检查,以便及时诊断和治疗中耳炎。

总之,预防中耳炎需要从多个方面入手,包括了解中耳结构、了解成因,以及采取针对性的预防措施。同时,一旦出现症状,患者也要及时就医诊治,以免延误治疗时机。

(作者供职于广西壮族自治区贺州市中医医院)

如何应用物理因子治疗颈肩腰腿痛

□黄玲荣

颈肩腰腿痛是常见的健康问题,对患者的生活质量和工作效率都有很大的影响。物理因子治疗是一种非药物干预方法,是利用物理因子来减轻疼痛、改善症状,促进康复。本文主要介绍几种常见的物理因子治疗方法。

物理因子治疗原理

物理因子治疗是利用天然能量或人工物理能量,调节人体的神经、体液、内分泌等生理机制来预防和治疗疾病。这种治疗方法不依赖药物,注重利用物理力量对人体进行刺激和调节,以促进身体的自愈能力。物理因子治疗在临床实践中被广泛应用于各种疾病的治疗和康复中,可以单独

应用或与其他治疗方法相结合。物理因子治疗有助于改善血液循环、缓解疼痛、促进组织修复和康复,以及调节人体的生理机制等。

低频电疗法

低频电疗法是一种常用的物理治疗方法,被广泛应用于缓解颈肩腰腿痛等疼痛症状。低频电疗法应用低频电流刺激体表或深层组织,以达到镇痛和促进康复的目的。

低频电疗法可以分为以下几种形式。

TENS疗法(经皮电神经刺激疗法)

该疗法通过贴附电极在患者的皮肤上输送低频率电流,电流刺激神经纤维,干扰疼痛信号传导,达到减轻疼痛感的目的。

电针疗法:这是一种结合了传统针灸和电疗的方法。电针疗法使用低频电流通过针头传递到穴位,起到刺激经络和神经纤维作用,以缓解疼痛,提高治疗效果。

脉冲电疗法:该疗法通过脉冲电流,刺激受损区域或触发特定反应,以减轻炎症、放松肌肉、促进血液循环和修复组织。

需要注意的是,低频电疗法有一些禁忌证,如心脏起搏器使用者、妊娠期妇女、癫痫患者等,在应用前需要咨询医生的意见。

红外线疗法

红外线疗法是一种常用的物理治疗方法,被广泛用于治疗各种类型的疼痛症状,包括颈肩腰

腿痛。这种治疗方法适合那些不适合手术或需要进行辅助治疗的患者。

红外线疗法是利用红外线来刺激受损部位和周边组织,促进组织的新陈代谢,加强血液循环、软组织张力,以及肌肉可塑性。这些功效有利于缓解疼痛、减轻肿胀、消除炎症、促进身体恢复和缩短康复时间等。

实施红外线疗法的过程中,需要注意患者的病情、疼痛程度和过去的医疗历史,确认患者是否可以使用该治疗方法。治疗时,患者会采用适宜的体位(坐姿或卧位),将红外线设备对准疼痛区域,保持适当的距离和治疗时间(15分钟~30分钟)。在治疗期

间,医师或治疗师应持续观察患者的疼痛程度、治疗反应和皮肤情况,并根据需要调整治疗的时间和温度。

红外线疗法无创且安全可靠,因此成为许多医疗机构和康复中心用于缓解颈肩腰腿痛等常见疼痛的治疗方式。红外线疗法具体治疗效果因人而异。红外线疗法作为一种安全有效的物理治疗手段,能够对缓解颈肩腰腿痛等常见疼痛产生积极的治疗作用。

牵引疗法

牵引疗法可以分为手动牵引和机械牵引两种形式。

手动牵引:医生或治疗师会使用手法进行牵引,通过轻轻拉

近年来,头颈肿瘤在我国的发病率呈现较快的增长趋势。这种肿瘤多与吸烟、饮酒,以及口腔卫生状况差等因素有关。与其他类型的肿瘤相似,头颈肿瘤的生长和消耗,加上放疗和化疗,往往导致患者出现营养不良的风险。营养不良不仅会降低患者的免疫力,影响伤口愈合,还可能增加术后感染的风险,甚至可能导致咽喉等严重并发症,从而直接影响患者的预后。

由于头颈肿瘤的特殊性,约80%的头颈部肿瘤来源于锁骨上邻近的组织。咽部作为消化系统和呼吸系统的共用通道,在头颈肿瘤的手术治疗中一般需要重建。术后,患者往往需要长期留置胃管,通过鼻饲饮食来摄取营养。因此,头颈肿瘤围手术期的营养支持策略,与其他肿瘤存在一定差异。

全面的营养评估

在手术前,医生和营养师会对患者进行全面细致的营养评估。评估内容包括体重变化、饮食习惯、整体营养状况,以及吞咽功能等。这些评估结果将用于制定个性化营养方案提供重要依据,确保患者能够获得足够的热量和营养素,特别是蛋白质、维生素和矿物质。

值得注意的是,高热量、高蛋白的饮食虽然能够快速补充营养,但是也可能带来便秘等风险。因此,在饮食计划中合理补充膳食纤维、富含维生素的食物,并鼓励患者适度运动,都是降低便秘风险的有效措施。

随着现代医学的发展,新辅助诱导化疗在头颈肿瘤的治疗中发挥着越来越重要的作用。术前完成3周期~4周期的新辅助化疗,可以达到减瘤、肿瘤分期降级的目的,从而缩小手术范围,降低并发症的发生率,同时保留更多功能。但是,化疗药物(如铂类药物)常伴随呕吐等副作用。因此,中枢性镇吐药物的预先应用,可以明显减轻患者的呕吐和胃肠道不适症状,使其能够耐受化疗带来的副作用,并补充营养。在化疗期间,患者适量增加富含维生素C食物的摄入量,可以增加食欲,有助于营养补充。

多元化的营养支持方式

针对头颈肿瘤患者的不同情况,医生和营养师会采用多种营养支持方式。对于能够正常进食的患者,鼓励其增加高蛋白、高能量的食物摄入量,如肉类、鱼类、蛋类、奶制品和豆类等。同时,摄入足够的水分,也是维持体液平衡的关键。

对于吞咽困难或无法正常进食的患者,肠内营养成为一种重要的选择。鼻饲管或胃造瘘管给予流质饮食,可以满足患者的基本营养需求。这种流质饮食含有全面均衡的营养成分,能够确保患者获得足够的热量和营养素。

在某些特殊情况下,如患者无法通过肠道摄取足够的营养或存在严重的吸收障碍时,肠道外营养支持成为一种必要的选择。利用静脉输液的方式提供营养,可以快速补充患者所需的营养素。然而,肠外营养支持需要在医生的严格监控下进行,以确保安全性和有效性。

科学应对挑战

头颈肿瘤患者在营养支持过程中面临诸多挑战,如食欲下降、吞咽困难、恶心呕吐等。为了应对这些挑战,可以采取以下措施:

- 选择高蛋白、低脂肪的肉类,如鱼肉、鸡胸肉、牛肉等,以提供优质蛋白质,并控制脂肪摄入量。
- 增加营养密度高的食物摄入量,如坚果、全脂奶制品等,这些食物富含能量和蛋白质,可以满足患者的营养需求。
- 摄入高纤维食物,如燕麦、藜麦等粗粮,这些食物可以促进肠道蠕动,预防便秘并降低餐后血糖。
- 采用少量多餐的进食方式:分多次少量进食可以减轻胃肠负担,避免一次性摄入过多食物导致的不适感。
- 适度运动:坚持适度运动,有助于改善消化功能,减轻便秘,改善心肺功能,促进术后恢复。

合并糖尿病的头颈肿瘤患者在营养补充时需要严格控制血糖,因为血糖控制不好会影响伤口愈合和手术效果。在有条件的医院,使用胰岛素泵可以有效控制血糖。

术后营养支持的注意事项

头颈肿瘤手术治疗后,患者一般需要留置胃管进行鼻饲饮食或肠内营养支持。在这个过程中,少食多餐可以更好地补充营养并减少饥饿感。同时,患者还应注意预防误吸和大量食物进入胃部引起呕吐等。保持口腔卫生也是术后营养支持的重要环节之一,减少感染的风险,促进伤口愈合。

未来展望

综上所述,头颈肿瘤围手术期的营养支持是一项复杂而关键的工作。通过全面的营养评估、多元化的营养支持方式,以及科学应对各种挑战的相关措施,医务人员可以帮助患者更好地度过围手术期。随着医学技术的不断进步和临床经验的积累,我们相信头颈肿瘤围手术期的营养支持将会更加精准化、个性化。

(作者供职于广西壮族自治区梧州市工人医院)

头颈肿瘤围手术期的营养支持策略

□李冰川

(作者供职于广西壮族自治区人民医院)