

# 頸椎病：“全球十大頑癥”之一 無論哪個部位受“壓”都很危險

**編者的話：**脊椎上通大腦，下聯四肢，中間管理臟腑，被稱作“男人的龍脈，女人的鳳骨”。但如今，它的健康狀況岌岌可危，特別是頸椎病，在世界衛生組織公布的“全球十大頑癥”中高居第二。頸椎病是怎樣形成的，又應如何緩解？本期專家為您詳細剖析。

## 從輕到重歷經四步

頸椎病是一種以退行性病變為基礎的疾病，多由頸椎長期勞損、骨質增生、椎間盤突出、韌帶增厚等導致，可造成牽連部位僵硬、酸痛、麻木、痙攣等不適。清華大學附屬北京清華長庚醫院骨科主任肖嵩華解釋說，頸椎病進展符合一般疾病的發展規律，大都是慢性遷延而來。按照特點，我們可以將其劃分為4個階段。

頸椎病前期。早期因低頭過多、運動減少引發的肌肉勞損或頸椎屈曲狀態改變，雖然會造成頸部疼痛、僵硬等不適表現，但未必都能達到頸椎病的診斷標準。肖嵩華說，如果影像學檢查未發現骨質增生、椎間盤突出等結構性改變，即便



出現相關癥狀，臨床也不能診斷為頸椎病，祇能算頸椎病前期。

結構初變期。隨着使用頻率的增多，頸椎結構也會逐漸改變，即退行性改變，如果長期使用不良姿勢，會加速這一過程。當影像學檢查發現椎間盤開始膨出，或出現骨質增生時，就可結合癥狀診斷為頸椎病。早期可進行藥物、理療或針對性鍛煉等保守治療，有助緩解病情，或使病情進入靜止期，不適癥狀消失。

壓迫加重期。隨着病情進展，退行性改變開始壓迫神經根等，導致一系列癥狀出現。比如，頸椎兩側神經根受壓迫，會引起上肢放射性疼痛、無力感等；壓迫到保護脊髓的硬膜囊，可造成肩背部、手臂及手指的酸痛、麻木等；直接壓迫到脊髓，就會出現明顯的下肢癥狀，包括走路不穩、有踩棉花感等。也有患者下肢肌張力較高，癥狀一時難以覺察，須通過影像學檢查予以辨別診斷。

脊髓受損期。倘若放任病情惡化，脊髓壓迫狀況長期得不到改善，患者的血流長期受阻，就會出現部分脊髓的缺血性壞死，進而癱瘓。進展到這階段便再無逆轉恢復的可能，祇有手術才能解決脊髓壓迫。如果早期手術，下肢功能基本能恢復；如果拖得太久，預後就會“打折”。

## 按壓迫部位來分型

脊椎附近布滿了神經，椎管保護的就是脊髓，無論頸椎的哪個部位受壓，都能對身體造成不可忽視的損害。清華大學附屬北京清華長庚醫



院骨科副主任醫師宋飛說，依據頸椎解剖特點和致病機制，可大體按照壓迫部位分成4種：神經根型、脊髓型、交感神經型、椎動脈型。

“壓”神經根。神經根是周圍神經與脊髓相連接的部位，從脊椎兩側的神經根管發出，負責將大腦發出的命令傳遞到軀幹和四肢。若其受到炎癥刺激或機械壓迫，就會在相應支配區表現出不同感覺、運動障礙，比如肩背部疼痛、上肢放射性疼痛、手指麻木無力等。

“壓”脊髓。因頸椎間盤突出、韌帶肥厚、骨質增生或其他原因，椎管中央的脊髓受壓和缺血，可引起脊髓功能障礙。相比神經根型，脊髓型頸椎病的影響範圍更廣、更嚴重。如果壓迫位置在脊髓側方，患者會出現運動障礙，如肌肉痙攣、四肢精細活動不靈活、痛溫覺異常等；如果壓在後方，走路會有踩棉花感，遇到臺階時易絆倒；比較少見的是壓迫正好在前側方，可導致手部嚴重無力，甚至出現肌肉萎縮。

“壓”交感神經。準確來說，交感神經型頸椎病並非壓迫引起，而是椎間盤退行性改變導致骨結構不穩，對頸椎周圍的交感神經末梢形成刺激，繼而引發頭暈、心慌、惡心等相應癥狀。臨床雖然常見此類表現，但由於上述癥狀並不特異，有時會與腦卒中、耳石癥等疾病混淆，目前診斷需要多學科綜合判斷。若能排除其他疾病，確定為交感型頸椎病，對癥用藥加上合理的頸部肌肉加強性訓練，改善頸椎的曲度和穩定性，有助緩解癥狀。

“壓”椎動脈。祇有當頸椎退變十分嚴重時，才有可能壓迫到椎動脈，出現類似腦缺血的癥狀，輕的可能是旋轉頸部時出現一過性黑朦癥狀，嚴重的會導致腦梗死。生活中，若出現頭暈及一過性黑朦，可以首先選擇神經內科就診，以確定是否為腦血管疾病所致。

肖嵩華主任補充說，由於交感型和椎動脈型



診斷容易混淆，更多時候，臨床遇見的頸椎病多為單純頸型、神經根型、脊髓型和混合型4類，但不管哪一種，都應遵循早發現早治療的原則，以避免功能受損，影響預後。

## 重點識別兩個“最”

在4種頸椎病中，有兩個“最”值得注意——神經根型最常見、脊髓型最危險。清華大學附屬北京清華長庚醫院骨科副主任醫師劉華瑋說，提高警惕、早期識別這兩種類型的頸椎病非常重要。

有統計發現，約60%~70%的頸椎病為神經根型。過去，骨質增生等退行性改變是其主要成因，中年後發病較多；如今，生活工作方式的改變，使椎間盤突出越來越多，發病年齡越來越小。劉華瑋說，這種頸椎病的主要癥狀是肩頸背、上肢不適，輕癥期有可能被誤認為是落枕，導致病情延誤，甚至可能貿然去做頸部按摩。如果不適癥狀主要由肌肉或韌帶勞損造成，可適當按摩；一旦脊椎骨出現器質性病變，如椎間盤突出等，按摩會加重病情。

“揪”出神經根型頸椎病可通過3個步驟初步判斷。1.感覺肩頸疼痛後，前後活動肩關節，看是否受限，若不受限可排除肩周炎；2.若手部出現放射性疼痛，可上舉胳膊放置腦後，看癥狀是否緩解，如能緩解，可能為頸椎病所致；3.做壓頸試驗，將頭向患側後仰，若感覺疼痛加重，則可能為神經根型頸椎病。

脊髓型頸椎病源于脊髓受壓，就好像“主幹道”被堵，造成的損傷自然更大，包括手部靈活性下降，不能做系扣子、拿筷子等精細動作；下肢力量減弱，不能走直線；胸口出現束帶感等。多數情況下，脊髓型的進展緩慢，且以中老年患者居多，但也有些年輕人因突發意外造成脊髓急性受壓。

結合典型表現，有助早期識別脊髓型頸椎病：首先，自覺頸椎狀態一直不好；同時，看走路狀態是否有變，若無法走直線說明病情已較為嚴重，或自測膝反射。自測方法為：膝半屈和小腿自由下垂時，用手指叩擊膝腱（膝蓋下韌帶），若反射強烈，應提高警惕。

## 堅持“一動作、三習慣”

在頸椎病的形成過程中，與衰老造成的自然退變相比，不良生活習慣的影響更為重要。清華大學附屬北京清華長庚醫院骨科主治醫師徐凱提醒，預防頸椎病起碼應堅持“一動作、三習慣”。

“一動作”：抗阻伸頸鍛煉。雙手交叉抱住小腦，在頭部向後使勁的同時，手掌向前用勁，形成對抗的狀態，每次堅持15秒，放鬆10秒，每組15分鐘，每天3組。這種靜止對抗鍛煉有助於強健頸部肌肉，且不會因活動過度造成頸椎結構不穩。

“三習慣”：少低頭、勿高枕、勤保暖。長時間低頭是導致年輕人頸椎病的重要原因之一，建議減少連續伏案工作的時間，並將電腦屏幕墊高；枕頭過高會影響頸椎的自然生理曲線，通常以一個拳頭的高度為宜，但每個人身體狀況不同，應調整到自覺最舒服的枕頭高度；在溫度較低時做好頸部保暖，有助血液循環暢通，進而促進頸部健康。

# 多吃發酵食品 能抗炎

炎癥是人體免疫系統的正常反應，是身體對外來刺激的一種防禦手段。但炎癥反應長期過高，不但損害健康，還可能增加心腦血管病風險。美國《細胞》雜誌刊登一項最新研究發現，富含發酵食品的飲食有助於減少體內炎癥，改善腸道菌群多樣性。

美國斯坦福大學醫學院微生物學和免疫學副教授賈斯汀·桑德伯格博士及研究小組對比了富含膳食纖維的飲食和富含發酵食品的飲食對增加腸道菌群多樣性、降低炎癥和預防慢性病的具體影響。研究人員將參試者隨機分為兩組，一組食用水果、全谷食物、豆類、蔬菜、堅果和植物種子等高纖維食物，另一組食用發酵食品。結果顯示，食用發酵食品的參試者腸道菌群多樣性增強，對4種免疫細胞的活化程度降低，包括白細胞介素6在內的集中炎癥蛋白水平也明顯降低。在類風濕、紅斑狼瘡、強直性脊柱炎和腸易激等慢性炎癥性疾病患者中，白細胞介素6水平明顯升高。研究發現，發酵食品吃得越多，抗炎效果越明顯。

桑德伯格博士表示，最新研究結果表明，簡單的飲食改變有助於抗擊炎癥，增強免疫力，發酵食品的這些保健功效甚至比高纖維飲食更好。在各種發酵食品中，酸奶的作用最強。多吃酸奶、豆豉等發酵食品，常喝紅茶等發酵茶，可改善腸道菌群多樣性，減少體內炎癥，進而降低與炎癥密切相關的2型糖尿病、類風濕和慢性壓力等疾病風險。需要提醒的是，吃了味噌、泡菜等含鹽量較高的發酵食品要少吃其他高鹽食物。

# 挑雞蛋，一看二掂三照四搖

買回家立即放入冰箱，五周之內最好吃完

雞蛋營養豐富、做法多樣、價格便宜，是家家戶戶的必備食材。但雞蛋的保質期也短，存放不好的話會出現散黃，甚至變味等情況。尤其挑散裝雞蛋時，建議大家通過四個字來判斷其新鮮度。

**粉。**新鮮的雞蛋殼堅固完整，常有一層粉狀的白霜，不光滑，手感發澀，這層白霜能防止細菌進入雞蛋內。不新鮮的雞蛋呈灰白色，有裂紋。需要說明的是，品牌盒裝雞蛋在出廠前經過了清洗、消毒、上膜等工序，因此手感也比較光滑，購買時選生產日期比較近的即可。

**沉。**蛋殼表面有很多類似我們皮膚汗毛孔一樣的小孔，蛋內的水分會通過小孔蒸發，外界的微生物也可通過小孔進入蛋內。同等大小的雞蛋，新鮮的往往比較重，手感發沉，不新鮮的因為失去了一部分水分，手感輕飄。

**透。**將雞蛋對着光，新鮮的呈半透明狀，略微帶紅色，且能清楚地看出蛋黃的輪廓。差一些的雞蛋即使對着強光，也依然透不出光，看起來還很昏暗。另外，氣室越小越不明顯，說明雞蛋越新鮮。

**搖。**新鮮雞蛋蛋白濃稠，能夠有效地固定蛋黃位置。但隨着存放時間的延長及外界溫度的變化，蛋白中的黏液素就會在蛋白酶的作用下脫水變稀，失去固定蛋黃的作用，從而形成“貼殼蛋”。挑選時，在耳朵附近輕輕地搖一下雞蛋，如果沒有聲音，說明整個雞蛋氣室、蛋黃完整，比較新鮮，如果搖起來能聽到水聲，說明放置時間較長。

買回家的雞蛋，可以通過以下幾個方法來判斷新鮮程度。第一，將雞蛋放入水中，觀察其在水中的狀態，新鮮雞蛋會快速沉底，不新鮮的則



會彈浮下沉。第二，將雞蛋在一個盤子中打開，攤開的面積越小，雞蛋越新鮮；如果能觀察到細細的白色帶子連着蛋黃，說明雞蛋的系帶尚在，也很新鮮。第三，將雞蛋煮熟，剝開後，蛋黃較居中，沒有明顯偏向一側，蛋白能分離成三層，氣室很小，說明是新鮮雞蛋。

雞蛋不要一次性買太多，應少量多次購買。尤其是夏天，雞蛋更容易變質。實驗顯示，在冰箱冷藏條件下，前3周的雞蛋品質跟新鮮雞蛋差別不大，第5周仍為一級蛋，第6周降為二級蛋；但從第1周開始，室溫儲存的雞蛋品質就開始下降，第3周降為三級蛋，已經不建議食用。因此，新買的雞蛋應該放入冰箱中冷藏，並且最好在5周內吃完。如果不便放入冰箱，應該選擇陰涼的地方貯存，且最好在2周內吃完。