

吞咽困难竟是颈椎病惹的祸 中招切勿盲目看诊,日常保护很重要

实习生 苏哲哲 综合报道

今年50多岁的刘先生从一年前开始就感觉自己吞咽有些困难,到现在进食时异物感越来越强烈,他去网上一查,怀疑自己得了食道癌,寝食难安的他终于鼓起勇气来到省人民医院就诊。起初,刘先生来到消化科,医生竟然建议他去神经外科就诊。于是,刘先生在神经外科医生的要求下做了核磁共振检查,这一查终于查出了刘先生的病因。原来,刘先生除了吞咽困难,还有经常脖子疼和头晕等症状,这是因为他的颈椎椎体前缘长了一个6厘米长、1厘米厚的巨大骨刺,使食管受到压迫,从而出现吞咽困难,而他的颈椎间盘突出和椎管狭窄则是引发颈部疼痛、手麻、经常头晕的原因。

颈椎疾病竟然会压迫食管!这可给“低头族”们敲了个警钟。“20多岁的年轻人也有得这病来动手术的。”省人民医院神经外科副主任医师麻育源说,现在的人大多工作忙碌,且生活节奏快、压力大,长期伏案工作、频繁使用电脑和手机,这些行为都在无意中消耗着颈椎。“颈椎病发病率逐年升高,且发病年龄呈年轻化趋势。”麻育源提醒道,二三十岁的年轻人不要仗着自己年轻就不重视身体出现的一些小毛病,颈椎联动着全身的各种器官,在平常生活中一定要注意保护颈椎。

对于颈椎病,大多数人没有一个比较完整详尽的认知,省人民医院神经外科主任医师雷兵介绍说,颈椎病是由颈椎间盘、颈椎等一系列的组织退变,压迫或者刺激颈部脊髓、神经根或者血管、食管等一系列的组织而产生一系列的症

状,称之为颈椎病。

雷兵根据颈椎病症状表现以及刺激和压迫的部位组织不同,总结出了以下5种类型的颈椎病:

1、脊髓型颈椎病:主要表现为四肢麻木、没有力气、行走不稳,有些人突然感觉自己的手拿筷子、拧毛巾都没有力气,或者是拿着东西不知不觉就掉了。或者是走路时两只脚不听使唤,一脚重一脚轻。

2、神经根型颈椎病:主要表现为单侧或者双侧上肢疼痛、麻木、没有力气。

3、交感型颈椎病:主要表现为交感神经紊乱,头晕、耳鸣、血压升高、心慌等。

4、椎动脉型颈椎病:主要表现为与颈部活动有关的发作性眩晕。

5、食道型颈椎病:主要表现为咽部不适、有异物感,重者出现严重的吞咽困难,影响正常的饮水和进食。此外,多数患者还有不同程度的颈肩疼痛、顶部僵板感、头晕、上肢麻木等症状,经常会被误认为是食道出了问题。

雷兵强调,颈椎病易患难愈,重在平时的预防和保护。“颈椎病轻则稍感不适,重则导致瘫痪危及生命,”雷兵说,脊髓型颈椎病是颈椎病里最严重的一种,必须及时手术,否则可

能会导致瘫痪。而神经根型颈椎病可以根据压迫和疼痛的程度,选择保守治疗或者手术治疗。此外,雷兵还强调,感觉到自己颈椎不适,怀疑自己有颈椎病的人,一定要去正规的医院进行

全面检查,不要自己妄下定论,切不可随意去做按摩或推拿,错误的治疗方法有可能会伤害到脊髓从而引发更严重的后果。



夏季管住嘴,防范“吃”出来的常见病

本报记者 王宇怀 综合报道

炎炎夏日,冰啤冷饮成为消暑的标配。记者从各大医院了解到,近期,急性消化道疾病、泌尿系统结石和痛风等患者明显增加。专家表示,这些疾病的高发和不健康的夏季饮食习惯密切相关,呼吁大家管住嘴,防范这些“吃”出来的病。

慎吃路边摊,腹泻莫急服止泻药

烧烤、小龙虾味道虽好,可在不少路边大排档里,卫生状况并不乐观。最近,因为在路边摊吃宵夜引发急性肠胃炎的患者不在少数。

杭州树兰医院营养科主任医师王蓉蓉提醒,气温高、雨水多,闷热潮湿的天气细菌容易繁殖,肠道疾病高发不到卫生状况差的餐馆、路边摊就。生吃瓜果要削皮用流水多清洗几遍。吃剩的食物应及时放进冰箱,

且储存时间不宜过长。

“很多急性肠胃炎患者出现腹泻后马上服用止泻药,这是一个误区。”王蓉蓉提醒,腹泻是人体自我保护的方法,可以排出体内的毒素、病原体等。过早服用止泻药反而容易加重病情、延长病程,应当多注意休息,多喝温开水。

切忌猛灌冰啤酒解暑

天气炎热,一瓶冰啤酒成了不少人的消暑标配,不过过量饮用危害不小,严重的情况还会导致胃部出血。

贲门是胃和食管的连接口,当发生剧烈、频繁的呕吐时,食管、贲门处的压力骤然升高,极易引起局部黏膜撕裂,导致急性消化道大出血,如送医不及时,可发生失血性休克而危及生命。

王蓉蓉提醒,冰啤酒绝不能过量

猛喝,以免刺激消化道,引起呕吐甚至消化道出血,或导致冠脉痉挛,诱发心肌梗死。

饮料当水喝易诱发结石

除了冰镇啤酒不宜过量,冰镇饮料同样暗藏危险,尤其是处在生长发育期的青少年。天热后,人体汗液蒸发多,尿量减少、尿液浓缩,如果不及时补充水分,尿中的结晶体沉积,就很容易形成结石。饮料中的草酸钙、磷酸盐含量高,这些都是最常见的结石成分。

“少喝啤酒、饮料,多喝水、多排尿,是预防结石生成和复发的重要措施。”王蓉蓉表示,人体每天液体的摄入量应保持在2500毫升以上。日常要及时补充水量,在饮食方面,应以低糖、低脂、低钠饮食为主。



健康百科

4个注意点帮你控制头发出油

本报综合报道

不少油性发质的朋友总是困扰,刚洗过的头又出油了。为什么会这样呢,原因还得从发根找起,有4个注意点可以帮助控制头发出油。

少摸头发 经常用手摸头发会将头皮油脂从发根转移到发梢,让整个头部都变得油腻。如果你有摸头发的习惯,请尽量克制,同时也要避免让别人触摸你的头发。

避免频繁洗头 头发一开始变油就洗只会越洗越油,每天使用洗发水的确可以清除头皮的天然油脂,但同时也会刺激头皮产生更多新的油脂,因此建议尽量2到3天洗一次头发。

选择合适的洗护产品 要选择适合自己的洗发素和护发素,洗头时候一定要彻底冲洗干净。同时,护发素要涂抹在头发中间及发梢部分,不要涂在发根。

经常清洁梳子 头梳上可能含有定型产品残留、灰尘、油脂等其他污染物。脏的头梳会让头发越梳越脏,甚至导致头发变油。

自制中药香囊驱蚊养生

本报综合报道

进入夏季,可恶的蚊虫又来骚扰。蚊香虽然有较好效果,但人若过量吸入蚊香中的有毒物质会损害身体。其实,我国古人就经常用到中药香囊驱蚊,不仅无害,还对健康有益。

丁香、艾叶、藿香、薄荷、荆芥穗、紫苏、肉桂、陈皮、八角、雄黄、樟脑等,都具有很好的驱蚊功效。可以从中选择几味药,调配着用,驱蚊避虫效果更好,还能起到保健作用。

选用人参1.5克、黄芪1.5克、藿香1克、苍术1克,配上0.3~0.5克冰片,打磨成粉后混合装填进香囊即可。其中人参、黄芪可以补气,藿香、苍术、冰片能够驱蚊,一举两得。

针对小孩子则适宜选择温和的药材配香囊,中药材气味不宜过浓。推荐以下中药材:丁香1克、艾叶1克、桂皮1.5克,打成粉后混用即可。

