

特别关注



这些“非典型”症状 竟然是颈椎病闹的

一提起颈椎病,大家往往会想到脖子连带着肩膀疼、胳膊变麻木等症状。其实,颈椎病的类型不同,它的表现也有区别。有这么一种颈椎病,被它盯上,往往会出现心慌、胸闷、耳鸣、眼睛酸胀、记忆力减退、狂出汗等“非典型”症状,甚至被误诊为精神类疾病。疼痛科医生给大家揭秘这种颈椎病。

案例回放 困扰张阿姨的怪病

张阿姨多年来被一个怪病折磨,起初只是心情不好后发生耳鸣现象,后来经常感觉颈部、肩部肌肉酸痛,手微麻,眼球痛,有时伴有流泪和心慌。逐渐地,心前区憋闷感、头晕、头痛、寒战、饥饿感以及呼吸困难等症状都冒出来了。

这个怪病折腾得张阿姨头晕恶心,心情烦躁,睡眠不好,一阵一阵的全身出汗,衣服经常湿透,还反反复复感冒。因此,不管多热的天地都要把自己捂得严严实实。

张阿姨去医院从头到尾检查了很多次,除了有点肺炎、血脂高以外没有其他异常,反复做24小时动态心电图,也没有发现问题。最终,她被医院定了个“植物神经紊乱、抑郁症、焦虑症”,开了治疗抑郁焦虑的药物。可吃了一段时间,张阿姨的问题并没有解决,已经严重影响了她的工作和生活。

说到这里,大家谁能想到张阿姨患的是颈椎病。

这种颈椎病 偏爱这些人群

张阿姨的颈椎病是一种相对比较少见的类型——交感型颈椎病。

交感型颈椎病,是由于椎间盘退变和节段性不稳定等因素,引发对颈椎周围的交感神经末梢刺激,产生交感神经功能紊乱。由于椎动脉表面富含交感神经纤维,当交感神经功能紊乱时常累及椎动脉,导致椎动脉的舒缩功能异常。交感型颈椎病的发病率有着逐年升高的趋势,发病率约为3.8%至17.6%。交感型颈椎病患者以女性居多,占比为61.04%。

症状百变 耳鸣恶心还憋气

交感型颈椎病多数表现为交感神经兴奋症状,少数为交感神经抑制症状。发病症状按照出现频率高低排序,排在前两位的是颈项背僵硬、酸胀、疼痛等不适(发生率83.12%)及眩晕(发生率81.17%)。交感型颈椎病患者大多首先出现慢性颈肩痛,而后出现头晕等交感神经症状。从颈肩痛进展为头晕最长时间为276个月,最短3个月。

据统计,在所有交感型颈椎病患者中,有71.82%累及消化系统出现咽喉异物感、恶心或胃肠功能紊乱;83.64%出现心慌等心血管系统症状;

63.64%出现胸闷憋气等呼吸系统症状;48.18%出现出汗增多等汗腺分泌功能异常;81.82%出现视物模糊、眼睛酸胀、干涩流泪、畏光等眼部症状;68.18%出现记忆力下降;60.91%出现耳鸣甚至听力减退、耳底区疼痛等症状;70%出现四肢发凉、麻胀等感觉。

重在保暖 有症状早就医

颈椎要保暖并增加营养。在注意颈椎保暖的同时,尽量不穿比较重的或衣领较高的衣服,避免颈部和肩部受到压迫。适当吃些海带及肝脏类食品,补充营养。

保持良好的生活习惯。间隔2小时要休息片刻,适当做些颈部、肩部、腰部和舒展活动,必须长期形成良好的习惯。

出现症状早治疗。如颈椎病和交感神经症状都比较明显,建议及时就诊,以便尽早进行康复、药物、手术干预治疗,如按摩、牵引、针灸、微创手术等,以缓解疼痛及减少复发,促进恢复。在治疗交感型颈椎病方面,超微创脉冲射频手术有创伤小、不全麻、恢复快、花费少等优势。超微创治疗颈椎病是在高清影像引导设备下进行的,病灶靶点清晰,可以直达病变神经附近,提高了手术的安全性和有效性。

据《北京青年报》

疾病提醒

警惕小感冒引发肾衰竭

熊先生几天前因着凉出现感冒症状,自己吃了点儿感冒药后病情好转,没想到之后症状又严重起来,双腿开始浮肿,两脚肿得皮肤发亮,连鞋都穿不进去,小便次数也在减少。

检查结果显示,熊先生为感冒病毒感染后致急性肾小管坏死、急性肾衰竭,其血肌酐高达每升430微摩尔。一般来说,当血肌酐超过每升133微摩尔时,就意味着肾脏出现损伤。

不少肾病患者发病前都患过感冒、腹泻等所谓的小病,很多患者都不吃药硬扛着,结果出现了肾衰竭的大问题。

因此,患上感冒等疾病,应及时治疗,尤其是患有肾病家族史或曾患有肾病的人,更要预防感冒。如发觉尿色异常、尿量变化、腰酸背痛,应立即去医院肾内科检查。

据《武汉晚报》

健康饮食

健康喝茶有“四看”



喝茶,是关乎健康的养生之道。怎样喝茶才能更好地发挥其养生作用?专家表示,健康喝茶有“四看”。

看“茶”喝茶。不同类型的茶,茶多酚氧化程度不同。其中,绿茶最低,小于10%,如龙井在5%左右;黑茶中茶多酚的氧化程度可达80%-98%,普洱熟茶则高达95%左右。

看“人”喝茶。热性体质的多喝凉性茶,虚寒体质的多喝温性茶。喝茶时不必一成不变,无论哪种茶,偶尔喝点,品鉴一下都没关系。

看“时”喝茶。春天适合多喝茉莉花茶、玫瑰花茶等疏肝理气;夏天可多喝白茶、黄茶、苦丁茶等祛湿避暑;秋季应多喝乌龙茶或者红、绿茶混用,以解燥除烦;冬季可多喝红茶、熟普洱、重发酵乌龙茶温暖脾胃。

看“温”喝茶。冲泡名优细嫩绿茶,一般以80℃-90℃的水为宜,这样泡出的茶汤维生素C破坏较少。普通绿茶、乌龙茶、红茶和黑茶等,可用沸水冲泡。

□张艳红

用药提示

中药苦口 加糖有讲究

中药一般都比较苦,有不少人会加糖来中和苦味。在每个方剂中,组成的药物药味皆有酸、苦、甘、辛、咸的不同,药性也有寒、热、温、凉的差异。糖类本身可作为一味中药,具有一定的药性,因此,不宜随便使用。

首先,多食糖会满中助热,如果有腹胀中满、舌苔厚腻等湿热内停的症候时,一般严禁加糖,以避免不良反应,有痰者也不宜服用。其次,白糖性平偏寒、红糖性温,如果把白糖加入温热药剂中,或把红糖加入寒凉药剂中,都会减弱药性,影响疗效。再次,中药的化学成分比较复杂,特别是红糖,含有较多的铁、钙等元素,中药中的蛋白质和鞣质等成分可与之结合,发生化学反应,使药液中的一些有效成分凝固变性,影响药效。

另外,有些特殊情况,必须要加糖才能发挥出药效,比如治疗中焦虚寒的小建中汤就要加入饴糖。所以,喝中药时是否可以加糖、加哪一种糖都必须遵循医嘱。

据《浙江老年报》

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:59180151@qq.com。

家庭保健

春天“火烧肺”不同症状咋应对



春季阳气上升,易出现皮肤干、嘴唇干裂等症。那么,各种上火应该怎么办?

口舌生疮吃豆芽。春季干燥,新鲜蔬菜吃得少易出现口疮。豆芽能清热,有利于肝气疏通、健脾和胃。

皮肤发干喝温水。建议每天饮水量保持在1300毫升左右,上火时可以适当地冲点儿柠檬蜂蜜水喝。

干咳有痰散风热。干咳、痰黏,咽喉干燥喉咙痛,可吃牛蒡百合冰糖粥。

取牛蒡子15克、百合15克、粳米100克,冰糖适量;将牛蒡子、百合、粳米熬煮至粘稠,拌入冰糖稍煮片刻即可。

头晕头痛喝菊花茶。春天,当肝火朝身体上部走时,就会出现头疼、头昏、头胀、面红耳赤,菊花泡水适合这类人群饮用。

口干口臭吃莲藕。如果上火出现口干、口苦、口臭、牙龈肿痛、大便干等,推荐吃莲藕,既可翻炒也可凉拌。

手脚心热喝枸杞水。若有手脚心发热、冒汗、慢性咽喉肿痛,半夜盗汗,腰酸背疼,往往是有肾火的表现,建议用枸杞、菊花泡水喝。

心烦失眠吃莲子心。出现心慌、心跳加快、心烦、失眠情绪等不适,推荐吃莲子,既可泡水,又可煮粥。

据国医大师健康

健身有方

常做提肛运动有助缓解便秘

便秘对于大部分人来说都是一种难以言说的痛。平时用来对付便秘的方法有很多,吃的、用的……除此之外,有一种运动,也能提升排便能力。

这种运动中中医称之为“撮谷道”,西医则叫“提肛运动”。提肛运动虽然看似简单,但要真正把它做好、做正确以达到防病保健的目的,可不是一件容易的事。古人在做提肛运动时会注意配合全身气血运行,具体的操作方法是——全身放松,大腿和臀部适当收紧,缓缓吸气的同时提肛,连同会阴一起上升(忍大便状),停留10秒钟,呼气时轻轻放松,反复操作5分钟,以小腹部产生温热感为宜,每日3次,至少8周为一疗程。

据养生中国

不妨一试

愤怒时用六个“灭火器”

愤怒的情绪大家都有,不妨学几招制怒的办法。

从1数到10。当你感到情绪升级到危险程度时,就通过做深呼吸和数数来控制情绪。

暂时离开现场。如果没办法马上冷静,最好借故离开争执现场,到户外呼吸新鲜空气,起到镇静作用。

充分休息。没睡好觉很容易发怒,因为大脑没有足够的精力来处理情绪问题。尽量每天保持充足的睡眠,可减少愤怒的发生。

换个角度。在冲动之前,稍微暂停一下,问自己“对方是怎么想的”,在回答这个问题的过程中,也许情绪就能平复不少。

引入第三方。找个和事佬,能从双方的角度考虑事情,讲清楚来龙去脉,能够不偏不倚,提出和解的办法。

用健康的方式发泄。比如打篮球、投飞镖或跑步等。大脑在锻炼期间释放出来的内啡肽能抚慰情绪。你可以试试各类方式,找到适合自己的,不会伤人伤己的办法。

□蔡利超