



四肢麻木无力、行走不稳 千万别忽视颈椎问题

如果你出现手臂或腿无力、麻木,或者突然出现头晕、行走不稳、意识模糊等症状,恰巧身边有朋友懂点医学常识,估计会提醒你警惕是否是脑卒中的先兆。其实,有这些症状还有可能是另一种常见却容易被忽略的疾病——颈椎病。蒋晓蕾

腿麻或因颈椎而非脑血管

近来,河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心主任周红刚在门诊经常碰到这样的病人:“医生,我就是双手麻木、走路像喝醉酒一样,走路有踩棉花的感觉,当地医院的医生说我是脑梗,给我用了治疗脑梗的药物,可是怎么治疗都无效,为什么啊?”

“其实,这些病人患的都是颈椎病。”周红刚说,随着人们生活节奏的加快和生活水平的提高,颈椎病和脑血管病的发病率呈攀升趋势。由于这两种疾病有些雷同症状,有人经常将两病混淆。

颈椎病,是颈椎间盘组织退变及其继发病理改变累及周围组织结构(神经、脊髓、椎动脉、交感神经等)并出现了相应的临床表现。

“很多患有颈椎病的病人认为,颈椎病只是易引起脖子僵硬、疼痛,而没有对其引起足够的重视。”周红刚说,颈椎病同样可以引起四肢麻木,肩、上臂及双下肢疼痛、无力、肌肉萎缩、活动受限,大小便不同程度障碍、头晕、心悸,严重者完全丧失活动

能力。颈椎相关病症多达40余种,约占各类慢性病的80%以上,因其症状复杂多样,人们容易将其与脑血管疾病、腰椎病等多种病相混淆,从而造成误诊或漏诊。

据周红刚介绍,颈椎病有很多种,最常见的是神经根型和脊髓型。

神经根型典型表现为:双上肢麻木、疼痛,可以累及双手和肩部;上肢肌肉萎缩,胳膊变细。

脊髓型典型表现为:下肢无力,行走不稳,很低的台阶都绊倒;双手没有以前灵活,拿筷子、系扣子困难;四肢和躯干发麻,有“过电”的感觉,但很少有四肢疼痛。

“颈椎病中老年多发,是由于长期屈颈低头劳作引起劳损。”周红刚说,近年来,颈椎病有年轻化的倾向。有调查显示,长期伏案工作的人群发病率是非低头工作人群的4~6倍,已成为办公室的多发病。若经常性出现颈部酸痛、四肢麻木无力、头晕甚至是行走不稳,一定要及时到医院进行检查。

颈椎病步入微创治疗时代

很多颈椎病病人都喜欢保守治疗,比如选择热敷、按摩、牵引或自行购买家用颈椎牵引器治疗等。对此,周红刚表示,颈椎病分为不同类型,牵引理疗并非对所有类型的颈椎病都有效,比如脊髓型患者就不推荐手法按摩。

对于手术治疗,有很多人顾忌治疗颈椎病时会损伤神经,所以大部分人都是在家一忍再忍,致使病情迁延带来不必要的痛苦。其实,颈椎病只要选对正确的方法,不但可以治疗,而且效果很好,不会发生瘫痪。

椎间孔镜治疗腰椎间盘突出、腰椎管狭窄想必大家都比较熟悉,对于颈椎病同样可以采用椎间孔镜微创

技术来解决。河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心在颈椎病治疗上采用计算机导航辅助下椎间孔镜,视野更宽广,安全性极高,伤口比腰椎的还小,治疗结束即可下床活动,麻木疼痛等症状与治疗前相比具有明显效果。

据悉,河南省直第三人民医院椎间盘病诊疗中心在脊柱微创方面研究颇深,在计算机导航辅助下椎间孔镜技术治疗各种复杂的腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、颈椎病、胸椎管狭窄症、胸椎间盘突出症等脊柱疾病方面领先,吸引了不少脊柱专家来到医院参观学习。若您需要帮助请拨打0371—68690000。

昨天是世界睡眠日,未成年人睡眠质量低下持续引人关注 近四成学龄儿童每天睡眠不足9小时



我国近四成学龄儿童睡眠不满9小时

流行病学调查显示,目前我国儿童青少年普遍存在不同程度的睡眠问题,且这一问题越来越严重。我国学龄儿童睡眠不满9小时的比例约为38.0%,日间嗜睡发生率为64.4%,经常日间嗜睡者占26.9%。城市儿童睡眠问题的患病率高于农村儿童。慢性失眠在儿童中也较为常见,5~12岁儿童睡眠相关呼吸障碍患病率为12.0%。

河南中医药大学第一附属医院心理科张海燕表示,儿童青少年处于生长发育的关键时期,尤其需要充足睡眠。“经常出现日间嗜睡的儿童更易发生注意力不集中、学习动力减退和学习成绩下降的问题,其智力发育也将低于同期健康儿童。同时,睡眠问题还可引发孩子们出现生长发育迟缓、超重与肥胖等多种躯体疾病,甚至导致心理疾病。”

另外,调查发现,不好的生活习惯也是造成青少年睡眠问题的一大原因。青少年使用电子设备过多,大都“晚不睡,早不起”,长此以往,对于视力及身体发育都会造成不良影响。

现如今,睡眠问题已成为重要的公共卫生问题。某权威调查报告显示,我国约有三分之一的成年人存在严重的睡眠问题。令人忧心的是,随着生活节奏的加快和社会压力的增加,这一比例还在日益升高。此外,儿童的睡眠质量低下也较为突出,在我国,有近四成学龄儿童每天睡眠不足9个小时。郑报融媒记者 蒋晓蕾

婴幼儿老是夜醒、哭闹家长不必过分惊慌

“医生,我家孩子才6个月,夜里睡觉老醒、哭闹,怎么办?是不是体内缺什么呀?”一位妈妈焦急地向医生咨询。

“睡眠是从浅睡眠到深睡眠的过程,婴幼儿年龄小,浅睡眠时间长,夜醒、哭闹时处于浅睡眠阶段,大多数家

长通过摇晃、喂奶来诱导孩子睡眠,一旦形成习惯就会导致孩子无法独自入睡,而且更加容易频繁夜醒。”郑州市第八人民医院失眠科专家胡雄表示,很多家长发现这些症状时会担心孩子是不是生病了,其实家长不必太过惊慌,夜醒是婴幼儿常有的表现。此外,

失眠、磨牙也常会出现。例如磨牙,可能是白天玩得兴奋,也有可能消化不良或口腔问题导致。“如果孩子出现这些症状时间较长,且没有明显好转迹象,那将会对孩子的生长发育、认知功能和心理健康有重要影响,需要及时就医。”胡雄提醒。

改善孩子睡眠质量要用“巧”法儿

针对中小学生,家长要帮助孩子改变晚于11点才睡、半夜起来学习等不健康的习惯。儿童睡觉有其特点和规律,家长们要有科学的方法来保障孩子的睡眠:

- 1.掌握孩子所需睡眠时间
新生儿(0~3个月):所需睡眠时间为14~17小时;
婴儿(4~11个月):所需睡眠时间为12~15小时;
幼儿(1~2岁):所需睡眠时间为11~14

- 小时;
学龄前儿童(3~5岁):所需睡眠时间为10~13小时;
学龄儿童(6~13岁):所需睡眠时间为9~11小时;
青少年(14~17岁):所需睡眠时间为8~10小时。
- 2.观察孩子的入睡时机
当孩子身体动作和语言活动减少、反应变慢时,入睡时机成熟,这时慢慢哄

睡就好。一些孩子会有睡眠提前/延迟综合征,家长需慢慢改变孩子的入睡时间,每次调整10分钟,过一段时间调整一次,让孩子在最佳的时间准时入睡。

3.营造良好的睡眠环境

适宜的室温和湿度对孩子睡眠非常重要,最利于孩子睡眠的卧室温度为20℃~25℃,湿度为60%~70%。家长在孩子睡眠时,不要留灯光和发出声响,否则也容易导致孩子睡不好。