正成为『流行病』 颈部疼痛

低头、久坐、趴桌睡……在这些人们最习以为常的姿势背后，是颈椎在“负重前行”。正因如此，颈部疼痛正成为一种“流行病”。近日，《柳叶刀》杂志刊发的一项新研究显示，2020年颈部疼痛影响全球2.03亿人；预计到2050年，这一数字将达2.69亿，相比2020年增长32.5%。

受访专家
复旦大学附属中山医院骨科主任医师 林红

女性患病率高于男性

《柳叶刀》刊发的这项研究中，将“颈部疼痛”定义为人的枕骨到第一胸椎之间的疼痛，至少持续24小时。该研究纳入1990—2020年204个国家和地区用于估计颈痛患病率和伤残损失寿命年的人群代表性调查，以及额外数据。结果显示，2020年颈痛影响全球2.03亿人，女性患病率高于男性；男性和女性患病率均在45~74岁间达到峰值，老年人口患病率最高。

“严格来说，颈痛不是一种疾病，而是某些疾病的症状。”复旦大学附属中山医院骨科主任医师、上海市老年医学中心骨科副主任林红在接受《生命时报》记者采访时介绍，在症状出现早期，改变不良姿势、积极锻炼就能减轻疼痛、防控疾病进展；但若对颈痛置之不理，积累到一定程度，就可能发展为颈椎病。颈椎病根据受累组织和结构不同，可分为颈型、神经根型、脊髓型、交感型等，同时存在两种以上情况的称为混合型。患颈椎病后可能进一步牵连头、肩、手臂等多个部位，出现头痛、头晕、肩部疼痛、手臂疼痛和麻木及视力模糊等症状，严重时甚至可引起晕厥、行走活动受限、瘫痪等后果。颈痛还可能由其他原因引发，如颈部肌筋膜炎、枕大神经炎等。

在林红的脊柱外科门诊中，每天因颈痛就诊的患者众多，约占门诊量的2/5。其中，中老年退行性病变患者占六成，伏案工作的上班族也不少。林红表示，临床上通常认为，年龄是影响颈椎退行性变的一项重要因素。随着年龄增长，人体中构成脊椎和颈部的骨骼和软骨会逐渐磨损和退变，且年纪越大，退变可能性越大。林红曾进行一例93岁老人的颈椎手术。患者肩颈疼痛严重，由于椎间盘突出且骨质增生已严重压迫神经，只能通过手术缓解。颈椎病患者需要手术治疗的情况包括患有脊髓型颈椎病、患神经根型颈椎病但保守治疗效果不佳、虽然症状不重但颈椎管狭窄非常严重等。

据林红近几十年的临床观察，颈部疼痛患病率确实逐年增加，且年轻患者越来越多。“我治疗过最年轻的颈椎病患者只有18岁，来门诊时还在备战高考。经诊断，患者属于颈椎反弓、颈椎间盘轻微突出，通过保守治疗，配合颈椎锻炼，患者症状得以缓解。”林红表示，颈痛之所以表现出明显的性别差异，一方面是因为女性的健康意识相对更高，如果出现身体不适会积极就诊；另一方面女性颈椎和椎旁肌肉组织的体积小于男性，使女性劳损性或外伤性颈痛患病率高于男性，发病年龄也更早。

颈椎问题“牵一发而动全身”

人的颈部不仅是活动度最大的脊柱部位，也是最脆弱的神经中枢“走廊”。颈椎共有七节，每两节椎体间都有颈椎间盘，起缓冲压力和吸收振荡的作用。颈椎附近还有重要的脊髓、神经、血管等结构，除了支撑头部，保护神经、血管等不受伤害外，颈椎还具有运动功能。因此，颈椎问题“牵一发而动全身”，保护颈椎健康至关重要。

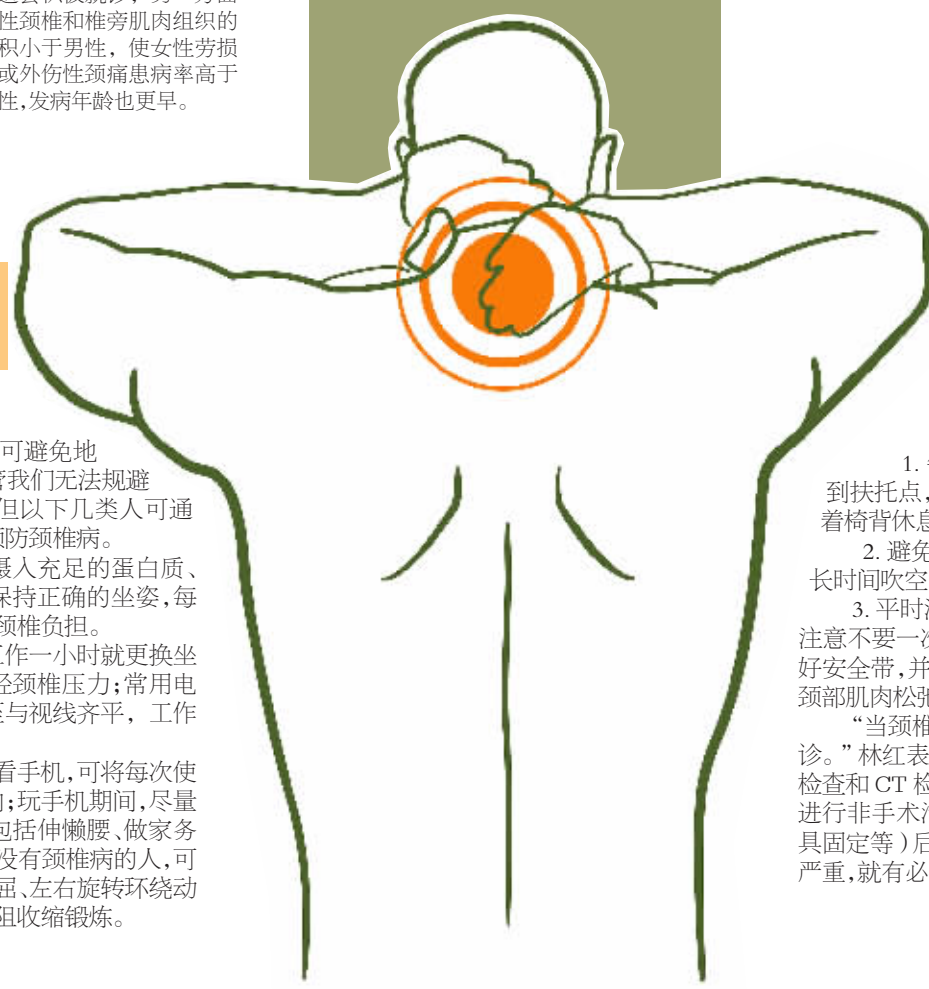
“患颈椎病的根本原因在于颈椎退变老化，与年龄增长有关，但生活中一些不良习惯和生活方式会加速这一进程。”林红表示，一是不良姿势。平时无论是低头看书还是玩手机，当我们习惯性地将头向前倾时，会导致颈椎一直保持前屈状态，颈椎周围的韧带、肌肉长期紧张，久而久之便发展为颈椎病。欧洲脊柱协会曾发出警示，当头部前倾呈15度角时，颈椎承重约12千克；前倾呈30度角时，承重为18千克；前倾呈45度角时，承重22千克。长期低头玩手机、看电脑，相当于颈椎负重25千克。

二是睡眠姿势不好、枕头过高，可使颈部肌肉紧张，同时加重颈椎供血不足，引发颈痛。

三是缺乏运动的人肩颈肌肉不强健，颈椎关节稳定性较弱，易受到损伤；过度运动或活动方式不当也不行，可能导致颈椎损伤。

四是颈部受凉或情绪不佳，这两类因素都会引起颈椎周围供血不足，加速颈椎老化退变。另外，头颈部外伤、严重的神经系统疾病以及脊柱肿瘤也会引起颈痛。

生活中，颈痛常被归为“小毛病”而被人忽视，特别是老年男性患者，总想着“忍一忍”，希望症状能自行消失，直到疼痛严重影响生活才考虑就医。林红表示，正因如此，虽然女性颈椎病患病率高于男性，但在需要手术治疗的患者中，男女比例基本相当。对于严重颈椎疾病患者来说，开车或乘车时一个急刹车，就可能导致瘫痪，甚至带来生命危险。“通常，如急刹车时身体突然剧烈加速或减速，但头部运动不同步，致使颈椎连续过度伸屈而造成的颈髓损伤称为挥鞭样损伤，这种损伤多发于中老年男性，大多是忽视颈椎疾病所致。”林红说。



养护要落实到生活中的每一天

人类自开始直立行走，就不可避免地要面对颈部问题。林红指出，尽管我们无法规避年龄、创伤等颈椎病危险因素，但以下几类人可通过改善不良习惯和生活方式来预防颈椎病。

第一，青少年应合理饮食，摄入充足的蛋白质、钙等，促进骨骼生长；学习时应保持正确的坐姿，每隔一小时就起身活动，避免增加颈椎负担。

第二，久坐的上班族可每工作一小时就更换坐姿，并起身活动肩部和颈部，减轻颈椎压力；常用电脑的人建议将显示屏高度调整至与视线齐平，工作时双肩自然下垂。

第三，老年人要避免长时间看手机，可将每次使用手机的时间控制在一个小时内；玩手机期间，尽量避免低头，可时不时起身活动，包括伸懒腰、做家务等，避免长时间静坐。另外，对于没有颈椎病的人，可每日早、晚进行多次颈部左右侧屈、左右旋转环绕动作，加强颈背部肌肉等组织的抗阻收缩锻炼。

日常保护颈椎还有几个注意事项：

1. 午睡不提倡趴睡，休息时一定要为颈椎找到扶托点，可采取向后仰躺的姿势或戴上U形枕靠着椅背休息；夜间睡觉应改正高枕的习惯。

2. 避免长期处于寒冷潮湿环境中，夏天尽量避免长时间吹空调。

3. 平时注意保护颈部，避免外伤。需要提重物时，注意不要一次提过重的物品，以免受伤；乘车外出应系好安全带，并尽量避免在车上打瞌睡，以免急刹车时因颈部肌肉松弛而损伤颈椎。

“当颈椎出现问题或损伤后，一定要到正规医院就诊。”林红表示，诊断颈椎病通常可通过X线片、磁共振检查和CT检查等方式进行。虽然大部分颈椎病患者在进行非手术治疗（包括药物治疗、按摩理疗、牵引和支具固定等）后效果优良，但如果非手术治疗无效或病情严重，就有必要进行手术治疗。

来源：生命时报官方网站

编辑/版式 棋棋 校对/陈颉