

专家讲堂

颈肩痛的防治方法

■黄 鹏

专家档案



黄鹏,解放军总医院第四医学中心骨科医学部主任医师,教授,博士生导师。长期从事脊柱疾病和军事训练伤的临床诊疗。获国家及军队奖项5项,专利10项。

在基层巡诊时,我们发现一些战友会出现颈肩痛的情况,有的还会发展为长期慢性疼痛,影响工作、生活和训练。

简单来说,颈肩痛就是发生于颈部和肩部的疼痛。头部、颈部和肩部是互相连接、互相影响的整体。颈部是连接头部、肩部和胸部的重要部位,有很强的灵活性,可以产生较大的活动幅度。但颈部的相对稳定性较弱,若训练不当,较易发生损伤,进而引发颈肩部疼痛。

如果颈部和肩部的肌肉、韧带和筋膜长期处于劳损甚至痉挛状态,久而久之就会引发颈肩痛。训练不科学是造成官兵颈肩痛的主要原因之一。训练前热身不充分、训练中动作不规范、肌肉力量不足及训练后放松不到位等,都可能引发颈肩痛。不良的工作和生活习惯,也会导致颈肩痛。长时间伏案工作或低头玩手机时,颈椎承受的压力,特别是椎间盘承受的压力明显增加,可能导致颈椎间盘突出,出现颈肩痛症状。

颈肩痛一般有以下几种表现:①局部酸胀热痛。局部酸胀热痛是颈肩痛最常见的表现,常在清晨起床时出现,主要是颈肩部肌肉劳损所致。②局部发紧、一碰就痛。按压颈肩部时,某部位有明显疼痛感;触摸颈肩部时,能感觉到某块肌肉紧、有硬结。③动弹不得、一动就痛。颈部活动受限或因疼痛处于强迫体位,个别患者有短暂的感觉异常。活动时疼痛加剧,休息后可缓解。④一动就发出响声。长期低头、睡眠时颈部缺乏支撑或长时间侧卧等,都可能发生这一症状。自我旋转或接受手法治疗后缓解。

导致颈肩痛的因素十分复杂,很多疾病都会出现颈肩痛症状。常见的引发颈肩痛的疾病有如下几种。

颈椎病。颈椎病是颈椎间盘变性、颈椎骨质增生及由此引起的一系列临床症状的总称。一般情况下,中老年人群较为多发,但近年来,颈椎病的发病年龄有逐年年轻化的趋势。如果在长期颈肩痛的基础上,合并出现上肢或手

部放射痛、麻木、感觉过敏及上肢无力、行走不稳、头晕恶心等症状,应尽快前往医院就诊,必要时进行颈椎核磁共振检查,以明确是否存在颈椎间盘突出、颈椎管狭窄等病变。

颈椎间盘突出症。如果训练中颈椎部位受到外力冲击,可能会导致颈椎间盘突出。颈椎间盘突出主要表现为颈肩、后背疼痛及上肢放射性疼痛,还可能不同程度地出现麻木和无力。

颈肌筋膜炎。骨骼肌及筋膜损伤、环境因素(阴冷潮湿)、长期静力性工作等,容易使颈部软组织内血管收缩、缺血,进而形成颈肌筋膜炎。飞行人员在训练过程中,长期处于单一特定姿势,有的飞行动作还会使颈椎过度前屈后伸,较易发生颈肌筋膜炎。颈肌筋膜炎患者一般会出现颈肩部疼痛、颈肩部可以触摸到紧张的肌肉条带或较硬的纤维条索、颈椎和肩关节活动受限等症状。

肩周炎。肩周炎是肩关节周围软组织病变引起的肩关节周围疼痛及功能障碍。肩关节慢性劳损或关节慢性炎症、肩部退行性改变(多发于50岁左右的人群)、肩关节肌肉群持续工作等,都可能引发肩周炎。发生肩周炎后,会逐渐出现肩疼和肩部活动度下降等表现,且有明显的压痛点。

肩袖损伤。肩袖功能有助于保持肩关节的稳定性。官兵在进行投弹训练时,如果准备活动不充分、动作要掌握不够好或用力过猛,容易造成肩袖劳损或断裂,出现肩关节无力、肩举困难等症状。如果曾有肩部暴力扭挫伤病史,长期存在肩关节活动受限的情况,尤其是外展、上举功能受限,并伴有疼痛,需考虑到医院就诊,排查肩袖损伤的可能。

肩胛背神经卡压综合征。肩胛背神经卡压综合征是引起颈肩痛的重要原因之一,主要表现为患侧肩膀、颈部、背部弥漫性酸痛。

颈肩痛能防、能治、能康复。正确认识颈肩痛,了解其发病原理,纠正诱发颈肩痛的不良工作和生活习惯,及时处理颈肩部伤病,有助于远离颈肩痛困

扰。预防颈肩痛,建议战友们做好以下几点。

正确使用枕头。正确使用枕头对预防颈肩痛十分重要。平卧时,颈后有空虚感,因此需在颈后部垫枕,以维持颈椎生理弧度。军用枕头的枕芯呈S形结构,可以很好地保持颈椎曲度。需要注意的是,使用军用枕头时,应将颈部枕在枕头厚的一侧,头部枕在薄的一侧。不宜将枕头高度垫的过高,时间长了会使颈部软组织劳损,形成慢性颈肩痛或习惯性落枕。

保持良好坐姿。建议伏案工作时,保持上身挺直,尽量使座椅高度与小腿同长,双足自然落地,将双侧大腿充分放置于座椅上。有条件时,可在腰部和颈部放置合理厚度的靠垫,以帮助维持脊柱正常的生理曲度。

进行颈肩锻炼。建议每伏案工作1小时,起立活动1次,并进行适当的颈肩部锻炼。如仰起头部,缓慢左右转动,避免头颈部前探过久、维持单一姿势时间过长,导致肌肉劳损或痉挛。还可以做徒手渐进性颈部抗阻力训练。双手指交叉置于脑后,双手缓慢向前发力,脖子向后发力与手对抗;用一只手抵住同侧太阳穴位置,颈部发力与手对抗。颈部抗阻力训练可以有效缓解颈部疼痛,改善颈椎功能,增强颈部肌群肌力。进行肩部锻炼时,可以做扩

胸和振臂运动,以放松肩关节和肩部肌群。同时,辅助双臂同向或反向大回环动作,使肩部得到充分伸展。此外,还可以进行游泳、羽毛球等能够仰头和转肩的运动,不仅可以放松肌肉,还有助于恢复颈椎生理性弯曲,避免肩部劳损。需要注意的是,在进行竞技羽毛球、竞技乒乓球、排球等需要用力挥臂的运动时,应做好放松和有效防护,避免诱发颈肩痛、肩袖损伤等运动损伤。

绝大多数颈肩痛以保守治疗为主,在充分休息的基础上,辅以前文所述的自我防护措施,大多能得到缓解,不用过分担心。如果自我调节后不能有效缓解,要及时寻求医生的帮助,以缓解颈肩部疼痛,恢复颈椎及肩关节活动度。肌肉劳损引起的颈肩痛,在急性期可给予冷敷治疗,72小时后可视情况给予局部热敷。热敷时建议每天2次,每次30分钟。同时,还可配合中医的针灸治疗及推拿按摩治疗,或联合应用物理治疗(包括颈托牵引、中、低频脉冲治疗、红外线理疗等),必要时可口服药物(如非甾体抗炎药、肌松剂等)辅助治疗。如果治疗后仍不能有效缓解颈肩痛,病程持续3个月以上,建议前往医院检查治疗,避免延误病情。

下图:颈肩锻炼动作示意图。

姜 晨绘



近日,陆军某部采取临机设置特情的方式,组织官兵开展战场救护综合演练。图为战场救护小组快速转运“伤员”。

帅丽建摄

军医记事

早春三月,喀喇昆仑仍然冰封雪裹。

迎着清晨第一缕阳光,南疆军区某边防团代职军医吕苗苗整理好药箱,带着卫生防病宣传资料,乘车来到海拔5000多米的神仙湾。

这是她第三次来到神仙湾。神仙湾位于喀喇昆仑腹地,年平均气温零下30摄氏度,空气中氧气含量仅为平原地区的一半。

“你的肠胃吸收不好,可能导致缺氧症状加重,以后要少吃凉食……”巡诊中,一名战士经常出现乏力、恶心的症状。吕苗苗开具药物后,反复叮嘱注意事项。

一天的巡诊结束后,吕苗苗打开手机,看到1条未读信息:“谢谢吕医生,我感觉身体好多了。”退回短信界面,她又看到了被自己置顶的3条短信。

2022年5月,吕苗苗从空军军医大学第986医院出发,奔赴喀喇昆仑执行代职任务。第一站,便是海拔5000多米的某边防连。

刚来到这里,吕苗苗就接诊了前来求助的战友。中士胡彦明由于牙齿疼痛,已经几天没有正常进食,只能喝稀粥。吕苗苗拿出手电筒照向口腔,发现胡彦明的牙龈溃烂红肿,还有血液渗出。

“症状持续多久了?”吕苗苗问。

“一周了,每次刷牙后吐出的泡沫里总会夹杂血丝。”胡彦明捂着嘴说。

“牙疼问题困扰着不少老兵。”连长张高强在一旁介绍。

“战士们将青春献给高原,不能因为疾病影响他们的戍边热情。”那天,吕苗苗将巡诊心得写在日记中。

她在高原流行病学调查中发现,随着官兵守防时间的增长,牙龈出血的问题也越发明显。经过认真研究,吕苗苗找到了牙龈出血的病因:长期处在高原环境中,体内红细胞数量减少,牙周黏膜细胞更容易脱落坏死,进而诱发牙龈疾病。

要想从根本上治疗牙龈出血的问题,首先要改善牙龈的健康状况。

吕苗苗想起,3年前,她跟随空军军医大学口腔医院的医学研究团队,研制出一款针对牙龈出血的功效型牙膏。她立即向医院报告自己在高原的巡诊情况。不久,5大箱护龈牙膏跨越万水千山,送到了雪山哨所。

一个月后,吕苗苗收到一条来自某边防连连长的短信:“苗姐,谢谢您,牙膏很好用,我们连牙龈出血的现象少多了。”

“苗医生,感谢您帮我治好了脱发。”吕苗苗置顶的第二条短信,来自某边防连二级上士王战。短信里还附了一张王战与女友的合影。照片中的王战,留着干净的板寸,笑容爽朗。

身为连队尖刀班班长,王战常年执行高原各类任务。他虽然表现优异,但也有自己的小烦恼。

一天晚上,他找到吕苗苗倾诉:上高原后,头发呼呼往下掉,自己三十出头的年纪,看着像四十岁。家里安排的相亲对象,刚见面便没了下文。“脱发的主要原因是头皮毛囊细胞受损。你属于易脱发体质,再加上长期生活在高寒缺氧的环境中,血液养分缺失,容易加快脱发进度。运用治疗脱发的技术,可以修复受损的毛囊细胞,促进头发生长。”吕苗苗告诉王战,脱发治疗不仅需要良好的护理,还要坚持下去。

往后的日子,王战每周都会找吕苗苗预约治疗。有时因为工作原因,无法到卫生室治疗,吕苗苗还会主动打电话

短信背后的故事

董 瑛 郭 帅

询问王战的恢复情况。

3个月后,王战洗头时突然觉得有些扎手,他照了照镜子发现,头上竟长出绒毛。

在为王战治疗脱发时,吕苗苗发现,同样的技术还可以应用到其他疾病的治疗中。她便尝试扩大治疗范围,帮助不少战友解决了晒伤、关节损伤等问题。

在冰封雪裹的高原守防,危险总会不期而至。一次,吕苗苗跟队在海拔5600米的某点位巡逻,上等兵王志超突然捂着肚子倒在地上,豆大的汗珠从额头不断冒出。吕苗苗迅速跑到王志超身边查看体征,初步判断是急性胃穿孔。这种情况如果得不到及时救治,在高原环境下,极有可能引发败血症或中毒性休克,从而危及生命。

“快抬担架!”吕苗苗一边进行给氧、注射消炎感染药物等紧急处理,一边将其送往附近医疗站。

办理住院手续、汇报情况、联系手术室……吕苗苗一路小跑,让王志超以最快速度进入了手术室。1个小时后,手术顺利完成。负责手术的医生告诉吕苗苗,幸亏前期处理准确及时,否则后果不堪设想。

半个月后,王志超出院了。休假时,他将老家武汉的樱花风干后制成书签送给吕苗苗,并发来短信:“感谢您将我死神手中抢救回来,樱花寓意纯洁高尚,小小心意,请您珍藏。”看到这些真挚的文字,吕苗苗心里充满了温暖。

现在,认识吕苗苗的高原官兵越来越多。战友们每次看到吕苗苗,都会热情地上前打招呼。

“我会不断提升医疗素质,守护好这群最可爱的人。”新的一天开始,吕苗苗又踏上了巡诊之路……

科学应对流感

■崔俊昌

健康讲座

冬春季是普通感冒和流行性感冒(流感)等呼吸道感染性疾病的高发季节。有的人出现喉咙痛、咳嗽、流鼻涕等症状时,觉得自己感冒了,会自行吃一些感冒药。其实,除了感冒,流感也会引起这些症状,需要格外注意。

解放军总医院第八医学中心呼吸与危重症医学部专家介绍,流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒可以分为4个类型:甲型、乙型、丙型和丁型,临床上常见的为甲型流感和乙型流感。流感与普通感冒的症状较为相似,但病情程度和病原不同。

流感的传染性强,有明显的季节性,多在冬春季发病,人群普遍易感。普通感冒是由除流感病毒之外的病毒引起的,多数为鼻病毒,也可由呼吸道合胞病毒、副流感病毒、冠状病毒、埃可病毒和柯萨奇病毒等引起,一年四季均可发病,但冬春季高发。

普通感冒以鼻部症状为主,如鼻

塞、流鼻涕、打喷嚏等,有时还伴有咳嗽、咽干、咽痛、咽痒或灼热感、流泪及味觉减退等症状;一般不会发热,严重者可能伴有发热、头痛等症状。流感一般有明显的高热、肌肉酸痛、头痛、乏力、咳嗽等症状,流鼻涕、打喷嚏等症状较轻。部分流感患者可能并发肺炎,主要表现为高热不退、胸痛、呼吸困难等。出现流感相关症状时,应及时到医院就诊。儿童、老年人、孕产妇、有慢性基础疾病的人群,感染流感病毒后,易发展为重症。因此,当有发热、乏力、咳嗽、头痛等症状时,应立即就医。如被诊断为流感,应及时应用抗病毒药物,避免病情进一步恶化。

目前,可以通过流感病毒抗原检测及流感病毒核酸检测,来确认是否得了流感。如果高热不退,伴有明显咳嗽、胸痛、憋气、呼吸困难等不适,可遵医嘱进行胸片或胸部CT检查,看是否并发了流感病毒肺炎。新冠病毒感染和流感的症状相似,较难区别,且两种疾病可能会同时发生,临床上需要通过流行病学及核酸检测进行鉴别。

如果确诊为流感,不必紧张。流感大多为轻型,具有自限性,多在数天内自

愈。重症及具有高危因素的患者,除对症治疗及中医药治疗外,应尽早应用抗病毒药物。奥司他韦、扎那米韦及帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂,是目前治疗流感的有效药物;尤其在发病48小时内应用,可显著降低流感重症及死亡的发生率。需要注意的是,这些抗病毒药物需要在医生指导下应用。不管是流感,还是普通感冒,一般不需要应用抗生素。如果病程中并发细菌感染,可遵医嘱应用抗生素药物,切勿自行盲目使用。

接种流感疫苗是目前预防流感最有效的方法,流感流行期(约每年10月份)开始前接种最佳。一般接种流感疫苗2周后,会生成抗体,对机体起到保护作用。随着时间推移,抗体水平会下降。建议每年都接种当年的流感疫苗,以达到最佳的预防效果。流感主要通过呼吸道分泌物的飞沫传播,也可通过口腔、鼻腔及眼睛等黏膜直接或间接接触传播,在密闭或通风不良的房间内,还可通过气溶胶的形式传播。因此,经常开窗通风,保持良好的个人卫生习惯及佩戴口罩,是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。建议大家在流感高发期勤通风、戴口罩,做好手卫生等。

