

颈椎病的症状、原因和治疗方法

□ 王家冠

颈椎病是一种常见的慢性疾病,主要影响颈椎的结构和功能,给患者的生活带来诸多不便。本文将详细阐述颈椎病的症状、原因及治疗方法,帮助读者更好地了解并应对这一疾病。

一、颈椎病的症状

颈椎病的症状复杂多样,具体表现因个体差异和病情严重程度而异。常见症状包括颈部疼痛、僵硬、活动受限等。根据颈椎病的不同类型,还可能出现以下特定症状:

1.神经根型颈椎病:患者可能出现上肢麻木、疼痛、无力等症状,严重时可能导致肌肉萎缩。这种类型的特点是脖子到手臂部位的放射性疼痛和麻木,根据受压节段的不同,可能有相应区域的感觉麻木和疼痛。

2.脊髓型颈椎病:主要表现为双下肢无力、行走困难,可能还伴有上肢麻木、精细活动障碍(如写字困难、拿筷子不稳)以及胸腹部束带感。患者可能觉得走路时脚下有踩棉花感,甚至出现大小便功能障碍。

3.椎动脉型颈椎病:主要特点是突然眩晕,尤其在脖子旋转到某一方向时眩晕加剧,回正后症状可能减轻。椎动脉型颈椎病还可能出现脑供血不足的一系列表现,如头晕、头痛、耳鸣、视力模糊,严重时可能导致晕厥。

4.交感神经型颈椎病:患者可能出现头痛、恶心、呕吐、心悸、胸闷等症状。交感神经型颈椎病分为交感兴奋和抑制两种表现,兴奋时会出现血压升高、心率增快等症状,抑制时则表现为鼻塞、流鼻涕、耳鸣、心率下降、血压降低等。

二、颈椎病的原因

颈椎病的发生与多种因素有关,主要包括以下几个方面:

1.颈椎退行性变:随着年龄的增长,颈椎间盘、韧带等组织逐渐发生退行性变,导致颈椎结构不稳定,容易引发颈椎病。

2.不良生活习惯:长期低头看手机、电脑等电子设备,或长时间保持同一姿势,都会增加颈椎的负担,诱发颈椎病。不良姿势如躺在床上看电视、看书、高枕、坐位睡觉等,也会加重颈椎的劳损。

3.外伤:颈椎受到外力损伤,如车祸、跌落等,可能导致颈椎骨折、脱位等,进而引发颈椎病。特别是已存在颈椎骨质增生、颈椎间盘突出等病变的患者,更容易在外伤后诱发症状。

4.先天发育异常:部分患者可能因颈椎先天发育异常,如颈椎管狭窄、颈椎畸形等,导致颈椎病的发生。

5.慢性感染:咽喉炎、龋齿、牙周炎、中耳炎

等部位的炎症刺激颈部软组织,或通过淋巴系统引起颈部软组织病变,也可能导致颈椎病。

6.风寒湿因素:外界环境的风寒湿因素可以降低机体对疼痛的耐受力,使肌肉痉挛、小血管收缩、淋巴回流减慢、软组织血液循环障碍,继而产生无菌性炎症,诱发颈椎病。

三、颈椎病的治疗方法

颈椎病的治疗应根据患者的具体病情和病因制定个性化的治疗方案,主要包括非手术治疗和手术治疗两大类。

非手术治疗:

1.药物治疗:通过口服或注射药物,如非甾体抗炎药、肌肉松弛剂等,缓解疼痛、肌肉紧张等症状。

2.物理治疗:包括针灸、推拿、牵引等物理疗法,旨在改善颈椎血液循环,缓解肌肉紧张,促进颈椎功能的恢复。

3.颈椎锻炼:通过适当的颈椎锻炼,增强颈椎肌肉的力量和稳定性,预防颈椎病的发生和发展。如定期做颈部运动,避免长时间保持同一姿势。

4.神经阻滞治疗:如颈硬膜外神经阻滞治疗、星状神经节阻滞治疗等,通过阻断神经传导,缓解疼痛和麻木等症状。

手术治疗:

对于病情严重、非手术治疗无效的患者,可考虑手术治疗。手术方法包括颈椎前路手术、颈椎后路手术等,旨在解除颈椎压迫,恢复颈椎结构的稳定性。但手术治疗存在一定风险,患者应充分了解手术风险并谨慎选择。

四、颈椎病的预防

除了积极治疗颈椎病外,预防同样重要。以下是一些预防颈椎病的建议:

1.保持正确的坐姿和站姿:避免长时间低头看手机、电脑等电子设备,适时调整姿势,保持颈部放松。

2.定期进行颈椎锻炼:如颈部伸展、旋转等运动,增强颈椎肌肉的力量和稳定性。

3.注意保暖:避免颈椎受凉,特别是在冬季和空调房间中,要注意颈部的保暖。

4.保持良好的心态:避免过度劳累和情绪波动,保持良好的心态有助于减轻颈椎的负担。

综上所述,颈椎病是一种常见的慢性疾病,其症状复杂多样,原因复杂。在治疗方面,应根据患者的具体病情和病因制定个性化的治疗方案,包括非手术治疗和手术治疗。同时,预防颈椎病的发生同样重要,需要保持良好的生活习惯和心态。
(作者单位:广西钦州市中医医院)

反流性食管炎的治疗方法与预防措施

□ 薛文旭

反流性食管炎是一种常见的消化系统疾病,其主要症状包括烧心和反酸等。这种疾病的主要原因是胃酸反流到食管,对食管黏膜造成损害。为了有效控制反流性食管炎,我们需要了解其发病原因,掌握与胃酸‘抗战’的生活之道。本文将从饮食、生活习惯、药物等方面进行科普。

一、饮食调整

1.避免刺激性食物:过于辛辣、过冷过热的食物都会刺激胃酸分泌,加重病情。建议选择清淡、易消化的食物。

2.少量多餐:过饱会加重胃部负担,导致胃酸分泌过多。建议适当控制食量,少食

多餐。

3.避免高脂饮食:高脂食物难以消化,会刺激胃酸分泌,加重病情。

4.增加膳食纤维:适当增加膳食纤维的摄入,有助于促进胃肠蠕动,减少胃酸分泌。

二、生活习惯改善

1.保持充足睡眠:睡眠不足会影响胃肠功能,导致胃酸分泌紊乱。

2.避免饭后立即平卧:饭后立即平卧会导致胃酸反流。建议饭后适当活动,如散步。

3.保持大便通畅:便秘会刺激胃酸分泌,加重病情。建议多喝水,多吃蔬菜水果,保持大便通畅。

4.适当运动:适当的运动可以促进胃肠蠕动,减少胃酸分泌。建议选择轻松的运动方式,如散步、瑜伽等。

三、药物控制

1.抑酸药:如质子泵抑制剂(PPI)等,可有效抑制胃酸分泌,减轻症状。服药时间需遵照医嘱,一般餐前服用。

2.促动力药:如莫沙必利等,可促进胃肠蠕动,减少胃酸滞留。服药时间同样需遵照医嘱,一般餐前或餐后服用。

3.联合用药:对于症状较重者,可考虑联合用药,以提高治疗效果。同时,患者需注意药物副作用,如有不适及时就医。

四、其他注意事项

1.定期复查:症状缓解后,仍需定期到医院复查,了解病情变化,以便及时调整治疗方案。

2.心理调适:心理因素对胃肠功能有较大影响,应保持心情舒畅,避免过度焦虑。

3.培养健康的生活习惯:反流性食管炎的防治是一个长期的过程,需要我们养成良好的生活习惯,坚持健康饮食和规律作息。

总之,反流性食管炎的治疗和预防需要我们我们从饮食、生活习惯、药物等多个方面入手。通过科学合理的调整,我们可以有效控制反流性食管炎的症状,提高生活质量。
(作者单位:河南省鲁山县中医院)

浅谈消毒在传染病防控中的重要性

□ 黄锦华

消毒,作为传染病防控的关键环节,对于阻断病毒、细菌等病原体的传播具有至关重要的作用。在当前的传染病防控形势下,充分认识消毒工作的重要性,并科学、规范地开展消毒工作,对于保障人民生命安全和身体健康具有重要意义。本文将从消毒的重要性、消毒方法的分类与选择、消毒工作的规范操作以及注意事项等方面,为大家普及消毒知识,提供正确的消毒工作指南。

一、消毒在传染病防控中的重要性

消毒是传染病防控工作的重要手段之一,通过杀灭或去除病原体,减少疾病传播的风险。在传染病爆发期间,消毒工作尤为重要。此外,消毒工作还有助于预防和控制其他常见疾病,如感冒、流感等呼吸道传染病,以及肠道传染病等。

二、消毒方法的分类与选择

消毒方法主要分为物理消毒和化学消毒两大类。物理消毒主要包括煮沸、高压蒸汽灭菌、紫外线、电离辐射灭菌法等;化学消毒则是利用化学药物破坏病原体的结构,从而达到消毒的目的。不同的消毒方法各有优缺点,应根据实际情况选择适合的消毒方法。

1.物理消毒方法:

煮沸法:简单有效,适用于金属制品、餐具、玻璃等物品的消毒。一般将物品放入沸水中煮沸10-30分钟即可杀灭细菌。

高压蒸汽灭菌法:灭菌效果好,常用于医院等场所的医疗器械消毒。在121摄氏度下灭菌30分钟即可达到理想的消毒效果。

紫外线灭菌法:主要用于空气消毒,紫外线照射2小时可有效杀灭细菌。但紫外线对人体皮肤、眼睛有一定伤害,使用时需注意防护。

电离辐射灭菌法:适用于不耐热物品的消毒,如医疗用品、橡胶等。但电离辐射对人体有一定影响,需专业人员操作。

2.化学消毒方法

含氯消毒剂:具有较强的杀菌能力,适用于环境、物品表面的消毒。但使用时需注意浓度控制,避免对人体造成刺激。

75%乙醇消毒液:适用于皮肤、物品表面的消毒。乙醇易挥发,使用时需保持通风,避免火灾。

其他消毒剂:如过氧化氢、碘伏等,也具有较好的消毒效果,但使用时需遵循产品说明书,确保安全有效。

三、消毒工作的规范操作

1.消毒前的准备

在进行消毒工作前,应做好充分的准备工作。首先,了解消毒对象的性质、用途和可能存在的病原体;其次,选择合适的消毒方法和消毒剂;最后,准备好所需的消毒设备和防护用品。

2.消毒操作的步骤

清洁:在消毒前,应先将物品或环境表面的污垢、尘埃等清洗干净,以提高消毒效果。

消毒:按照所选消毒方法的操作要求,对物品或环境表面进行消毒处理。注意控制消毒剂的浓度、作用时间和温度等参数,确保消毒效果。

冲洗:对于使用化学消毒剂进行消毒的物品,消毒后应进行充分的冲洗,以去除残留的消毒剂。

晾干:消毒后的物品应放置在通风干燥处晾干,避免再次污染。

3.消毒工作的注意事项

安全操作:在进行消毒工作时,应注意个人安全,佩戴防护用品,避免直接接触消毒剂。同时,确保通风良好,避免消毒剂挥发对人体造成危害。

质量控制:定期对消毒工作进行检查和评估,确保消毒效果符合要求。对于不合格的

消毒结果,应及时分析原因并采取相应措施进行改进。

环保意识:在使用消毒剂时,应注意节约用量,避免浪费。同时,对于废弃的消毒剂容器和包装物,应妥善处理,防止对环境造成污染。

四、结语

消毒在传染病防控中具有不可替代的重要性。正确、规范的消毒工作可以有效切断传播途径,降低感染风险,保障人民生命安全和身体健康。因此,我们应该充分了解消毒知识,掌握正确的消毒方法,并在日常生活中加强消毒工作,共同营造健康、安全的生活环境。

在未来的传染病防控工作中,我们还应继续加强消毒工作的研究和创新,探索更加高效、环保的消毒方法和技术,为疫情防控提供更加有力的支持。同时,加强公众的健康教育,提高人们的消毒意识和技能,形成全民参与、共同防控的良好氛围。

总之,消毒是传染病防控中不可或缺的重要环节。我们应该充分认识到消毒工作的重要性,并采取科学、规范的操作方法,确保消毒工作的有效性和安全性。只有这样,我们才能更好地应对传染病挑战,保障人民的生命安全和身体健康。
(作者单位:广西上思县人民医院)