

“低头族”经常头晕或是交感神经型颈椎病“作怪” 非手术治疗“拯救”脖子

有的人年纪轻轻，颈椎却已经“老了”。有的人头还没秃，颈椎却已经先“垮了”。很多人觉得颈椎病是“老年病”，离自己或者家人很远，但在现今电子时代，无论是工作还是学习、生活、娱乐，大多数人都离不开各种电子设备，对着屏幕一坐就是几个小时。时间久了，脖子就开始受不了了。

“颈椎病不只是脖子及附近肌肉感觉酸痛紧绷这么简单，它还可能引发一系列你想象不到、觉得没有关联的病症。”江门市五邑中医院骨伤科六区(脊柱外科)主任莫健斌提醒，随着生活方式的改变，“低头族”的出现让颈椎病患者不断增多，并且呈年轻化趋势。反复发作的疼痛、头晕、困乏等症状，正在“压垮”颈椎脆弱的年轻人。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 李中杰 赵晓东 刘森



医护人员为交感神经型颈椎病患者检查身体。

医学指导



莫健斌：江门市五邑中医院骨伤科六区(脊柱外科)主任、学科带头人、主任中医师、江门市名中医、岭南名医。擅长运用中西医结合方法诊治颈肩腰腿疼痛等相关疾病，能开展椎间孔镜、椎体成形、经皮椎弓根钉等微创手术以及常规开放手术，治疗颈椎间盘突出症、颈神经根狭窄症、颈椎滑脱症、椎体爆裂骨折脱位、骨质疏松性椎体压缩性骨折、脊柱肿瘤、结核、畸形等疾病。

A 颈椎病患者呈年轻化趋势

“在临床门诊工作中，颈椎病患者有年轻化的趋势，可能与过度使用电子产品密切相关。”莫健斌介绍，其中，交感神经型颈椎病由于颈椎退行性病变或损伤，刺激或压迫颈椎前方的交感神经，引起一系列反射性自主神经功能紊乱。

目前，交感神经型颈椎病发病率占颈椎病的3.8%—17.6%，患病率呈逐年上升趋势。女性患者约占61%，男性患者约占39%，以44—50岁人群最多。多数患者病史较长，一般大于3个月，就诊时往往

已呈现焦虑甚至抑郁状态。52岁的刘阿姨反复头晕、心慌伴间断腹胀不适半年多，曾到心血管内科、神经内科、消化内科等科室诊治，问题没有得到根本解决。近期前往该院骨六科就诊时，刘阿姨呈现焦虑状态，长期被失眠困扰。

“从单位退休后，我就在家帮忙照顾小孩，平常也会看看手机放松心情。一年前偶尔脖子发紧、酸胀，擦药酒后有所缓解，便没有放在心上。没想到，半年来，每当一劳累就出现头晕、心慌、腹胀等不适，还影响了睡眠。”刘阿姨向医生倾诉道。

经过详细的体格检查，再结合既往的就诊经历及颈椎MR、DR检查，医生考虑刘阿姨的头晕、心慌及腹胀等不适是因为交感神经受到刺激引起的，在临床上考虑为交感神经型颈椎病。中医诊断为项痹病，辨证为气阴两虚证，以益气补阴、活血止痛为原则，开具痛安汤加减处方，配合国医大师韦贵康脊柱三联整脊手法，辅助三路灸疗包外敷。刘阿姨接受一周的综合系统性治疗后，颈后方痉挛的肌肉得到了较大缓解，不适症状得到了极大改善。

B 出现可疑症状尽早到专科治疗

实际上，颈椎病是一个较为笼统的名称，临床上会根据受压迫的位置不同，分为6种类型——颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感神经型颈椎病、椎动脉型颈椎病以及混合型颈椎病。

“谈到颈椎病，相信大家并不陌生，但对于交感神经型颈椎病大众了解甚少。它是颈椎病的其中一型，主要依靠症状诊断(目前没有诊断的金标准)，在临床上容易误诊，容易与椎动脉型颈椎病混淆。”莫健斌表示，由于交感神经缠绕在椎动脉上面，当颈后方肌肉紧张时，就会刺激颈交感神经，从而诱

发相应症状。多会出现头晕、恶心呕吐、手麻、耳鸣、眼花、心慌、心前区疼痛、多汗、畏寒、腹胀、腹痛、腹泻等症状，病史较长而且得不到正确治疗的患者常常会呈现焦虑状态。这类患者常被误诊为心脑血管疾病、消化系统疾病、精神心理疾病或者更年期综合征等。临床上极难确诊，需要与一系列的内科疾病进行鉴别，属于临床疑难病。

“对于交感神经型颈椎病的治疗，既要处理颈椎局部的症状，同时也要考虑到与整体脊柱关节的调理。”莫健斌说，该科团队在学习国医大师韦贵康的“六不通”理论下，使

用脊柱三联整脊手法，即“理筋、调骨、对位”，使“骨正、筋顺、症除”，激活薄弱肌、拉伸挛缩肌、松动关节、柔顺筋膜，从而达到“六通”(正、调、松、顺、动、荣)的治疗效果。

研究表明，交感神经型颈椎病颈椎生理弯曲变形，与长期不良坐姿、颈部过度劳累有关。“低头族”经常头晕或是交感神经型颈椎病“作怪”。莫健斌提醒，若出现可疑症状，辗转求医得不到解决，应怀疑为交感神经型颈椎病，尽早到专科治疗以“拯救”脖子，如按摩、牵引、针灸、微创手术等，以减轻疼痛，降低复发，促进康复。

C 超90%患者非手术治疗后痊愈或缓解

据悉，超90%的颈椎病患者经非手术治疗后痊愈或缓解，其他一小部分患者则需要手术治疗。莫健斌介绍，目前非手术治疗主要采用中医、西医、中西医结合以及康复治疗等综合疗法，该科常见的治疗方法包含以下几种：

1. 颈椎牵引治疗。这是常用且有效的方法，主要适用神经根型颈椎病患者。通过牵引将其中的间隙拉开，减轻受压迫水肿的神经根。但若为椎体后缘增生、小关节或黄韧带带病变导致椎管狭窄的脊髓型颈椎病患者，则不宜牵引。

2. 物理因子治疗。能够扩张血管，改善颈部血液循环，缓解肌肉和血管痉挛，减轻颈部重要结构周围的炎症反应、水肿和粘连。

3. 药物治疗。中药临床应用需辨证论治，西药主要包括消炎镇痛、扩张血管、缓解肌肉和血管痉挛、脱水减压、营养神经等药物。

4. 手法治疗。常用手法可分为推拿、按摩和关节松动术，可快速减轻患者疼痛以及增加患者颈椎的活动度，配合脊柱三联整脊手法对交感神经型颈椎病效果更佳。

5. 针灸治疗。针刺配以电针、艾灸等方法，可消除水肿、抗炎、镇痛、解除肌肉痉挛、减轻神经的刺激和压迫，可显著改善肢体疼痛、麻木等临床症状。

6. 矫形支具治疗。最常用的有颈围和颈托，应用于临床症状严重的患者以及各种类型颈椎病的急性发作期。但应注意避免长期使用(最好不超过3周)，以免导致颈肌无力及颈椎活动度不良。

7. 运动疗法。主要包括扩胸、耸肩运动、颈部拉伸、打羽毛球、游泳等，循序渐进，避免造成颈部损伤。

我市举办大型义诊活动 提升大众心理健康素养水平

江门日报讯(文/图 记者梁爽 通讯员/朱嘉茵)为宣传普及精神卫生知识，引导群众树立健康生活方式，提升大众心理健康素养水平，在世界精神卫生日当天，以“促进儿童心理健康 共同守护美好未来”为主题的大型义诊活动在蓬江区环市街道育德文体广场举行。

据悉，此次活动由江门市第三人民医院、蓬江区卫生健康局、蓬江区教育局、蓬江区新时代文明实践志愿服务总队主办，环市街道社会工作服务站、环市街道育德社区、江门市第二人民医院承办。江门市卫生健康局副局长王远胜表示，举办此次义诊活动，目的是呼吁全社会共同关注青少年儿童的心理。

在义诊现场，通过普及健康知识、现场解答咨询等方式，向居民宣传心理健康等相关知识，包括社会心理服务、儿童青少年心理健康、以及老年精神卫生健康、严重精神障碍等。针对睡不着觉、多梦、情绪低落、头晕、记忆力差等问题，专家们耐心地为市民答疑解惑，现场免费为市民测量血压等，受到大家的一致称赞。

“我平时睡眠不太好，医生建议我吃点药改善睡眠质量，很开心他们能来这里义诊。”69岁的冯姨告诉记者。

“在此次义诊活动中，我学习了一些缓解心理压力的方法，在平时的学习与生活中，遇到了压力也可以自己尝试缓解一下。”在江门上大学的一位同学说道。

江门市第三人民医院党委书记梁先锋表示，作为家长，不但要关注孩子的学习和生活，还要关注其心理变化，比如从情绪、学习成绩、睡眠问题、饮食和胃口、社交情况等方面进行观察。平时要跟孩子交朋友，与孩子交心，让孩子有勇气和家长沟通，及时发现心理问题。如果无法进行自我调节，孩子可能会发展到疾病状态，比如常说的焦虑症、抑郁症、睡眠障碍等，此时就需要寻求专业机构或者专业人士介入处理。

此外，义诊活动还通过悬挂宣传标语、摆放宣传展板、发放宣传资料等方式，向市民普及心理健康相关知识，引导全民关注精神卫生和心理健康问题，提升大众心理健康知识的知晓率。据悉，此次义诊活动共计服务约500人次，发放宣传资料800余份。



医护人员通过普及健康知识、现场解答等方式，向居民宣传心理健康等相关知识。

江门市中心医院蓬江分院部分专科门诊 新增周日服务时间

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/曹昆恒)根据广大患者的需求，近日，江门市中心医院蓬江分院(江门市第二人民医院)健康管理中心、外科、内科、骨科、妇产科、口腔科、康复治疗门诊、全科医学门诊、老年人健康管理中心等专科门诊新增周日服务时间。

记者了解到，新增服务时间为每周日8:00—12:00。此外，为方便市民工作结束后进行理疗服务，康复治疗门诊将新增夜间门诊，服务时间为18:00—21:00。

微信预约可搜索关注“江门市中心医院蓬江分院智慧医院”微信服务号进行预约就诊。客服中心电话预约(正常上班时

间)请致电0750—3921376。自助机预约挂号在门诊楼一、二、四楼的自助缴费机进行，支持预约挂号、报告查询、发票打印等服务。现场预约请前往门诊一楼客服中心登记预约，现场确认就诊专科、出诊医生和就诊时间。

据介绍，为合理分配工作，节省市民等候时间，请在周日上午到该院的单位团体体检的市民(含幼师、普通体检)提前2天拨打电话0750—3921126，向客服人员登记。

江门市中心医院蓬江分院相关负责人表示，该院将努力营造良好的就医环境，建立以患者需求为导向的门诊服务模式，为患者提供更优质的医疗服务。

舞台剧《瞳梦国奇旅》上演 增强孩子科学用眼护眼意识



活动以舞台剧形式向家长和孩子科普近视防控知识。

江门日报讯(文/图 记者/蔡昭璐 通讯员/左健文)10月14日，舞台剧《瞳梦国奇旅》在江门市文化馆上演，让小朋友们在寓教于乐中学到近视防控知识，增强科学用眼、护眼意识。当天共有170个家庭参加活动。

本次活动由共青团江门市委员会、江门市科学技术协会、江门市文化馆、蓬江区慈善会指导，江门爱尔新希望眼科医院、江门市青少年宫共同举办，旨在通过创新科普宣传形式，为儿童青少年近视防控赋能。

《瞳梦国奇旅》讲述了小男孩“爱宝”在睡梦中来到瞳梦国，认识了守护人类眼睛的精灵——大眼仔、大眼乖、大眼萌。当小朋友爱护眼睛时，精灵就会充满能量；错误用眼时，会被“食睛兽”吃掉视力。活动通过舞台

剧的形式，让家长和孩子认识预防近视的方法，明白近视防控的重要性。

近视防控不可逆，要做到早预防、早发现、早干预。江门爱尔新希望眼科医院小儿眼科主治医师陈志芳建议，应从以下四方面做好近视防控：增加户外活动(建议每天2小时以上)，减少学生的用眼负担；建立“屈光发育档案”，0—6岁每年进行2—4次视力检查；根据遗传背景、用眼行为等进行科学预测，及早干预；家长要做好孩子近视防控的“守门人”。

此外，活动还邀请了10位困境儿童到场免费观看，并设置爱心捐款环节，所筹钱款用于支持蓬江区儿童福利指导中心服务项目，主要为困境儿童及其家庭提供援助支持和救助保障服务。

规范用药 可减少生殖器疱疹复发



谭雪玲耐心听患者介绍病情。

生殖器疱疹是比较常见的一种性病。江门市皮肤医院党支部书记、副院长谭雪玲表示，目前该病无法彻底根治，且复发性极强，尤其在初次感染后一年内复发较频繁。

生殖器疱疹由单纯疱疹病毒(HSV)引起。HSV分为2个亚型——HSV1和HSV2。HSV1主要侵犯腰部以上的皮肤黏膜和器官，多发生在口唇、鼻部、咽喉等部位。HSV2主要侵犯腰部以下，尤其是生殖器。“80%—90%的生殖器疱疹由HSV2引起，剩下的由HSV1引起。”谭雪玲说。

生殖器疱疹的传染源包括有症状感染者和无症状感染者。无症状期间可间断性排放病毒，有传染性；有症状时，传染性更强。感染主要通过性接触传播，也可以通过密切的黏膜皮肤接触。

初次感染后，大部分人没有症状。有症状的患者，其生殖器部位及周围会先有烧灼感，随后出现红斑、丘疹，很快会有成群的小水疱，2—4天表面溃烂，局部红肿，有烧灼样疼痛。通常伴有全身不适、发热、头痛等类似重感冒样症状。

初次感染后，病毒会长期潜伏在神经节中，进入无症状

态，熬夜、焦虑、创伤、感染、月经等因素及抵抗力低下可导致复发。“HSV2比HSV1复发率高，HSV2感染首次发病后的一年内90%会复发。”谭雪玲说，复发频率也与个人体质有关，有的人几个月都不复发，有的人2—3周复发一次。

目前药物虽不能清除病毒，但可以降低病毒载量，从而减少复发并改善症状。生殖器疱疹复发前，患者隐私部位可能会有痒痒、刺痛感，提前吃药可以控制发作。此外，患者也要注意休息，少吃煎炸油腻食物，保持心情愉悦，适当运动，提高抵抗力。

谭雪玲表示，生殖器疱疹还会给女性带来宫颈炎、子宫炎等疾病，给男性造成龟头炎、尿道炎、包皮炎、前列腺炎等，在同性恋人群中可导致直肠炎。值得一提的是，如果女性在孕前期3个月感染单纯疱疹病毒，可能会导致流产；如果在孕后期3个月感染，可能会传染给胎儿，引起早产、死产或者新生儿疱疹等。

目前没有疫苗可预防生殖器疱疹，使用安全套可以降低感染风险。平时要注意休息、洁身自好，不发生高危性行为。生殖器部位如有黏液水疱或溃疡，需及时到正规医疗机构就诊。

初次感染后，病毒会长期潜伏在神经节中，进入无症状

(文/图 蔡昭璐 李英华)