

专家问诊

# 颈源性头痛并不是头的问题

白领、“低头族”、游戏玩家最易“中招”

■记者程雪



范晓希 丽水市中心医院疼痛科副主任医师。从事介入诊疗工作10年余,擅长胸腹部肿瘤介入综合治疗,消化道出血急诊介入治疗,消化道狭窄介入治疗,外周血管疾病、下肢静脉曲张的介入微创治疗,颈、腰椎间盘突出症介入微创治疗,慢性疼痛及癌痛的介入治疗。主持及参与省市课题项目多项,参获浙江省科技进步奖二等奖1项、三等奖3项,先后在国内外期刊杂志发表论文10余篇,参编专著2部。

张女士是一名银行柜员,每天长时间对着电脑伏案工作。近一年的时间里,她感觉头部、颈部反复疼痛,时而做些推拿按摩也会缓解。但最近,头颈部疼痛越来越频繁,严重的时候甚至会手抖,十分影响工作。于是,张女士便来到丽水市中心医院疼痛科就诊。经诊断,她患有颈源性头痛,在接受体外冲击波治疗3周后,病情日益缓解。

**体位不正是颈源性头痛最常见的致病因素**

一提到头痛,大家普遍会觉得是脑袋里面出了什么问题,可是到医院检查半天,都说脑袋没问题,那又是哪里出了问题?

丽水市中心医院疼痛科副主任医师范晓希告诉记者,大量的临床实践数据表明,70%以上的头痛与“脑壳外面”的神经肌肉软组织病变密不可分,颈源性头痛就是典型的颅外因素导致的慢性头痛。

体位不正是颈源性头痛最常见的致病因素。都市人的很多工作生活习惯,比如长期伏案写作,长期使用手机电脑,都会引起体位不正。

人的颈神经后支包括枕大神经、第3枕神经、枕下神经。长期

体位不正会引起后枕肌肉间筋膜充血、渗出、粘连卡压局部枕神经,进而导致颈椎退行性变和肌肉痉挛,这便是颈源性头痛的直接原因。

范晓希表示,颈源性头痛原本在中年人群中易发,如今呈年轻化趋势,“低头族”、网游玩家、白领人群是颈源性头痛的“重灾区”,女性患者往往多于男性。

此外,寒冷、劳累、饮酒,情绪激动等因素可诱发病情加重。

**“对号入座”颈源性头痛**

很多疾病都有头痛的症状,那么,该如何“对号入座”是否患有颈源性头痛呢?范晓希介绍道,可以从颈源性头痛的“痛点”区分,其疼痛范围在前额、颞部、顶部、颈部,也可能同时出现同侧肩背上肢疼痛。

早期患者病情较轻,疼痛多为单侧枕部、耳后部、耳下部不适感,以后转为闷胀或酸痛感,逐渐出现疼痛。

随着病情加重,疼痛范围会扩展,疼痛程度逐渐加重,缓解期缩短。部分患者疼痛时伴有耳鸣、耳胀、眼部闷胀、颈部僵硬感。

病程较长者可能会像张女士一样出现手抖的症状,也有人出现注意力和记忆力降低,情绪低落、烦躁、易怒、易疲劳等症状,这些都

会降低生活和工作的质量。

很多患者分不清自己是患有颈源性头痛还是其他头痛疾病,可以先查头颅CT、头颅磁共振,以排除颅内因素导致的头痛。再根据上述症状进行判断。

此外,范晓希补充道,患者枕大神经出口处压痛明显,可放散至顶部、额部、眶部,且枕区疼痛、麻木的症状,在转头、摇头和咳嗽时疼痛感可加重。

有些患者有颈部劳损病史,且病程在3个月以上,出现相关症状可以粗判断为颈源性头痛。

拍颈椎X线片,大多患者多见项韧带钙化,颈椎生理曲度消失、变直。

**颈源性头痛的治疗方法和预防建议**

范晓希介绍说,现在的治疗方法很多,对于首次患病且病情较轻者,建议进行口服消炎镇痛药物治疗。这种方法安全有效,较为经济,症状缓解即可停药。但疗效短暂、易复发。

对于反复发作的患者,可进行体外冲击波治疗、枕大神经阻滞注射、小针刀局部筋膜松解。

其中,体外冲击波治疗是一种无创的物理治疗方法,尤其对颈部肌肉劳损或痉挛所致患者疗效确切。一般每月进行1次,4到6次,

大部分患者会见效。

枕大神经阻滞注射也就是我们常说的“打封闭”,将止痛、抗炎镇痛、营养神经的药物注射到引起神经疼痛的位置(痛点)。这种方式安全有效,疗效确切且维持时间较长,复发后可再次进行阻滞治疗,经济实用。

小针刀局部筋膜松解是微创手术,疗效较为确切。但对医生的操作要求高,建议患者最好在超声引导下进行治疗。

相对于上述3种,还有一种价格较为昂贵的治疗方式——颈2背根神经节脉冲射频,是使用穿刺针穿到颈神经和枕关节疼痛的位置,对神经节做低温脉冲调制,减轻局部神经水肿,缓解神经受损。这种方式同样对操作医生的技术水平要求高,需在超声引导下定位穿刺。但其疗效确切,不易复发。

在疼痛门诊中,颈源性头痛的患者比重越来越多。范晓希医生建议大家在平时的生活中矫正不良习惯,预防疾病:避免持续伏案工作,适时地活动颈肩部,每日进行颈部保健操的锻炼;保证10—20分钟的工休时间,给枕部筋膜以充足的时间松弛;避免睡前冷水洗澡,更忌睡前湿着头发直接入睡;情绪紧张时,及时进行自我放松和调整。

健康资讯

## 三医联动 六医统筹

省卫健委主任张平畅谈健康热点

本报讯 记者程雪报道 日前,省卫生健康委党委书记、主任张平作为5个走上省两会首任的“厅局长通道”的厅(局)长之一,就增强群众健康获得感、加强3岁以下婴幼儿托育服务等民生热点问题回应社会关切。

随着“最多跑一次”改革的推进,很多人都已经感受到了这两年看病的确容易了很多。张平表示,接下来,我省卫生健康工作将从深入实施“健康浙江”行动、加快“三医联动”“六医统筹”综合改革、加快补齐基层能力不强这块“短板”、加快打造“医学高峰”、深化医疗卫生服务领域“最多跑一次”改革和加快推进数字化转型等方面着手,进一步提升人们获得感。

其中,在加快补齐基层能力不强这块“短板”上,我省将持续推进城市医联体和县域医共体的建设,加快提升基层医疗能力,让大部分常见病多发病能够在家门口就得到解决。同时还要加强预防保健和公共卫生工作,做实家庭医生签约服务,做好“一老一小”重点人群的健康服务。

作为国家综合医改试点省,我省也将通过加快“三医联动”“六医统筹”综合改革,促进卫生健康事业自身协调健康发展,进一步释放出制度红利和政策红利,为老百姓提供更加优质、高效、有价值的医疗健康服务。

前不久,省政府办公厅印发了《加快推进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施意见》。在政府工作报告中,这一项工作又被列为今年十大民生实事的第一件。

对此,张平介绍说,我省主要将从三方面发力推进:强供给,通过“家庭照护、社区统筹、社会兴办、单位自建、幼儿园办托班”等形式,多层次、多样化地扩大服务供给;强协同,今年将重点布局建设一批省级示范单位、示范县,通过试点先行、示范引领来推开这项工作,会同省级相关部门,落实落细职责分工,加强政策协同和保障,形成工作合力;强监管,建立智慧化监管平台和诚信档案,加强日常监督检查等,确保入托婴幼儿的健康和安全,解决广大家长的后顾之忧。

健康提醒

## 假期带孩子做次“眼体检”

■记者王艳 通讯员陈贞贞

寒假马上就要开始了,宁波市眼科医院的视光学中心也开始忙碌起来了。趁着孩子放假的时间,很多家长陆续带孩子来检查眼睛。家住宁波市鄞州区的王女士就是其中一位,趁着大宝考完试,赶紧带着两个孩子到宁波市眼科医院检查眼睛。

检查发现,大宝双眼近视,散瞳后右眼近视150度,左眼近视200度,双眼还有300度的散光。2周岁的二宝因年龄太小,不能配合医生检查视力。但检查发现其眼轴比正常同龄孩子要长,双眼眼轴长达23.3毫米,而正常2周岁的孩子双眼眼轴大概在21毫米左右。该院视光学中心主任周磊表示,大家不要小看短短的1毫米眼轴,相差2毫米近视度数大概会相差五六百度,如果不加以控制,极有可能变成高度近视。

周磊特别提醒,寒假期间,家长也要时刻关注孩子的用眼健康问题,如果发现孩子写字看书等姿势异常,或者出现眯着眼睛看东西,应尽早带孩子去医院检查。如发现视力有异常,可通过佩戴眼镜来矫正屈光不正。孩子到了3周岁以后,家长可以带孩子来医院视光学中心做一次“眼体检”,给孩子建立一个视觉健康档案。然后每半年到一年检查一下眼睛,观察眼轴的变化情况,判断发生近视的风险。这是国际公认的诊断近视的金标准,可以尽量避免验光不准的情况发生。

在目前医疗技术条件下,近视不能治愈。因此,在青少年时期应该通过科学用眼、增加户外活动时间、减少长时间近距离用眼等方式,预防、控制和减缓近视。增加户外活动是减少近视最有效的一种方法,建议每天最好进行2小时的户外活动。

育儿大百科

## 国产HPV疫苗获批上市,能接种吗

■主持人许瑞英

前不久,国家药监局批准了首个国产双价人乳头瘤病毒疫苗(HPV疫苗)的上市注册申请。也就是说,之前被国外药企垄断的HPV疫苗终于迎来了自己的“国货”,而且预计在今年5月份上市,到时候我们就可以在当地的社区卫生服务中心打了。想想就觉得很开心,以后打HPV疫苗再也不用那么费劲了。

同为HPV疫苗,国产和进口有啥区别?

所谓HPV就是人乳头瘤病毒,它是引发宫颈癌的主要病毒。有研究表明,大约99.7%的宫颈癌都跟感染人乳头瘤病毒有关。而且,这种病毒还是个大家族,目前已有100多种,其中的16型和18型是最常见的两种高危型病毒。当然,还有一些其他的高危病毒,比如HPV31、33、58等。

所以,不管是国外还是国内的HPV疫苗,都是以预防这些高危的HPV病毒亚型为主,根据预防病毒亚型的多少将疫苗分为二价、四价和九价,进口疫苗价格比较高。目前我国获批上市的是二价HPV疫苗,名为馨可宁,主要预防病毒亚型就是HPV16、18型,定价为329元/支,适用年龄为9~45岁。

而且,9~14岁女性只需要

接种2针,花费660元,15~45岁女性接种3针,花费990元,可以说是相当良心了。

那妈妈们可能就会说了,那肯定九价的更好呀,预防的病毒亚型更多。理论上确实是这样的!但其实,对中国女性来讲,HPV16型和18型的病毒感染占比就达到了84.5%,也就是说二价的保护率为84.5%,而九价的保护率为90%。所以,打二价和九价差距真没那么大,你想打哪个都可以,根据自己的实际情况来定就好啦。

至于女性关心的几种接种疫苗的问题,譬如月经期、妊娠期、哺乳期,可以接种HPV吗?怀孕了能接种吗?疫苗的效力有多久?小编整理了一下。

女性月经期间可以接种,但不推荐妊娠期接种疫苗。妊娠期无意识接种了HPV疫苗,无需进行流产,可继续妊娠。如果疫苗接种开始后发现接种者妊娠,建议后面两针先暂缓接种,等分娩后再完成,但不需要重新开始新的流程,只需接种剩余未接种的针剂。哺乳期可以接种HPV疫苗,因为灭活疫苗不影响母乳喂养。

至于疫苗的保护期,美国疾控中心公布的数据是6年,而且保护效果并不随着时间的推移而减弱。6年的数据主要是因为该疫苗上市才8年,是否有更长的保护期,只有留给时间来回答。

健康饮食

## 豆浆到底防癌还是致癌

■通讯员陈春生

豆浆,可以说是最常见的一种“健康饮品”。有人认为豆浆对女性身体好,但有人说,豆浆会提高乳腺癌的患病率。

那么,豆浆到底能不能喝?

**身体健康可放心喝豆浆**

其实,豆制品中大豆异黄酮的作用是双向的,它更像是人体内雌激素的“调节器”。因为激素要通过与其受体结合才能发挥作用,大豆异黄酮也是这样,可以和雌激素的受体结合。

不过,大豆异黄酮毕竟不是真正的雌激素,它表现出的活性非常弱,大约是人体雌激素活性的1/1000~1/100。

所以,当人体的雌激素水平偏低的时候,它能稍微弥补一下雌激素的不足。

那如果是人体内的雌激素水平比较高的时候呢?

大豆异黄酮和雌激素受体的结合,就会在一定程度上限制人体内雌激素与其受体的正常结合,反而是降低了体内雌激素的作用。所以大豆异黄酮可以说是“遇强则弱,遇弱则强”,起到了一个平衡的作用。

所以说,对于身体状况正常的女性来说,正常食用豆制品,是不会导致体内雌激素水平过高的!

而且,国外的一些研究还认为,豆制品对乳腺癌、骨质疏松及心脏疾病的防治也有积极作用。

**乳腺癌患者谨慎食用**

对于已经患有乳腺癌的患者,食用豆制品就不那么美好了。

2014年,权威肿瘤学杂志JNCI上曾经发表过一篇研究结果:通过对两组患有乳腺癌的患者进行对照研究,一组患者每日食用约50g的豆制品,另一组食用约50g的牛奶制品。根据患者的情况持续食用约7到30天,然后检测与乳腺癌相关基因的表达情况,结果发现,有一部分食用豆制品的患者体内促进癌细胞增殖的基因表达升高。所以如果是已经患有乳腺癌的患者,建议还是谨慎食用豆制品。

而在乳腺癌之外,还有一些女性疾病是和雌激素相关的,比如“子宫肌瘤”。

虽然目前对于子宫肌瘤的发病机制还没有完全清楚的定论,但是雌激素可能会刺激肌瘤的生长,所以如果患有子宫肌瘤,应该尽量避免进食雌激素含量高的食品。

但是我们前面也说过,大豆异黄酮对雌激素是有平衡作用的,所以子宫肌瘤患者不用特别禁食豆制品。但是对于一些成分不明的保健品,建议还是咨询过医生再决定是否食用。

健康警示

## 走路抬点下巴 让腰挺起来

长期弯腰驼背会伤腰、心肺,还会变矮

■通讯员朱华军

小时候,你是否有过这样的经历:在路上走得好好地,突然后背挨了一巴掌,通常还伴着妈妈的一句提醒“背挺直”。含胸、哈腰、圆肩……类似的体态很多人都有,不仅让你看上去气质全无,还会悄悄偷走健康。

驼背属于一种比较常见的脊柱变形,往往由于背部肌肉太弱、松弛无力,导致胸椎后突,引起体态改变。驼背往往还伴随着弯腰,这两个姿势会对身体产生两大不良影响。

**长期驼背让脊椎很受伤**

长期弯腰驼背,会导致肺的运动量降低,进而使胸腔的容量变小,引起肺功能下降。与此同时,心脏也会受到一定压迫,各项功能也会受到影响。驼背除了影响“视觉效果”,让人看起来身高降低、显老,还会引起疼痛。驼背易导致脊

椎畸形,压迫神经,引起下背疼痛。

引起驼背的原因有很多,年龄增长会导致脊柱退化和椎体骨质改变,使脊柱向前弯曲。女性停经后激素分泌减少,钙流失增加,更易出现骨质疏松。因此,相比同龄男性,中老年女性更易驼背;有些女性因为穿高跟鞋重心前移,走路的时候有含胸的习惯,这也会导致驼背。

从侧面看,人体正常脊椎呈“S”形。长期驼背,脊椎便形成“C”形,造成腰椎与胸椎压力分布不均。长此以往,可能压迫到脊神经,进一步加重驼背现象。

**骨质疏松引起的驼背很危险**

你可能经常听到这句话——“上了岁数,腰也弯,背也驼”。实际上,很多中老年人的驼背并非正常,这可能预示着骨质疏松已经非常严重。

由于脊椎的椎体前部几乎多为松质骨组成,加之此部位是身体

的支柱,负重量大,容易压缩变形。人到老年后往往有不同程度的骨质疏松,但此时身体所承受的负荷并未减少,特别是支撑人体站立状态的负重骨如脊椎骨等,其负荷依然很大。

骨质疏松短期不会给人体带来太大的影响,但时间久了就有可能引起脊椎骨体发生萎缩或压缩性骨折,使人变矮,并使得背也驼起来。

当驼背严重时,膝关节也会显著弯曲受损,人体的身高可平均缩短3~6厘米。驼背还可能影响老年人的呼吸功能,因为驼背造成胸廓畸形,肺活量减弱,老人往往会出现胸闷、气短和呼吸困难等症状,由此导致肺气肿的发生率也很高。

针对骨质疏松引起的驼背,最好的改善方法就是运动、饮食加晒太阳。运动可刺激骨骼,改善骨骼老年人的呼吸功能,因为驼背造成胸廓畸形,肺活量减弱,老人往往会出现胸闷、气短和呼吸困难等症状,由此导致肺气肿的发生率也很高。

坚持每天喝牛奶或酸奶,多吃豆类食品、海产品、鱼、鸡蛋等食物,不能盲目吃素。单纯补钙是不能被人体充分吸收的,老年人真正缺乏的是维生素D。

人体需要的90%的维生素D可以通过皮肤接受阳光照射形成。所以,老年朋友要坚持晒“日光浴”,每天晒10~15分钟,最佳时段是上午8~10点和下午4~7点。

此外,青少年的驼背不全是因不良姿势引起的。若驼背伴有明显的胸背部疼痛和下腰部疼痛,而且站久了、干完重活后会加重,就很有可能是休门氏症(即脊椎畸形症)或其他疾病,应尽早找脊椎外科专家就医,部分严重驼背可通过手术矫正。

**锻炼腰背肌让背“挺”起来**

日常生活中,我们要有意识地避免弯腰驼背。建议大家通过加强腰背肌功能锻炼、保持良好的坐姿和走姿让背挺起来。



“我看啦!”近日,在浙江省中医院眼科门诊,揭开眼纱布的一刹那,龙老诗兴大发。

80岁的龙彼得,原任《东海》杂志主编、诗人。双眼高度近视一个甲子、白内障20多年,严重影响阅读笔耕。日前,在浙江省中医院,眼科杜尔昱主任主刀两眼白内障手术。龙老将手术台上的感受化

成了诗句,并对重现光明感怀之至:“时间开始了!”

杜尔昱主任介绍,要彻底治疗白内障,手术是唯一的方式。趁晶体硬化还不严重,此时手术相对更容易,风险也较小。若是视网膜脱落的情况,越早手术,恢复视力的可能性就越大,甚至可以完全恢复。

通讯员于伟 摄