

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余年，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项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。都市人的很多生活习惯，比如长期伏案工作，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”、游戏玩家、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术。

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。

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个走上省两会首设的“厅长通道”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、富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、社区统管、社会办、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。

假期带孩子做次“眼体检”

■记者王艳 通讯员陈贞贞

周磊特别提醒，寒假期间，家长也要时刻关注孩子的眼健康问题，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，家长可以带孩子到医院眼视光中心做一次“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。

国产HPV疫苗获批上市，能接种吗

■主持人许瑞英

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。

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，目前已有多达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、52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，9~45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。

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，但也有人说，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！

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、松驰无力，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

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



“我看见啦！”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岁的龙彼德，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，严重影响研读笔耕。日前，在浙江省中医院，眼科杜尔罡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！”

杜尔罡主任介绍，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

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导致脊椎骨质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，改善骨骼血液循环，增加骨骼受力。可以每天慢跑、快走，养成习惯，长期坚持。

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，青少年的驼背不完全是不良姿势引起的。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，就很有可能是椎间盘突出症或其他疾病，应尽早找脊椎外科医生就医，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。

加强腰背肌功能最常见的运动方式为“小燕飞”。具体做法是，晨起和睡前，趴在硬床或干净的硬质地板上，双手向后伸直，双脚伸直并轻轻抬起，尽量用腹部贴地。在做到最大幅度时，保持这个姿势5秒，然后休息3~5秒再做。每天早晚各做30次。需要提醒的是，练习时不要一味追求头和双手伸展的高度，否则可能加大腰椎的压力，一定要量力而行。

很多白领在坐着时容易驼背，医生建议，可尽量让背部靠近椅背，保持背部直立，避免久坐后腰部力量松懈。长期久坐或驾车者，可在后背垫一个枕头。每坐1小时，就应该向后伸个懒腰，帮助脊椎血液流通，恢复活力。

为了避免走路驼背，大家要有意识地告诉自己“驼背不好看”，可以将下巴稍微抬高，视线放在比水平线更高一点的位置，有助于挺直腰背。此外，让身边人及时提醒也是个不错的方法。

而且，9~14岁女性只需要