

手机不离手有害健康

“低头族”须警惕“脑子漏水”



上班时用手机,下班时玩手机,“低头族”当久了,不仅眼睛会受伤,而且年纪轻轻颈椎就不行了。近年来临床上越来越多地发现,“低头族”出现了一个新的健康隐患。

低头用手机、玩手机时间长了后,很多人都会感到脖子或颈椎不适。如果感到头痛,那得小心了。

最近,浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科接诊了两个年轻的“低头族”,因长时间低头用手机、玩手机而头痛难忍,到医院检查发现竟然是“脑子漏水”。

脑子怎么会“漏水”?其实,这里的“水”是指脑脊液。所谓“漏水”,是指脑脊液外漏。

但是,低头用手机和玩手机,为什么会导导致脑脊液外漏?

1 站立时头痛、躺下时头不痛是危险信号

脑脊液是存在于脑室及蛛网膜下腔的一种无色透明的液体,包围并支持着整个脑及脊髓。这两位“低头族”都是因为长期用手机或玩手机,导致颈椎出问题后形成骨刺,骨刺刺破硬脊膜,造成脑脊液渗漏,形成颅内低压,因此头痛。

自发性颅内低压是由于脊髓脑脊液渗漏,导致脑脊液容量减少所造成的。我们的脑子和脊髓腔是一个相连的密闭囊腔,脑脊液充满在囊腔中起到了托浮作用,避免脑神经受到震荡。大脑每天产生约500毫升脑脊液,同时也

吸收500毫升,使得这个囊腔中液体总量保持基本恒定。一旦脊髓部位的囊腔(硬脊膜)发生破口导致脑脊液渗漏,脑脊液容量减少,就会导致低颅压。

低颅压最常见的表现是:坐位或站立时头痛,躺下头痛缓解,医学专业术语称为直立位头痛,有时也表现为直立位头晕,伴恶心呕吐耳鸣。直立位头痛头晕严重时无法忍受,卧位时症状基本缓解。但部分患者可发生颅内出血、静脉窦血栓、脑下垂(脑疝)等严重并发症,其中颅内出血发生率高达20%,不及时处理可威胁生命。

2 越来越多的脑脊液外漏是脊柱骨关节退变所致

国内外的文献报道显示,脊髓脑脊液渗漏最常见的原因是先天性脊膜发育薄弱、脊膜撕裂导致脑脊液外漏。但是,近几年发现,越来越多的患者并没有先天发育异常,而是因为脊柱骨关节退化增生,久而久之形成骨刺,骨刺刺穿硬脊膜,最后导致脑脊液外漏。据欧美相关报道,近三分之一的低颅压脑脊液漏患者由骨刺造成。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院自2008年开展自发性颅内低压规范化

诊治,成立了神经内科、放射神经影像、麻醉疼痛科、神经外科多学科合作为基础的颅内低压诊治中心,在国内率先开展在精准定位下硬膜外自体血贴治疗脊髓脑脊液漏,取得了显著的疗效。作为亚洲最大的颅内低压诊治中心,邵逸夫医院最近2年的低颅压数据也表明,有近50%的低颅压患者检查发现脑脊液漏与脊柱骨刺形成相关,这些患者以年轻人居多,患者平均年龄在39岁。

3 长期“低头含胸”状态,越来越多人脊柱退变

脊柱退变与年龄、生活习惯相关,一般以中老年患者居多。慢性脊柱退变严重时造成颈椎病、腰椎病。除表现为颈肩腰部疼痛,颈椎病还可以出现肢体麻木无力、行走不稳及大小便失禁等不同类型神经压迫症状。

脊髓脑脊液漏病例的脊柱退变,虽然没有这些严重的压迫症状,但检查发现患者脊柱已形成多个小骨刺,尖锐的骨刺尖端可以穿破脊膜,造成脑脊液外漏、颅内低压的严重后果。

近年来,脊柱退变患者明显年轻化,20到30岁患者也出现多节段椎间

盘突出伴骨刺形成。病例资料显示,与中老年脊柱退变常累及颈腰椎不同,年轻患者多以颈椎、上胸椎退变为主,这种现象更加提示其病因与平时的生活状态相关——“低头族”长时间屏幕操作造成人体脊柱长期处于“低头含胸”状态。

来自骨科的研究表明,颈部处于正位时受力约10-12磅,前倾15度受力增加一倍,弯曲到60度受力相当于负重一个50斤重的孩子。再加上久坐不爱运动,脊柱不堪重负,就慢慢形成骨刺。

4 改变手机不离手的习惯,防止疾病复发

宋先生和江女士通过精确的漏点定位检查和靶向硬膜外血贴脑脊液漏修补治疗后,颅内压力回升,头痛很快得到了缓解。

不过,虽然脊膜破口修补后症状可以缓解,但是脊柱退变问题仍然存在。如果骨刺进一步长大,仍有可能再次刺破脊膜导致脑脊液漏复发。患者后续必须改变生活习惯,减少低头时间,改变手机不离手的习惯,并在医师指导下练习颈椎操,避免再次复发。

对于普通人群,如果需要长时间低头伏案工作,建议适当调整姿势,比如用手机支架或把电脑抬高。如果不得不低头工作,建议要在低头半小时后,起来适当活动。平时养成规律锻炼的习惯,每周2至3次有氧运动能够舒缓肌肉疲劳改善代谢,增加脊柱肌群抗压能力,从而延缓脊柱的劳损退变。

(据《光明日报》消息)

慢性腰痛 靠“静养”适得其反

诊室故事

陆老先生今年81岁,受慢性腰痛困扰已经6年有余。卧床休息时腰痛可完全缓解,但每次一起床就会腰部酸痛,得慢慢适应个5至10分钟才能缓过劲来,刚活动不到半小时,腰痛又来了,不得已再次躺下……

为了缓解腰痛,陆老先生尝试了烤电、贴膏药等方法,均收效甚微,于是决定停止一切治疗,采取了长达3年的“静养”——减少下地活动,每天在床上练习抬腿、蹬腿、屈髋等动作,希望能够彻底告别腰痛的困扰,结果反而更严重了。

● 长期卧床“静养”可能导致肌肉萎缩

人体肌肉系统需要一定程度的运动量才能保持健壮,胳膊和腿上的肌肉如此,颈椎、腰椎两旁的椎旁肌也是如此。

科学研究证实,肌肉在完全“静养”状态之下,持续14天就会产生肉眼可见的萎缩,专业名称叫作废用性肌萎缩。

比如一条腿骨折后通常会打石膏做外固定,而且医生会要求患肢禁负重,患者得拄着双拐用健侧的一条腿走路。这时,打石膏的这条腿就是处于完全“静养”状态,如果不注意进行“等长收缩”肌肉锻炼或者锻炼量不足,待持续固定4至6周骨折愈合后,拆除石膏时就会发现,“静养”的小腿肚会明显比另一侧小腿细一大圈儿,这就是小腿肌肉发生了废用性肌萎缩。

● 锻炼太少 还会导致骨质疏松

长期静养不仅会导致肌肉萎缩,骨骼的骨密度也会慢慢降低,还有可能发展到骨质疏松。

我们用太空宇航员举个小例子。宇航员大多都是身体强壮的年轻人,骨骼非常健康。但太空工作时身体处于完全失重状态,缺少负重刺激,骨骼中的骨量就会慢慢流失。所以即便宇航员们身体素质再好,在太空工作较久后,也会面临骨量丢失的不利状况,需要返回地球,经过规范的负重锻炼和一段适应期之后才能恢复正常生活。

那普通人日常也必须做负重锻炼吗?非特殊需要,不必专门进行。因为日常生活中,我们迈出的每一步、每一次提拿重物、每一次起身都能让骨骼受到一定的应力刺激,跑步、打球等运动中受到的应力刺激更大,但持续卧床“静养”时,骨骼受到的应力刺激就会大大减小。所以,经常锻炼的人,骨骼通常能够维持较高的骨密度,而长期“静养”的人骨密度则会慢慢降低。

● 腰痛的人如何运动? 正确治疗+锻炼背肌

运动可以增强骨密度、强健体魄,有益身体健康。但如果是像陆老先生这种有腰部不适症状的人也要运动吗?

当然需要。在经过了无治疗、无锻炼的长期“静养”之后,陆老先生下地时的腰痛程度并未缓解,反而呈渐近加重。此时应调整策略,在腰痛重时积极进行药物、理疗等措施减轻疼痛,在疼痛程度不重时循序渐进,长期坚持腰背肌功能锻炼。

除了日常活动,专门腰背肌锻炼的方法还有很多:对于年轻人,游泳、慢跑、打球、使用健身器械都是行之有效的方法;对于老年人或腰疼不便进行专业运动的人,则应该选择更安全、更简易的锻炼方式。

注意,无论是何种锻炼,都一定要掌握动作要点,正确操作,以免在运动过程中造成其他身体损伤。而且一定要循序渐进、长期坚持,切不可操之过急,需量力而行。

(据《北京晚报》消息)

案例 “低头族”头痛 原来是脑脊液外漏

36岁的宋先生(化名)是杭州一家公司的业务员,两个月前突然觉得头部右侧针刺般地疼,耳朵也闷闷的,听东西刺耳。当天睡了一觉后,宋先生觉得头痛减轻不少,以为只是工作太累缺少休息,没想到第二天起来上班没几个小时,又开始头痛难忍,没法正常工作。

之后,宋先生到浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科就诊,医生详细问诊和检查后,很快“破案”:宋先生的颈椎已经有多节段退变,多个椎间盘突出伴钙化,形成的局部骨刺,穿破了硬脊膜,造成脑脊液外漏,最终导致颅内低压。

医生追问病史发现,宋先生空闲时间喜欢宅在家里玩手机,甚至走路的时候也会捧着手机,是个妥妥的“低头族”,平时也很少运动,有时候感觉到脖子酸胀不适也不当回事。

无独有偶。今年25岁的小江(化名)最近也因为类似问题住进了邵逸夫医院神经内科。

小江是一位幼儿教师,上半年因为疫情需要给学生线上讲课,“原本颈椎就不好,线上课程需要重新备课,策划内容、准备PPT需要长时间电脑工作,花了很多时间准备,确实很疲劳”。一周前,小江开始感觉头晕、头重脚轻,逐渐变成直立性头痛(就是站着或坐着时,即刻出现头痛,全头发胀昏沉,后颈部和肩部发酸,平躺后即好转)。

到邵逸夫医院神经内科检查后,小江很快被确诊为颅内低压,并伴有硬膜下出血。检查显示,小江的颈段椎间盘退变,形成骨刺并刺破了硬脊膜,造成了脊髓脑脊液渗漏,颅内压力过低还造成了脑膜血管撕裂和硬膜下出血。