

很多人迷上“吊脖子” 在家自行操作需谨慎

本报讯 20岁的年纪，60岁的颈椎……如今，越来越多年轻人饱受颈椎病的困扰。近期，年轻人到医院扎堆“吊脖子”在网络上“爆火”。为了缓解颈椎不适，也有人选择在家自行进行颈椎牵引或使用所谓的“防低头神器”，然而，这种做法真的安全有效吗？

自行在家“吊脖子”导致病情加重

我市的张先生是一位34岁的居家办公程序员，因长期面对电脑工作导致颈椎劳损严重。近期，由于天气炎热，他长时间依赖空调，导致颈部肌肉受凉，颈椎疼痛和僵硬症状明显加重。为了图方便，他没有选择到医院治疗，而是听从了网红博主的建议，自行在网上购买了颈椎牵引器，尝试在家“吊脖子”进行治疗。

不幸的是，由于缺乏专业指导和正确的使用方法，张先生在使用颈椎牵引器后，不仅没有缓解症状，反而感到颈部疼痛加剧，甚至出现了手臂麻木和头晕的症状，最终不得不紧急到市一医院就诊。医生检查后发现，他的颈椎已有轻微错位，神经根受到压迫，需要立即进行专业治疗。

“吊脖子”并非人人适合

据央视新闻报道，临床上，颈椎病分为多种类型，并非所有颈椎病患者都适合牵引治疗。只有颈型和神经根型颈椎病可能从牵引中获益，而椎动脉型和脊髓型颈椎病患者则不宜进行牵引。

骨科医生强调，即使在正规医院做牵引治疗，也要严格遵守操作

规范和要求，因为颈椎是人体脊柱最脆弱的部分，神经密布，一旦操作不当，后果不堪设想。

在正规医院进行颈椎牵引时，医生会根据患者的具体情况，精确控制牵引的角度、重量和时间。

牵引角度通常在仰卧位与床面形成15度至30度；重量在体重的8%—10%之间；每次牵引时间约为20到30分钟，每日1次。

此外，牵引治疗有明确的适应症和禁忌症，如轻度颈椎病患者可能适合牵引，而伴有严重心脑血管疾病或严重颈椎病的患者则属禁忌。

如何预防颈椎病？

养成良好睡姿

建议选择略硬些的床垫，睡眠时才能保持脊柱的生理曲度。睡觉时枕头不要过高、过低或过硬，枕头的高低因人而异，约8—15厘米，一般仰卧者枕高一拳，侧卧者枕高一拳半，枕芯要柔软，形状要符合颈椎生理曲度的要求，以中间凹陷的马鞍形为好，能对颈部起到制约或固定的作用。

保持正确坐姿

坐时保持端正姿势，使案台与座椅相称，半坡式的斜面办公桌较平面桌更佳。使用电脑、手机等电



子设备时应平视屏幕，最好选用大尺寸屏幕。避免长时间低头看手机、电脑或伏案工作。

坚持劳逸结合

建议工作学习间隔一小时起身放松休息，让颈部左右转动数次，前后点头，幅度宜大，转动轻柔，自觉酸胀为好。

加强肩颈部肌肉的锻炼

定期进行颈部锻炼，如颈部操、瑜伽等，可以增强颈部肌肉的力量和柔韧性，减轻颈椎负担。放风筝、打羽毛球等户外运动方式也有益于颈部的保健。

防止颈部受伤

尽量避免急性损伤，如抬重物、挫伤等。如有软组织损伤尽早治疗，防止其进一步发展，加重病情。

注意防寒保暖

做好颈部保暖，空调温度适中，洗发后务必要吹干后入睡。

(来源：建德发布)

乾潭镇中心卫生院消化内科入选杭州市首批基层医疗机构特色专科

本报讯 近日，杭州市首批基层医疗机构特色专科（专病）名单公布，乾潭镇中心卫生院消化内科成功入选。

一大早，记者在乾潭镇中心卫生院消化内镜中心检查室里看到，医护人员正忙着为患者做B超检查。主治医师则忙着查房、与病人沟通、制定治疗方案、做胃肠镜检查……大家各司其职、分工合作，耐心地为一位位前来就诊的患者答疑解惑。

乾潭镇中心卫生院消化内镜中心于2021年建成并投入使用，配备了C14幽门螺杆菌检测仪、宾得电子胃镜、电子肠镜、心电监护仪等设施，可提供常规消化系统疾病诊治，并与医共体总医院紧密配合，疑难病例、危重症病例可无缝转诊到医共体总医院。

该科室现有医护人员6人，其中副高级职称1人、中级职称2人、初级职称3人，仅2023年就接诊3万余人次，开展胃肠镜检查1100余镜次。

据乾潭镇中心卫生院相关负责人介绍，该院消化内科是较早开展无痛胃肠镜检查的科室，拥有进口的胃肠镜设备，医务人员均在杭州进修，业务能力较强，对消化道疾病及肿瘤的诊断和治疗相对有经验。今后将继续用优质的服务和专业技术为乾潭区域群众的健康保驾护航。

(记者 朱艳)

健康建德



普及急救技能

共筑生命防线

近日，市妇幼保健院联合市政务服务中心举办了一场心肺复苏（CPR）培训及实操教学活动。培训中，市妇幼保健院的医护人员采用理论讲解与实操演示相结合的方式，介绍了心肺复苏的基本概念、操作步骤及注意事项。随后通过模拟人偶进行实操演练，参训人员逐一上手操作，熟悉掌握急救技能。通过培训，增强公众对心肺复苏重要性的认识，提升大家在紧急情况下的自救互救能力。(通讯员 郭琼)

建德 全国文明城市

“讲文明 树新风”公益广告

关心关爱未成年人 是全社会的共同责任