

颈椎X线检查: 排查颈椎退变隐患

柳城县人民医院 唐开润

当下,低头看手机、久坐办公已成常态,颈椎问题日益年轻化、普遍化。颈部僵硬、酸痛、头晕手麻等不适,很多人当成“小毛病”硬扛,却不知道这可能是颈椎退变的早期信号。

颈椎退变是随年龄增长或不良习惯积累,颈椎结构老化、功能减退的过程,若早期未干预,可能引发颈椎病、椎间盘突出等问题。颈椎X线检查是筛查颈椎退变最基础便捷的影像学手段,能快速捕捉颈椎细微变化,为早期干预提供关键依据。今天,就带大家全面了解这项检查,科学守护颈椎健康。

颈椎X线检查并非多余的体检项,能清晰呈现颈椎骨性结构,精准排查各类退变隐患。颈椎由7块颈椎骨、椎间盘、韧带等构成,如同支撑头部的“灵活支架”,长期劳损或年龄增长会导致支架老化,骨质增生、椎间隙变窄、生理曲度改变、韧带钙化等,都是典型退变表现。普通体格检查难以穿透皮肉看清骨性结构,而颈椎X线通过X射线成像,可直观显示颈椎形态结构,帮助医生快速判断退变情况,为后续调理治疗指明方向。

很多人疑惑颈椎X线具体能排查哪些问题?核心可排查四类关键退变隐患。一是生理曲度改变,正常颈椎呈向前的“C”形弧度,长期低头会导致曲度变直甚至反向弯曲,这是年轻人最常见的退变表现,X线能清晰捕捉;二是骨质增生(骨刺),颈椎受力不均易引发增生,骨刺压迫神经血管会导致手麻、头晕,X线可明确其位置大小;三是椎间隙变窄,椎间盘水分流失、弹性下降会导致间隙变窄,预示椎间盘退变,可能进展为突出;四是韧带钙化,韧带老化钙化后变硬,影响颈椎灵活性,严重时压迫椎管组织,X线能清晰显示钙化灶。

并非所有人都需要频繁做颈椎X线检查,但以下三类人群建议重点筛查,一是长期保持不良姿势者,如办公室职员、司机、低头族、教师等,颈椎长期处于紧张状态,退变风险较高,建议每年检查一次;二是出现颈部不适者,如僵硬酸痛、

转头受限、头晕头痛、上肢麻木等,无论年龄大小,均应及时检查排查退变;三是50岁以上中老年人颈椎自然退变概率高,建议每1-2年定期筛查,早发现早干预。

颈椎X线检查的辐射问题无需过度担心。单次检查辐射剂量仅0.1-0.2毫西弗,远低于危害阈值,甚至低于一次胸部X光辐射量,相当于人体3-7天的天然本底辐射。医生会严格遵循“必要性原则”开具检查,检查时会为受检者佩戴防护用品,遮挡甲状腺、乳腺等敏感部位。孕早期孕妇需谨慎,必须检查时需经医生评估并做好防护;备孕女性、儿童检查后无需刻意避孕或隔离,辐射影响可忽略。

做颈椎X线检查前,有几项简单注意事项需遵守,兼顾检查效果与舒适度。一是摘除颈部金属物品,如项链、耳环、发夹、颈椎支架等,避免遮挡X射线影响成像;二是配合医生调整体位,通常拍摄正位、侧位,部分情况需加拍其他体位,保持头部稳定防图像模糊;三是无需空腹,检查前可正常饮食饮水;四是有颈椎外伤史、手术史或其他颈部病史者,需提前告知医生。

关于颈椎检查,有两个常见误区需澄清。一是认为“颈部不适忍忍就好,无需检查”,实则颈椎退变不可逆,早期干预能延缓退变进程,避免发展为颈椎病,检查是干预的前提;二是觉得“X线检查不如CT、MRI精准,做了无用”,实则三者各有侧重,X线擅长排查骨性结构退变,价格亲民、操作便捷,是筛查首选,CT、MRI适合进一步明确软组织病变或严重退变,无需盲目追求“高端检查”。

综上,颈椎X线检查是排查颈椎退变隐患的“便捷利器”,能快速、安全捕捉颈椎骨性结构变化,为早期干预提供关键依据。长期伏案的上班族、低头族,以及中老年人、有颈部不适者,均应重视这项筛查,定期体检,早发现早干预。同时,养成良好用颈习惯,避免长期低头、久坐不动,适当进行颈部拉伸锻炼,搭配定期筛查,才能有效守护颈椎健康,远离退变困扰。

更年期女性身心护理, 平稳度过围绝经期

江安县铁清镇卫生院 朱月芬

围绝经期即更年期,是女性必经的生理过渡阶段,多发于45至55岁。此时卵巢功能衰退,雌孕激素波动下降,月经紊乱直至绝经。很多女性误以为更年期只是“月经停掉”的简单变化,实则身体与心理都会发生一系列连锁反应,潮热盗汗、失眠乏力、情绪烦躁、腰背酸痛、焦虑多疑等问题接踵而至。科学的身心护理,能够有效缓解更年期不适,规避健康风险,帮助女性平稳度过这一特殊时期,守护后半程身体健康。

身体不适是更年期最直观的表现,针对性做好日常护理,可大幅减轻躯体不适感。潮热盗汗是更年期女性最典型的症状,多在夜间或情绪波动时突发,伴随心慌、燥热、大汗淋漓。日常护理中,女性应优先选择纯棉、透气、宽松的衣物,便于汗液吸收与散热,避免紧身、不透气的化纤材质。居住环境保持通风凉爽,温度适宜,睡前可适当开窗通风,减少夜间潮热发作概率。同时要定时补充温水,少量多次饮水,弥补盗汗流失的水分,避免口干、体虚问题,尽量少喝浓茶、咖啡、碳酸饮料等刺激性饮品。

骨骼与心血管养护是更年期护理的重中之重。雌激素下降会加速钙质流失,导致骨密度降低,很多女性会出现腰膝酸软、关节疼痛,甚至增加骨质疏松、骨折的风险。日常需坚持补钙补钙,饮食上多摄入牛奶、鸡蛋、豆制品、鱼虾、深绿色蔬菜等含钙丰富的食物,同时搭配晒太阳,促进维生素D合成,助力钙质吸收。避免长期久坐不动,每日坚持适度运动,快走、瑜伽、太极拳、广场舞等温和运动最为适宜,既能强健骨骼、增强体质,又能促进血液循环,改善肢体乏力问题。此外,雌激素波动会影响血管弹性,容易出现血压波动、胸闷心慌,需养成规律作息,避免熬夜,定期监测血压、血脂,减少高油、高盐、高糖饮食,保护心血管健康。

睡眠障碍是困扰多数更年期女性的难题,入睡困难、多梦易醒、早醒等问题频发,长期失眠会进一步加重情绪烦躁、身体疲惫,形成恶性循环。睡眠护理需从细节入手,建立规律的作息习惯,

固定作息,拒绝昼夜颠倒。睡前一小时远离手机、电视等电子产品,避免光线和视觉刺激加重神经兴奋。可通过温水泡脚、轻柔按摩、听舒缓轻音乐等方式放松身心,舒缓紧绷的神经。同时,睡前避免暴饮暴食、剧烈运动,营造安静、昏暗、舒适的睡眠环境,有效提升睡眠质量。

相较于身体不适,心理情绪的波动更易被忽视,却对更年期女性的生活质量影响极大。激素水平的剧烈变化,会导致植物神经紊乱,女性极易出现情绪敏感、烦躁易怒、焦虑抑郁、多疑多虑等状态,常常因小事发脾气、莫名低落,部分人还会出现记忆力下降、注意力不集中等问题。此时的心理护理尤为关键,首先要正视更年期的生理变化,明白情绪波动是正常生理现象,并非自己“脾气变差”,无需过度自责、焦虑,坦然接纳身体的变化。

在情绪调节上,女性要学会自我疏导,及时释放负面情绪。当心情烦闷时,可通过培养兴趣爱好转移注意力,养花种草、读书练字、出游散步、和亲友谈心等,都能有效舒缓压力、平复情绪。同时,家人的理解与陪伴至关重要,家人应多包容、多沟通,避免争执指责,给予女性足够的关心与支持,帮助其缓解心理压力。

除此之外,定期体检是更年期健康管理的关键一环。更年期是妇科疾病、心血管疾病、骨质疏松等疾病的高发期,女性需每年定期做妇科检查、乳腺超声、骨密度检测、血压血脂筛查等,做到早发现、早干预、早治疗。同时保持均衡的饮食,荤素搭配、营养均衡,少吃辛辣刺激、生冷油腻食物,控制体重,避免肥胖引发各类并发症。

更年期不是衰老的标志,而是女性人生的全新转折点。它是自然的生理过程,无需恐惧、无需焦虑。只要做好科学的身心养护,积极的情绪调节、规律的生活管理,就能有效缓解各类不适症状。平稳度过围绝经期,不仅能守护身体健康,更能以从容、平和的心态,迎接舒适、高质量的中老年生活。

不少老年人同时患有高血压、糖尿病、高血脂、骨关节炎等多种慢性病,平日仅靠微头晕、乏力、关节酸痛,便疏于管理,认为按时服药即可。但临床多数老年急症、危重症住院事件,并非单一疾病加重,而是多种慢性病相互影响、形成恶性循环,诱发心梗、脑梗、器官衰竭等致命问题。科学综合管理,依靠规律监测、合理用药、健康生活与定期筛查,稳定身体状态,能够大幅减少急诊风险。

1、老年多病共存, 为什么极易突发急症?

年轻人患病多为单一问题,对症治疗后即可快速控制,但老年人身体机能全面衰退,多病共存会形成恶性循环。高血压损伤血管,加重心脑血管发病风险;高血糖持续破坏神经与微血管,让伤口难愈合、免疫力下降;高血脂加速斑块沉积,增加堵塞风险。多种问题叠加,血管、心脏、肾脏、神经系统长期处于超负荷状态,平时没有剧烈症状,一旦遇到熬夜、受凉、情绪激动、擅自停药等诱因,身体防线瞬间崩塌,直接诱发突发重病。

2、常见老年共存疾病风险

①高血压:单独患病易引发血管硬化、血压波动、头晕头痛;叠加糖尿病、高血脂后,脑梗、脑出血风险翻倍。

②糖尿病:单独发病表现为血糖波动、浑身乏力、免疫力变差;合并血管损伤后,易诱发心梗、足部坏疽、反复感染。

③高血脂:单独存在会造成血管斑块堆积、血液黏稠;搭配高血压,极易血管堵塞,突发脑卒中。

④骨关节炎:单独患病关节疼痛、行动受限;活动不足会加重三高,跌倒风险显著升高。

3、老年多病共存, 最容易踩的致命误区

①分病单独服药,忽略药物相互作用:多种药物叠加易损伤肝肾,造成血压、血糖剧烈波动。②指标平稳就擅自停药减药:各项指标稳定依靠药物维持,停药后指标反弹,多病叠加极易诱发急症。③只依靠药物,不调整生活习惯:高盐高糖、久坐熬夜等陋习持续抵消药效,病情反复加重。

④忽视身体细微预警:轻微头晕、胸闷、乏力、失眠都被归为正常衰老,实则是脏器受损早期信号。

4、老年多病共存, 全日常常健康管理指南

①精细监测, 追踪长期指标。不可仅凭自我感受判断健康状况,每日定时测量血压、血糖并记录;换季、情绪差、睡眠不足时增加监测次数。

②规范联合用药, 禁止自行调整。综合用药方案需由医生结合全部慢病评估制定,规避药物冲突与过量副作用。不得私自增减药量、更换保健品或服用偏方;复诊时完整告知医生全部用药清单,方便医生动态调整方案。

③统一清淡饮食, 适配各类代谢慢病。遵循低盐、低糖、低脂、均衡清淡原则,三餐定时、少食多餐,杜绝暴饮暴食。远离腌制品、油炸食品、高糖零食,多食用杂粮、新鲜蔬菜与优质蛋白,减轻血管、肾脏代谢负担,稳定整体指标。

④温和适度运动, 避开极端方式。长期久坐会升高血液黏稠度、降低代谢;剧烈运动易诱发心脑血管意外。推荐每日慢走、拉伸、打太极等舒缓运动,根据自身体力控制时长,促进血液循环、提升免疫力。

⑤调节作息情绪, 减少指标波动。熬夜、焦虑、暴怒是老年急症高发诱因,情绪剧烈起伏会瞬间升压、加快心率,作息紊乱直接打乱血糖代谢。日常保持心态平和、保证规律睡眠,是低成本且有效的防护手段。

⑥每年全面体检, 提前排查隐匿病变。多病共存老人每年完成一次全身体检, 重点筛查心脑血管、肝肾功能、血糖血脂、血脂血糖, 尽早发现潜在损伤并干预, 阻断多病叠加爆发风险。

5、出现这些信号, 必须立刻就医
日常一旦持续出现胸闷胸痛、反复头晕视物模糊、肢体麻木无力、突发心慌气短、持续恶心乏力、血压血糖居高不下等情况, 千万不要硬扛。多病共存体质容错率极低, 拖延片刻都可能加重器官损伤, 诱发不可逆的危重问题, 必须第一时间就医排查。做好日常监测、规范用药、管住饮食作息、重视身体信号, 就能有效切断多病叠加的风险链条, 避开突发急症, 稳稳守住晚年身体健康, 保障日常起居安稳自在。

老年多病共存, 做好日常管理, 避开急诊危机

北海市卫生学校附属医院 张琳