

低头族当心颈椎反弓

□张 飞

颈椎反弓是一种常见的颈椎疾病。通常情况下，颈椎呈现出向前弯曲的生理曲线，形状如字母“C”，这种曲线既赋予颈椎高度的灵活性，又分散颈椎间盘的重力负担，有助于颈椎维持最佳工作状态。当颈椎失去这种生理曲线，可能会出现僵硬，甚至朝相反的方向弯曲，这就是颈椎反弓。在现代生活，越来越多的人因为工作需要长时间坐在办公桌前，这种生活方式会增加颈椎反弓的风险。

长时间保持坐姿，会使颈部和肩膀的肌肉不断承受压力，导致颈肩部酸痛。颈椎反弓可

能导致颈椎的压迫，引发头后部不适，产生憋胀感，影响休息，早上醒来时会感到疲惫。颈椎反弓会压迫颈动脉或神经，引发头痛和头晕，尤其在压力过大时症状加重。

颈椎反弓通常由多种因素引起，包括生理因素和生活方式因素。长时间保持不正确的颈部姿势，特别是过度前倾或低头，如长时间使用手机、电脑，容易对颈椎施加不必要的压力。过度仰头观看高处屏幕，如电视或电影屏幕，也可能对颈椎造成压力。缺乏锻炼会导致颈部肌肉变得虚弱，无法支撑颈椎。长时间坐在没有良

好的颈椎支持的椅子上，会增加颈椎问题风险。将手机或其他设备抱在胸前观看，会导致颈部弯曲，还会对颈椎产生不利影响。不正确地抬重物或携带重物，尤其是使用颈部而不是腿部和背部来支撑重量，会对颈椎造成压力。使用不适合颈部曲线的枕头，或使用老旧的枕头，不能给颈部和颈椎足够的休息和伸展时间，会导致颈椎肌肉紧张和不适。

颈椎反弓的治疗方法很多，包括药物治疗、非药物疗法和手术疗法。放风筝是一项轻松而有趣的户外活动，有助于改善颈部和肩部的肌肉力量和柔

韧性，促进颈椎的运动和舒展。游泳是一种低冲击性的全身运动，特别有益于颈椎反弓患者，可以加强颈部和肩部的肌肉力量，以及颈椎的稳定性。颈椎操可以增强颈部肌肉，改善颈椎的曲度。

针灸是一种古老的中医疗法，通过在特定穴位插入细针来促进能量平衡和血液流动。它可以缓解颈部肌肉紧张，减轻疼痛和不适感。电疗方法（如电针灸或电疗仪器）可用于舒缓肌肉痉挛和神经症状。电流刺激可以促进肌肉放松和疼痛缓解。热敷是一种简单而有效的方法，可以放松颈部肌肉，

减轻疼痛。专业按摩师可以通过按摩技巧来放松颈部肌肉，促进血液循环，减轻肌肉紧张。

需要强调的是，治疗颈椎反弓应根据病情的严重程度和个体差异选择合适的疗法。非药物治疗方法通常是首选，可以减轻疼痛和症状，同时提高颈椎的功能。如果症状持续严重或有神经压迫等问题，医生会考虑药物治疗或手术。在治疗颈椎反弓时，最重要的是积极参与康复计划，并遵循医疗专家的建议，同时改善坐姿、减轻压力和保持良好的生活习惯。

（作者供职于河北医科大学第三医院脊柱外科）

胃镜检查必须知道的常识

□杨 磊

胃镜检查是一种常见的检查方法，广泛应用于胃部疾病的诊断和治疗。胃镜检查又被称为内窥镜检查，是将一根柔软、带有摄像头的探头插入口腔，进入胃和消化道，观察和检查器官内部的情况。

胃镜检查的基本原理

在胃镜的探头上，有微小的光纤束，将光源发出的光引导到内部消化道。这些光线经过反射和折射，形成清晰的图像，被摄像设备捕捉下来。这些图像会传输到显示屏上，供医生观察和分析。胃镜探头的末端通常还有可旋转和弯曲的机械臂，以便医生能够准确地控制探头的方向和角度。在检查过程中，医生可以仔细观察胃壁的细微变化，如溃疡、肿瘤、炎症等，并进行必要的组织样本取材，进行病理学分析。

通过胃镜检查，医生可以及早发现胃部和消化道问题，并采取相应的治疗措施。

检查前的准备工作

在进行胃镜检查前，患者需要进

行一些准备工作，包括空腹、停止食用一些特定的药物、保持良好的口腔卫生、排空胃部等。

患者应遵照医生的指示提前做好准备，并且告知医生自己的健康情况和过敏史，确保检查的准确性和安全性，提高检查结果的可靠性，以便医生能够更好地评估风险。

检查过程中的注意事项

胃镜检查是一项相对安全的检查方法，但在检查过程中仍需注意以下事项。

患者需要保持放松，因为紧张的状态可能会导致不适感。

在插入胃镜时可能会引起恶心或呕吐，患者应及时告知医生，以便采取适当措施。

患者还应避免吞咽和咳嗽，以免影响检查结果。

在检查过程中，患者应保持正常呼吸，避免窒息。医生会根据需要指导患者控制呼吸。

可能出现的风险和并发症

虽然胃镜检查是相对安全的，但

仍存在一些潜在的风险和并发症。常见的风险包括咽喉疼痛、胃肠道出血和穿孔等。少数情况下可能出现过敏反应或心血管事件等严重并发症。

在进行胃镜检查前，患者应与医生充分沟通，了解可能的风险和并发症。医生会评估患者的健康状况和相关风险，并采取必要的措施，最大程度减少这些风险。如果在检查过程中出现不适或并发症，应立即告知医生，以便医生及时处理和干预。

胃镜检查是一种重要的诊断和治疗手段，可以帮助医生发现和诊断消化系统疾病。在进行胃镜检查前，患者应做好充分的准备工作，并且了解可能出现的风险和并发症。同时，在检查过程中，患者需密切配合医生的操作，并及时告知不适情况。通过遵循上述事项，可以更好地应对胃镜检查，并获取准确的检查结果，及早发现和诊断消化系统疾病。

（作者供职于郑州大学第一附属医院消化内镜中心）

肝硬化的日常保健

□张利华

肝硬化是一种由慢性肝病逐渐发展而来的疾病，其发病原因很多。

肝硬化的病因

病毒性肝炎：乙肝和丙肝是最常见的导致肝硬化的病毒性肝炎。这些肝炎病毒会导致肝细胞受损，逐渐发展为肝硬化。

慢性酒精中毒：长期过量饮酒会导致肝脏受损，引起酒精性肝硬化。

遗传因素：某些基因突变或遗传疾病（如血色病、肝豆状核变性等）也可能导致肝硬化。

药物性肝损伤：部分药物，如抗生素、抗肿瘤药物等，可能导致肝脏损伤，逐渐发展为肝硬化。

自身免疫性肝病：某些自身免疫性肝病，如自身免疫性肝炎、原发性胆汁性肝硬化等，可能导致肝硬化。

肝硬化的病程

肝硬化的病程发展是缓慢而不明显的。在肝硬化早期，患者可能无明显症状，表现为疲劳、食欲不振、恶心等。随着病情的发展，可能会出现以下症状：

门静脉高压：肝硬化会导致门静脉压力升高，引起门静脉高压。门静

脉高压会导致脾肿大、脾功能亢进、腹水等。

肝功能减退：肝硬化会导致肝功能减退，影响身体对营养物质的吸收和代谢，可能出现黄疸、凝血功能障碍等。

其他症状：肝硬化还可能导致肾脏损伤、肺部损伤等，出现相应的症状。

肝硬化的诊断通常需要进行血液检查、影像学检查和病理学检查。根据病情的严重程度，医生可能会建议进行肝活检，以确定病情。

肝硬化的日常保健

肝硬化的日常保健对于控制病情、预防并发症和提高生活质量非常重要。

合理饮食：肝硬化患者应该保持均衡饮食，多吃高蛋白、高维生素、低脂肪食物。同时，要限制盐和水的摄入，避免食用刺激性食物。

适量运动：适量运动可以帮助改善身体状况，提高免疫力，建议进行轻度的有氧运动，如散步、打太极拳等。

控制饮酒：对于酒精性肝硬化患

者，必须严格戒酒。对于其他原因导致的肝硬化，也应限制酒精摄入。

保持良好心态：情绪稳定和心理健康对肝硬化患者非常重要，应保持积极乐观的心态，避免情绪波动和压力过大。

定期检查：肝硬化患者需要定期进行肝功能检查、B超、CT等相关检查，以便及时发现并治疗并发症。

预防感染：肝硬化患者免疫力较低，容易感染细菌和病毒。应注意个人卫生，避免与感染人群接触，必要时可接种疫苗，提高免疫力。

合理用药：肝硬化患者应遵医嘱用药，避免随意更改药物或停药。同时要避免滥用药物，以免加重肝脏负担。

总之，肝硬化是一种慢性疾病，病程发展缓慢且症状不明显。在日常保健中，患者应保持健康的生活方式，积极配合治疗，定期进行检查，预防并发症的发生，提高生活质量。如有疑问或出现异常症状，应及时就医。

（作者供职于河南省荣军医院消化内科）

锻炼对脊椎退行性疾病的作用

□赵 欣

脊椎是人体骨骼系统中至关重要的一部分，不仅为身体提供了支持和稳定性，还承担了保护脊髓和神经根的重要职责。然而，随着年龄的增长，脊椎可能会受到各种退行性病变的影响，如腰椎间盘突出、颈椎侧弯、骨质增生等。这些疾病不仅会导致慢性疼痛和身体功能受限，还可能对生活质量造成严重影响。

脊椎退行性疾病的危害

脊椎退行性疾病是一组涉及脊柱结构和功能的疾病，通常与年龄相关。最常见的脊椎退行性疾病之一是腰椎间盘突出症，特征是椎间盘退行性改变，导致椎间盘向脊髓或神经根压迫，引起背痛、坐骨神经痛等症状。此外，颈椎侧弯、骨质增生等也常见于中老年人，给他们的健康和生活造成很大的影响。

疼痛和不适：脊椎退行性疾病常伴随慢性背痛、颈痛和肢体疼痛，严重时可能影响正常活动和睡眠。

残疾和功能受限：疾病发展可能导致身体功能受限，如行走、弯腰和抬重物等。

心理影响：慢性疼痛和身体功能受限会对患者的心理健康产生负面影响，导致焦虑、抑郁等情绪问题。

社会经济负担：脊椎退行性疾病的治疗和康复需要大量资源，包括医疗费用和康复费用，对患者和社会都造成了负担。

脊柱锻炼的作用机制

脊柱锻炼作为一种非药物治疗方法，通过一系列生理和生物力学机制对脊椎退行性疾病产生积极影响。

加强肌肉支持：脊柱周围的肌肉是维持脊柱稳定性的关键。通过脊柱锻炼，可以增强这些肌肉的力量和耐力，为脊柱提供更好的支持，减轻脊椎的负担。

改善姿势：脊柱锻炼有助于改善姿势，减少不良姿势对脊柱的压力，预防脊柱侧弯和其他结构异常的发生。

促进血液循环：适度的脊柱锻炼可以促进血液循环，提供充足的氧气和营养物质，有助于维持脊椎组织的健康。

提高关节灵活性：通过脊柱锻炼，可以增加关节的活动范围，减少关节僵硬，有助于减轻骨质增生等问题。减轻压力和炎症：锻炼可以释放身体的内源性荷尔蒙，如内啡肽，有助于减轻疼痛和炎症。

适宜人群和脊柱锻炼方法

适宜人群：脊柱锻炼适用于各个年龄段的人群，尤其是那些已经出现脊椎退行性疾病初期症状或有患病风险的人。此外，脊柱锻炼也适用于那些长时间久坐工作或生活方式不健康的人，预防脊椎问题的发生。

锻炼方法：脊柱伸展，即通过一系列的伸展动作，增加脊椎的灵活性和减轻压力；脊柱强化，包括核心肌群、背部和腹部肌肉的强化练习；有氧运动，如散步、游泳和骑自行车等，可以促进身体健康，包括脊椎健康；瑜伽和普拉提强调姿势、平衡和核心稳定性，有助于改善脊椎健康。

脊椎退行性疾病是一个常见的、严重的健康问题，我们应该关注脊椎健康的研究，积极倡导健康的生活方式，通过共同努力，在脊椎健康领域取得更大进展，使更多人免受脊椎退行性疾病的困扰。

（作者供职于濮阳市人民医院脊柱运动医学科）

胆囊炎、胆管炎和胆结石的不同

□张 娜

胆囊炎、胆管炎和胆结石是胆道系统的常见疾病，与饮食、生活习惯、身体代谢等多种因素有关。

胆囊炎的症状及治疗方法

胆囊炎是胆囊炎症的一种，主要分为急性胆囊炎和慢性胆囊炎两种。急性胆囊炎的症状主要包括右上腹痛、恶心、呕吐、发热、黄疸等。右上腹痛通常由饱食或油腻食物诱发，初期为阵发性绞痛，逐渐发展为持续性疼痛，并伴有压痛、反跳痛和肌紧张。恶心、呕吐是胆囊炎的常见症状，患者可能会感到食欲不振、消化不良。

胆管炎的症状及治疗方法 胆管炎是胆管系统的炎症性疾病，主要分为急性胆管炎和慢性胆管炎两种。急性胆管炎

的症状主要表现为皮肤、黏膜和眼球的黄色染色。

对于急性胆囊炎的治疗，一般采取抗感染、解痉止痛、止吐和营养支持等措施。慢性胆囊炎的症状较轻，主要表现为腹胀、泛酸、嗝气等消化不良症状，同时伴有上腹部不适或疼痛等。治疗方法主要包括调整饮食、控制症状和抗感染治疗等。患者需要低脂饮食，避免油腻食物的刺激，同时使用一些利胆药物和抗生素进行治疗。

急性胆管炎的治疗需要迅速控制感染，缓解疼痛，纠正水电解质紊乱。治疗方法主要包括抗感染、解痉止痛、营养支持等措施。抗感染治疗通常使用广谱抗生素，如哌拉西林钠他唑巴坦钠等。解痉止痛可以使用硫酸镁、山莨菪碱等解痉药。同时，需要纠正水电解质紊乱，补

充营养和维生素等。

胆结石的症状及治疗方法

胆结石是胆道系统的结石疾病，主要分为胆囊结石和胆管结石两种。胆管结石的症状通常与进食油腻食物有关，表现为右上腹痛、恶心、呕吐等。胆管结石的症状取决于结石的大小和位置，主要表现为腹痛、寒战、高热、黄疸等。腹痛通常发生在上腹部或右上腹部，呈持续性疼痛，并伴有恶心、呕吐等症状。寒战高热是急性胆管炎的典型症状之一，患者可能会出现畏寒、高热、头痛、全身酸痛等症状。黄疸则表现为皮肤黏膜和眼球的黄色染色。

急性胆管炎的治疗需要迅速控制感染，缓解疼痛，纠正水电解质紊乱。治疗方法主要包括抗感染、解痉止痛、营养支持等措施。抗感染治疗通常使用广谱抗生素，如哌拉西林钠他唑巴坦钠等。解痉止痛可以使用硫酸镁、山莨菪碱等解痉药。同时，需要纠正水电解质紊乱，补

取手术取石或碎石治疗等方法。胆管结石的治疗通常采用腹腔镜下胆管切除术或开腹胆管切除术等手术方法。对于胆管结石的治疗，需要根据结石的大小和位置选择合适的治疗方法。对于较小的胆管结石，可以使用药物进行排石治疗；对于较大的胆管结石，需要进行手术取石或碎石治疗。

总之，胆囊炎、胆管炎和胆管结石是胆道系统的常见疾病，症状及治疗方法各不相同。对于这些疾病的治疗，需要根据患者的具体情况选择合适的治疗方法，以达到最佳治疗效果。

（作者供职于定州市人民医院肝胆外科）

如何掌握血糖控制技巧

□杨晓萍

糖尿病是一种由胰岛素绝对或相对不足引起的慢性代谢性疾病，需要长期自我管理，掌握血糖控制技巧对于糖尿病患者至关重要。

胰岛素是人体内能够降低血糖的激素，当胰岛素分泌不足或胰岛素抵抗时，血糖无法正常代谢，导致糖尿病。根据病因，糖尿病可以分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病和其他特殊类型糖尿病。

血糖控制的重要性

长期高血糖会导致一系列并发症，如眼部病变、肾脏病变、神经病变和心脑血管疾病等。通过控制血糖，可以降低并发症风险，提高患者的生活质量。

血糖控制技巧

合理饮食 饮食是控制血糖的基础，糖尿病患者应该遵循医生的建议，制订合理的饮食计划。饮食应该低糖、低脂、高纤维，适量摄入蛋白质，多吃蔬菜、水果和全谷类食物，控制餐后血糖波动。

规律运动 适量的运动可以帮助糖尿病患者控制血糖，增强心血管功能，减轻体重。患者应该根据医生的建议进行适量的有氧运动，如快走、游泳、骑自行车等。运动时要注意适量饮水，避免出现低血糖反应。

合理使用药物 糖尿病患者应该根据医生的建议使用药物治疗，不要随意更改药物剂量或停药。在使用药物时，应注意时间、剂量、观察副作用，出现不适症状及时就医。

血糖监测 血糖监测是掌握血糖控制情况的关键，患者应根据医生的建议进行血糖监测，记录血糖值，以便调整治疗方案。同时，出现低血糖症状时，应及时补充糖分，避免低血糖昏迷。

学习糖尿病知识 患者应该学习和掌握糖尿病的基本知识，包括病因、诊断、治疗和并发症等。这可以帮助患者更好地管理病情，提高自我管理能力和生活质量。

心理调适 糖尿病患者应该根据心理状态对病情的控制和治疗有重要影响。患者应该保持心理平衡，不要过度焦虑、抑郁等，以免影响血糖控制效果。同时，应该积极与家人、朋友沟通，分享经验。心理咨询和心理治疗可以帮助患者缓解心理压力，提高生活质量。

保持健康的生活方式 健康生活方式是糖尿病患者控制病情、提高生活质量的基础。患者应该戒烟、限制饮酒、避免熬夜、保持良好的卫生习惯等，以维护身体健康。同时，注意交通安全，避免意外事故的发生。

参加支持小组 参加支持小组可以使糖尿病患者之间相互鼓励和支持，分享经验和教训，减轻患者的心理负担，提高生活质量。在参加支持小组前，患者应该了解自己的性质和目的，确认小组是否适合自己的情况。

糖尿病自我管理是长期而艰巨的任务，通过掌握血糖控制技巧和调整生活方式，可以提高患者的生活质量。同时，患者应该积极与医生合作，定期进行身体检查和评估，以便及时发现并发症并采取相应的治疗措施。

（作者供职于山东省聊城市东昌府区新街社区卫生服务中心）

12项免费公卫服务包括哪些内容

□张文林

为了提高全民健康水平，国家自2009年起实施12项免费基本公共卫生服务项目，覆盖全人群、全生命周期，凡是中华人民共和国公民均可免费享受。那么，12项免费基本公共卫生服务的内容有哪些呢？

建立居民健康档案

居民健康档案是记录居民健康信息的重要载体，也是医生了解患者病情的基础。通过建立健康档案，可以有效掌握居民的健康状况，及时发现和解决潜在的健康问题。

健康教育

健康教育是提高居民健康素养的重要手段，通过向居民进行健康知识、健康技能和健康行为等方面的教育，引导居民形成健康的生活方式。

预防接种

预防接种是预防传染病的手段之一，通过为适龄人群提供各种疫苗接种服务，可以有效预防和控制传染病的传播。

儿童健康管理

儿童健康管理是为0-6岁儿童提供定期的健康检查和保健服务，包括新生儿访视、儿童定期健康检查、疫苗接种等，保障儿童健康成长。

孕产妇健康管理

孕产妇健康管理是为孕产妇提供定期的健康检查和保健服务，包括孕期检查、产后访视、妇女普查等，保障母婴健康。

老年人健康管理

老年人健康管理是为65岁以上老年人提供定期的健康检查和保健服务，包括老年人健康检查、慢性病筛查、康复指导等，保障老年人身体健康。

慢性病患者管理

慢性病患者管理是为慢性病患者提供全面的管理和指导服务，包括定期健康检查、慢

性病筛查、药物治疗指导等，以控制慢性病进展，减少并发症。

严重精神障碍患者管理

严重精神障碍患者管理是为严重精神障碍患者提供全面的管理和指导服务，包括定期随访、药物治疗指导、心理干预等，以控制病情进展，减少不良事件。

肺结核患者管理

肺结核患者管理是为肺结核患者提供全面的管理和指导服务，包括定期随访、药物治疗指导、痰液检查等，以控制病情进展，降低传染性。

中医药健康管理

中医药健康管理是运用中医理论和方法为人民群众提供全面的健康管理服务，包括中医体质辨识、中医健康教育、中医适宜技术等，以弘扬中医药文化，提高人民群众健康水平。

传染病及突发公共卫生事件报告和处置

传染病及突发公共卫生事件报告和处置是保障公共卫生安全的重要措施，通过建立健全报告和处置机制，及时发现和处理传染病及突发公共卫生事件，防止疫情扩散，影响公共卫生安全。

卫生监督协管服务

卫生监督协管服务是由基层卫生机构提供的公共卫生服务，主要包括食品安全监督、饮用水卫生监督、公共场所卫生监督等，确保人民群众的健康和安全。

总的来说，这12项免费基本公共卫生服务是保障人民群众身体健康和生命安全的重要措施，每项服务都涉及广大人民群众切身利益。我们应该积极参与这些基本公共卫生服务，了解自己的健康状况，提高健康素养和生活质量。

（作者供职于平度市第五人民医院公共卫生科）