

这些“非典型”症状 竟然是颈椎病闹的

○杨玉成 郑淑月 李娟红



健康提醒



一提起颈椎病，大家往往回想到脖子连带着肩膀疼、胳膊变麻木等症状。其实，颈椎病的类型不同，它的表现也有别。就有这么一种颈椎病，它的势力逐年壮大，且特别“偏爱”中青年人。被这种颈椎病盯上，往往会出现心慌、胸闷、耳鸣、眼睛酸胀、记忆力减退、狂出汗等“非典型”症状，甚至被误诊为精神类疾病。今天，疼痛科医生就来给大家揭秘这种相对“小众”的颈椎病。

案例回放 困扰张阿姨的怪病

58岁的张阿姨多年来被一个怪病折磨得非常难受。起初只是一次心情很不好之后发生耳鸣现象，到后来张阿姨便经常感觉颈部肩部肌肉轻微酸痛，手微麻，眼睛凸出，去做了很久按摩也没多少好转。再后来还经常恶心，没胃口，出现较严重的吞咽不适感（有异物感，很难受），有时伴有流泪和心慌。逐渐地，心前区憋闷感、头晕、头痛，寒战，饥饿以及呼吸困难等等状况都冒出来了。这个怪病折磨得张阿姨头晕恶心，心情烦躁，睡眠不好，一阵阵的全身出汗，衣服经常湿透，还反反复复感冒。因此，不管多热的天她都要把自己捂得严严实实。

但张阿姨去医院从头到尾检查了很多次，除了有点肺炎、血脂高以外没有其他异常，反反复复做24小时动态心电图，也没有严重的异常。最终，她被医院定了个“植物神经紊乱、抑郁症、焦虑症”，开了治疗抑郁焦虑的药物。可吃了一段时间，张阿姨的问题并没有解决，已经严重影响了工作和生活。

说到这，大家谁能想到张阿姨患的是一种颈椎病。

这种颈椎病 更偏爱中青年人

不过，跟平常我们经常见到的脖子疼、肩膀疼、胳膊麻的神经根型、颈型颈椎病不一样，张阿姨的颈椎病是一种相对比较少见的类型——交感型颈椎病。

所谓交感型颈椎病，是由于椎间盘退变和节段性不

稳定等因素，引发对颈椎周围的交感神经末梢刺激，产生交感神经功能紊乱。由于椎动脉表面富含交感神经纤维，当交感神经功能紊乱时常常累及椎动脉，导致椎动脉的舒缩功能异常。因此交感型颈椎病在出现全身多个系统症状的同时，还常常伴有椎-基底动脉系统供血不足的表现，诊断较难。目前，尚缺乏客观的诊断指标。

交感型颈椎病的发病人数有着逐年升高的趋势，发病率约为3.8%至17.6%。这在颈椎病各型中的占比约为10%至25%。交感神经型颈椎病患者，其年龄在44岁以下及45至50岁这两个年龄段的人数最多，约占总人数的八成。且全部患者中女性居多，占比为61.04%。

症状百变 耳鸣恶心还憋气

交感神经型颈椎病的症状繁多，多数表现为交感神经兴奋症状，少数为交感神经抑制症状。其发病症状按照出现频率高低排序，在前两位的是颈项背僵硬、酸胀、疼痛等不适（发生率83.12%）及头晕、头昏、眩晕（发生率81.17%）。交感型颈椎病患者大多首先出现慢性颈肩痛，而后出现头晕等交感神经症状。从颈肩痛进展为头晕最长时间为276个月，最短3个月，平均(68.98±64.42)个月。

此外，据统计，在所有交感型颈椎病病人中，有71.82%累及消化系统出现咽喉部异物感、恶心或胃肠道功能紊乱；83.64%出现心慌等心血管系统症状；63.64%出现胸闷憋气等呼吸系统症状；48.18%出现出汗增多等汗腺

分泌功能异常；81.82%出现视物模糊、眼睛酸胀、干涩流泪、畏光等眼部症状；68.18%出现记忆力下降；60.91%出现耳鸣甚至听力减退、耳底区疼痛等症状；70.00%出现四肢发凉、麻胀等感觉。

防外伤重保暖 症状明显早治疗

日常生活中我们要怎样保养颈椎呢？

颈椎要保暖并增加营养 在注意颈椎保暖的同时尽量不穿比较重的或衣领较高的衣服，避免颈部和肩部受到压迫。适当吃些海带及肝脏类食品，补充营养。

保持良好的学习工作习惯在学习工作中，间隔2小时要休息片刻，适当做些颈部、肩部、腰部和舒展活动，必须长期形成一个良好的习惯。

谨防颈部外伤 青少年时代的颈椎外伤是中年后发生颈椎病的重要原因。往往年轻时症状不明显，但年龄大后症状会慢慢显露出来。所以，一旦发生意外，需早期治疗。

出现症状早治疗 如颈椎病和交感神经症状都比较明显，建议及时就诊。以便尽早进行康复、药物、手术干预治疗，如按摩、牵引、针灸、微创手术等，以缓解疼痛及减少复发，促进恢复。在治疗交感型颈椎病方面，超微创脉冲射频手术有创伤小、不全麻、恢复快、花费少等优势。超微创治疗颈椎病是在高清影像引导设备下进行的，病灶靶点清晰，可以直达病变神经附近，提高了手术的安全性和有效性。



营养识堂

俗话说：早上要吃好！健康又美味的早餐，是一天学习、生长发育的重要保障。孩子早餐该吃多少？又该如何准备呢？

对此，中国疾控中心微信公众号发文指出，早餐毕竟只是三餐中的一餐，因此早餐的能量不易过高，占到全天的30%最为合适。孩子吃的太多、太少，或者不吃早餐都不利于他一上午的学习，而且还会影晌午餐的食用情况，久而久之，容易引发肥胖。

中国疾控中心介绍，一顿健康的早餐“食材丰富”是基本的条件。那么都要有哪些食材呢？“如果孩子的早餐中以下这四大类食材都出现了，当然是最好的，否则最少也要保证三类食材。”

谷薯杂豆类

这类食材多以主食形式出现，比如米饭、面包、面条、红薯、玉米粥等等。很多肥胖孩子的家长为了控制孩子的体重，往往直接省掉了早餐中的主食，其实这样做是不对的。因为主食中的碳水化合物是大脑运转的唯一能量来源，不吃主食的孩子，一上午都会感觉到困倦、疲乏，影响听课效率。所以家长们不要去掉早餐的主食，而是要科学的选择，合理的食用。

蔬菜、水果、菌藻类

这类食材的种类非常丰富，营养也特别丰富，他们富含维生素、矿物质、膳食纤维等等，而且还可以起到调节晨起胃口的作用。这么好的食材却恰恰是我们早餐中最容易忽视的部分。所以，各位家长要多多留意在早餐中补充这类食材，特别是深色的蔬菜和多彩的水果。

禽、畜、肉、蛋类

这一类多是为孩子们提供蛋白质的食材，一般来说都是孩子们喜欢的食物，所以家长要注意早餐中不要让孩子吃多了。

大豆、奶及坚果

大豆、奶及坚果，也包括奶制品、大豆制品，如酸奶、奶酪、豆浆、豆制品等。

健康科普

运动为何能让血管变年轻

○汪 芳

从婴儿呱呱落地的那一刻起，人生就开始了漫长的生命旅程。随着科技的进步和医疗条件的改善，人均寿命大大提高。然而也有不少人还未经历“老”，就已深受疾病困扰，甚至早早失去生命。

血管的健康程度与人的整体健康状态息息相关。特别是在“三高”盛行的当下，不少四五十岁的中年人，身体已经出现“未老先衰”的迹象，其血管的老化程度已经接近正常七八十岁的老人了。

有一种方法不用吃药打针，就可以帮助我们的血管变年轻或延缓衰老，它就是“运动”！为什么运动就能延缓血管衰老呢？今天，心内科专家就来为您揭秘，运动催生的一种有益物质，是如何让我们身体变年轻的。

它的功效要从诺贝尔奖说起

1998年，两位药理学专家因发现一氧化氮在心血管系统中的独特作用而获得诺贝尔奖。他们的实验对象是现在治疗心梗、心绞痛的常用药——硝酸甘油，经过研究发现产生药效的并不是硝酸甘油本身，而是其进入人体后经过代谢生成的“一氧化氮”，正是这种物质起到了扩张血管、促进血液流动的功效，缓解了胸痛。

关注

特色水果走红的启示

○禾 阳

求已经由“有没有”向“好不好”转变。

【点 评】

“水果篮子”的变化是观察消费动向的一个窗口。近年来，越来越多特色水果进入中国市场，一些品种在短短几年中销量暴涨，成为人们餐桌上的常客。从车厘子、牛油果，到阳光玫瑰葡萄等，特色水果在我国销量一路走高，反映出消费升级的明显势头。

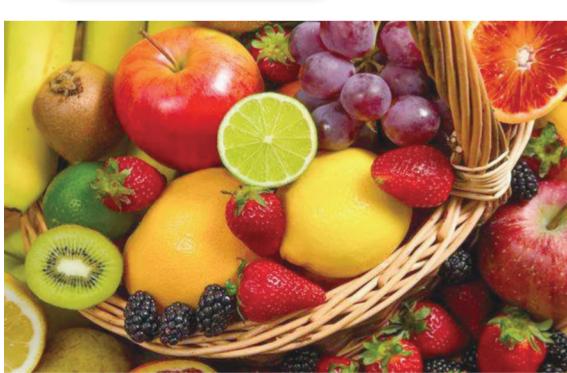
水果是快消品，具有消费周期短、消费频率高、替代产品多等特点，品质高才能卖得好、卖得上价。以猕猴桃为例，畅销的进口猕猴桃不仅口感较佳，而且品质统一。这种均衡性背后，是生产者对整个产业链的精准把控。生鲜行业有一种说法：没有标准化就没有规模化，没有规模化就没有生长空间。这提示我们，增强国内同类产品的市场竞争力，需要在标准化、规模化、产业化运营等方面下足功夫，进一步提升产品品质。

数据显示，我国猕猴桃种植面积及产量均位居世界第一。在此基础上，打造质量上乘、品质稳定的特色果品，是一项涉及品种选育、标准订立、田间地头管理、包装仓储运

输、食品安全管理等在内的系统工程。从种植、采摘、分拣、包装到销售，每一个环节都需要有相应标准，在提高效率的同时稳定品质。近年来，从赣南脐橙、洛川苹果，到瑞山雪梨、平谷大桃等，我国各地精心培育，通过规模化、标准化运营打造了一批地标农产品，也逐步获得更多市场认可。实践证明，打通产学研各环节、整合产业链上下游，把牢质量关、品控关，才能推动水果行业更上台阶。

品牌化营销为好产品打开广阔销路。一段时间以来，一些水果品牌或是迎合新潮的生活理念，或是开发新的消费形式，不断扩大品牌影响力。同时，借助直播带货等，广泛拓展获客渠道，在提高品牌知名度、美誉度、认可度的同时，也增强了消费黏性。善于运用营销手段、开展差异化营销，明确市场定位、讲好品牌故事，也是特色水果走红带来的启示。

我国旺盛的消费能力为水果行业提供了广阔发展空间。顺应消费升级的大趋势，以品种培优、品质提升、品牌打造为目标，推出更多叫得响的国产水果品牌，推动水果产业更高质量发展，不仅能更好满足人们日益增长的美好生活需要，也将为乡村振兴提供强大助力。



【现 象】

一段时间以来，售价不菲的进口猕猴桃受到消费者的青睐，春节期间在某些地区一度卖到断货。报告显示，2021年，我国水果进口额达134.7亿美元，同比增长30.9%，再创新高。特色水果走红国内市场，是消费升级、购买力提升的生动写照，显示出当前我国居民的消费需

