

颈椎病的症状，颈椎病头晕怎么办？

李金秀

(重庆市奉节县兴隆镇中心卫生院 重庆 404604)

【摘要】 颈椎病是现代最容易患上的一种疾病，近年来，越来越多的人都成了低头一族，因此很多人都有颈椎病，颈椎病如果不及时地进行治疗，那么将给患者带来严重的后果。从临床医学上来说，颈椎病到底都有哪些症状呢？如果颈椎病患者老是感觉头晕又该怎么办呢？

【关键词】 颈椎病；症状；头晕

1 颈椎病的病症

从严格的医学角度来说，颈椎病就是一种以椎间盘退行性病理改变为基础的。当我们的颈椎处于长期劳损，或者出现了骨质增生、椎间盘突出、韧带增厚等症状时，我们的颈椎就会出现一系列功能性障碍的临床症状。

颈椎病的发病人群都比较集中，比如长期伏案工作的人群就很容易患上颈椎病，近些年来，颈椎病的发病年纪越来越年轻化了，但是在临床治疗上还是以中老年人为主。

根据颈椎受累的组织与结构上的不同，我们可以将颈椎病大致分为4类，即：神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病以及椎动脉型颈椎病。其中，神经根型颈椎病最为危险，随着患者病情的发展，颈椎病将导致患者的脊髓被压迫，出现炎症甚至出现水肿等现象，这种颈椎病的患病年积分集中在40岁到60岁之间。

2 颈椎病的临床症状

颈椎病患者跟其他疾病的患者不同，颈椎病的临床症状比较复杂，许多患者都会出现颈背疼痛、僵硬、四肢麻木无力以及头晕恶心等病症，甚至有些病情严重的患者，还会出现视线模糊、心律过快以及吞咽困难等病症。而不同类型的颈椎病可能出现的病症也有所不同。

2.1 神经根型颈椎病的临床症状

此类患者在患病的早期主要表现为颈部疼痛、发僵。而且患者的上肢会呈现出放射性的疼痛或者麻木，当患者的头部或者上肢出现姿势不当或者突然患肢被牵拉到时，患者也会感觉到一种极其剧烈的放电样锐痛。如果病情严重，患者还会觉得上肢沉重无力，甚至无法正常持握物件。

2.2 脊髓型颈椎病的临床症状

此类患者的下肢时常感到麻木沉重，有时走在路上甚至会觉得自己是踩在了棉花上，与神经根型颈椎病的患者一样，脊髓型颈椎病患者也会出现上肢麻木疼痛的病症，他们的双手不再灵活，无法顺利的完成持筷等比较精细的动作，在日常生活中无法正常持握物体了。

不仅如此，甚至有些患者的躯干部位也会出现异常感觉，患者会觉得自己的胸腹部以及下肢都好像都被皮带捆绑起来了。

2.3 交感型颈椎病的临床症状

交感型颈椎病患者的症状主要是反映在感官上，患者时常会觉得头晕目眩的，同时记忆力以及注意力都无法集中，患者会出现耳鸣等听力问题，也会感觉到鼻塞口干。在日程生活中，很多交感型的颈椎病患者都会出现呕吐恶心、腹胀腹泻等消化系统的问题，甚至有些患者会出现心悸胸闷、心律失常等症状。

2.4 椎动脉型颈椎病的临床症状

此类疾病患者可能会出现眩晕、复视等症状，有的时候患者也会出现恶心呕吐、耳鸣、听力下降等问题，而这些症状跟患者的颈部位置变化有关，在日常生活中，如果患者的头部保持某一个位置的时间过久，那么患者很有可能会发生因为下肢无力而突然猝倒的问题。

人们最常容易出现的颈椎病主要就是这四种，还有一种病症是食管型颈椎病，该病的临床反应表现在患者吞咽时有明显的梗阻感，甚至有些患者会出现严重的吞咽问题。

而造成这些问题的主要原因是因为患者的颈椎前缘骨赘将直接对患者的食管后壁产生压迫，因此患者的食管就会出现狭窄现象。也有可能是因为骨刺形成的速度太快了，刺激到了患者食管周围的软骨组织。

3 颈椎病头晕问题解决办法

对于大多数的颈椎病患者来说，在日常生活中出现头晕头痛几乎是家常便饭的事，有些患者在头晕时还会感觉到恶心想吐。那么在患者在日常生活中应该如何来缓解自己的颈椎头晕问题呢？

3.1 进行局部的热敷

当患者的颈椎病发作时，患者可以进行适当的局部热敷，方法就是用热的毛巾或者用膏药贴敷在脖子上面，这种方法能够有效的缓解患者的头晕恶心症状。

建议患者在伏案工作了一段时间之后，或者进行了体力劳动之后，都应该应用这种办法进行热敷。

3.2 保持空气的流通

在北方，一到严寒季节很多患者都不愿意开窗换气，但是长时间的室内不换气是不行的，无论是在那个季节，都必须保持室内空气与室外空气之间的流通，新鲜的空气有助于人适当地放松自己的心情，对于颈椎病患者尤其如此，本来他们在日常生活中就已经出现了头晕等症，如果空气质量再不好，那么患者就会感觉更加难受。

3.3 调整坐姿

如果患者的坐姿不好，那么就会导致患者出现脑供血不足的问题，此时患者同样会出现头晕、呕吐等问题，因此在日常生活中建议患者一定要注意保持好自己的坐姿，工作了一段时间之后就应该站起来运动一下，缓解头颈部的压力。

3.4 药物治疗

如果患者感觉自己的头晕问题确实比较严重了，且一些基本的护理操作已经没有办法缓解头晕症状时，还是建议患者及时到医院进行药物治疗。药物治疗对颈椎病的整体治疗都有着一定的辅助作用，药物能够有效的帮助患者扩张血管，可以很好的改善患者的脊髓供血情况，因此能够帮助患者缓解头晕头痛等问题。

3.5 按摩治疗

患者可以通过按摩来缓解头颈部僵硬的情况，同时按摩之后，患者的头晕头痛问题也就能得到缓解，其按摩的目的主要就是缓解患者肌肉、韧带的紧张以及痉挛问题，从而改善患者头颈部的血液循环，当患者的神经根以及软组织粘连问题得到缓解之后，患者的颈椎病也就会得到极大的缓解。一般建议患者每天按摩一到两次为最佳，同时也要提醒患者，最好到正规的按摩或者理疗机构进行治疗，千万不能在不规范的地方进行按摩，也不能让没有经验的人来为自己按摩，因为按摩的手法如果不得当，那么反而容易给患者带来更多的健康隐患。

3.6 运动治疗

为了能够缓解患者在发病时出现的头晕头痛等问题，很多医院都会教患者做医疗体操，这种运动能够缓解患者的诸多症状，同时也可以巩固患者的治疗疗效，但是患者在运动的过程中也要注意局部休息，不要一味的增加运动量，避免身体受到过大的刺激。

4 结束语

从临床医学的角度来说，导致我们出现颈椎疾病的因素还是比较多的。但是在日常生活中，我们还是避免增加头颈部的压力负担，建议有伏案工作需求的人比如作家、会计师等，最好在在工作一段时间之后就休息一会。同时也要讲究劳逸结合，可以每天定期量的进行运动，自行对身体、四肢等进行放松按摩。

参考文献

[1] 延景祚. 以头晕为首发症状的疾病误诊为颈椎病三例[J]. 实用心脑血管病杂志, 2008(06): 72.