

脖子一转咔咔响 究竟是怎么回事



脖子一转就咔咔响？“别担心,这种声音属于‘弹响’的一种。”颈部有很多关节,活动时,关节面之间、滑膜与关节面之间、肌腱和关节囊之间都有可能因为摩擦而发出声响。在大部分人身上,这种声响不明显,而在有些人身上则听起来比较清楚。

为什么会出现弹响呢？

人的颈部有很多肌肉和关节，这些肌肉和关节使得颈椎有前屈、后伸、侧屈和旋转功能更加灵活。其活动度分别为，前屈可达 45°，后伸可达 75°，左右侧屈共为 67°，左右旋转向共计 144°。

人是直立行走动物，颈部肌肉的力量与爬行动物相比有明显退化，强度明显下降,因此如果长期(经年累月)保持某个姿势太长时间，平时颈部肌肉又缺乏运动锻炼,就会出现肌肉力量不均衡，肌肉慢性劳损，还可能会导致关节软骨退变,关节液减少、关节面粗糙、肌腱也可能出现慢性无菌性炎症等情况。

这时候两侧关节活动不对称，关节面摩擦增加,就会出现弹响,通俗来讲就是:关节面、肌腱、韧带、关节囊、肌肉等之间摩擦发出的声音。特别是那些久坐或长时间伏案工作的人(如教师、编辑、秘书、电脑录人员),关节间产生的润滑液少,加大了关节摩擦的损耗,更容易听到弹响了。有人把它比作一扇门长时间不动(长时间保持一个姿势)再开就会咯吱咯吱响。

可以随意扭动脖子吗？

既然没有大问题，就可以随意扭脖子了吗?不!有“三高”的人(高血糖、高血压、高脂血症)和有脊髓型颈椎病的人，千万不能随意扭脖子，可能会出现以下致命的危险：

(1)影响大脑供血,甚至造成脑损伤

颈部贯通了脑部的神经和血管,而“三高”的人,容易形成动脉粥样硬化或钙化,万一正好发生在颈部血管，出现了动脉堵塞、血管狭窄,本身就会影响大脑的血液供应。

这时候再一扭脖子，把血管压得更细更窄,更会加重大脑供血不足的状况,出现头晕、头痛和记忆力减退等症状,甚至造成脑损伤。

(2)动脉斑块脱落,当心脑梗死

另外,“三高”人士的血管里还可能存在一种定时炸弹——动脉斑块。动脉斑块就跟水管里的水垢一样,到哪儿堵哪儿。

万一猛地扭动脖子，不小心让颈部血管里的斑块脱落，随着血流跑到脑血管里引起堵塞,可就成了脑梗死了!

(3)脊髓型颈椎病,还可能瘫痪

如果已经存在颈椎病，导致椎管里的脊髓受压,早期时可能症状并不明显,但在颈部过度活动，比方说自己用力扭脖子或者接受大力按摩并扭动颈部时，可能导致脊髓压迫加重,出现肢体无力、麻木、走路不稳等症状,最严重的可能还会当场瘫痪。

所以，一般来说,如果仅有弹响,而无明显的疼痛、无力、麻木,那么这不属于病理性的弹响,不必为此过于惶恐不安;而如果

是上述提到的几种高危人群，就要特别注意不能随意扭动脖子，更不建议因此而盲目进行推拿按摩治疗。

如何解决一转就响的问题？

(1)多多活动。尤其是天天以电脑为伴的朋友,用一会儿电脑,就要起来活动一下,同时活动一下脖子,但千万不要做 360 度的圆周运动,只作 90 度的向左转,90 度的向右转动作，以确保我们脖子两侧的韧带都能够得到均衡的牵拉。

(2)远离空调。尤其是不要让空调正对着吹。因为夏天人的汗毛孔是张着的,空调一吹,寒湿很容易进入体内,会加重我们韧带的钙化。

(3)杜绝可乐。减少包括可乐在内的一切碳酸饮料的摄入。

(4)打通经络。这点最为重要。如果是脖子不舒服，最简单的方法就是刮痧和拉罐。一周做一次即可,以确保你的脖子是很软的,而不是很硬的。摸着是温暖的,而不是冰凉的。

(5)选择合适的枕头。枕头对预防颈椎病的发生非常重要,其质地应软硬适中。

(6)在日常生活中要避免颈椎强力扭转闪挫及暴力撞击等情况的发生。

据新华网

夏季户外锻炼益处多 但需做好防护

西班牙《先锋报》网站 6 月 11 日报道称,夏季户外锻炼益处多。

为什么在阳光下运动是幸福的源泉?因为体育运动所释放的有益激素,与晒太阳时产生的激素能够同时发挥积极作用。锻炼有助于预防多种疾病,改善情绪，再加上晒太阳能够帮助人体获得维生素 D，因此我们在太阳下运动时会感到快乐舒畅。

据世界卫生组织称，体育锻炼不仅可以预防多种疾病，同时也是维持心理健康不可或缺的因素。运动能增强自由放松的感觉,让身心处于最佳状态。如果阳光正好，没什么能比在阳光下参加体育运动更让人感到快乐的了。晒太阳不仅能增加骨骼中的钙质吸收，还能增强肌肉和免疫系统。

然而,和必须重视补充水分一样,在进行户外活动时,我们必须保护皮肤,以免受到紫外线的有害影响。专家指出,在没有必要保护措施的情况下，在阳光下长时间暴露是造成皮肤晒伤、过早老化和皮肤癌等问题的主要诱因。

人体皮肤具有一种防御机制:黑色素。黑色素能被阳光激活，使我们的皮肤具有颜色，同时形成一块能够抵御阳光有害作用的“盾牌”。如果我们长时间暴露在阳光下,却没有采取必要的保护措施,那么阳光将不可避免地对皮肤的不同皮层造成损伤。

众所周知，运动时最好避开阳光最强烈的时段,即中午 12 时至下午 16 时。但并非避开这个时间段就能解决所有问题。运动是满足感的来源，体育锻炼让人体产生

的多巴胺和血清素很可能让我们忘记时间,并疏于皮肤保护。因此,我们应当通过一些简单的预防措施，尽可能将风险降到最低。

无论是在山林间还是沙滩上，在阳光下长时间暴晒都很危险。水面、沙滩、雪地甚至草坪都会反射阳光。此外,海拔每升高 300 米,紫外线就会增加 4%。因此,我们必须时刻注意保护自己。

出汗不仅是运动产生的结果，更是控制体温的一种防御机制。当我们通过出汗为身体降温时，不可避免地会导致之前涂抹的防晒霜脱离皮肤。同样,当我们用毛巾擦拭汗水时，也会不自觉地擦掉了一些防晒霜。因此,我们应当尽量选择专门为运动设计的防晒霜等护肤产品。

据新华社

慢性疼痛可能与高脂肪饮食有关

美国研究人员日前在英国《自然·新陈代谢》杂志上发表的一项新研究显示，典型的高脂肪西方饮食会增加疼痛风险，尤其是糖尿病或肥胖症患者。改变饮食习惯可能会显著减少甚至逆转疼痛风险。

慢性疼痛是全球范围内一个重要的致残原因。尽管专家常建议糖尿病患者、自身免疫性疾病患者和心血管疾病患者通过减肥来控制病情，但对饮食中脂肪

酸与疼痛疾病的关系所知甚少。

美国得克萨斯大学卫生科学中心圣安东尼奥校区等机构的研究人员利用多种方法，在实验鼠和人身上研究脂肪酸在各种疼痛疾病中的作用。他们发现,典型的西方饮食富含欧米加-6 脂肪酸,是炎症性疼痛和神经性疼痛的显著风险因素。

欧米加-6 主要存在于含有植物油的食物中,本身对身体有益处。容易造成肥胖的西方饮食含有过多的欧米加-6,如炸玉

米片、炸洋葱圈、精加工零食、快餐、蛋糕、肥肉、腌肉等。较为健康的欧米加-3 脂肪酸主要存在于鱼、亚麻籽和核桃等食物中。

研究人员发现，改变高脂肪的西方饮食习惯,尤其是降低欧米加-6、增加欧米加-3 的摄入,能够显著降低疼痛程度。研究人员表示，这一新研究有助于为治疗慢性疼痛患者提供新思路,即改变饮食,或开发出能够阻挡体内某些脂肪酸释放的药物。

据新华社

手足口病进入高发期 家长可以给孩子这样预防

天气越来越热,手足口病和疱疹性咽峡炎也进入了高发期。疾控专家提醒各位家有学龄前儿童的家长，尤其是 3 岁以下幼儿家长,要特别留意手足口病的预防。

一般症状较轻，但重症可并发脑炎、心肌炎等

据介绍,手足口病是一种常见的以肠道传播为主的传染病,以婴幼儿发病为主，肠道病毒多种型别均可引致,其中以肠道病毒 71 型(EV71)和柯萨奇病毒 16 型感染最为多见，尤其以肠道病毒 71 型(EV71)引起的手足口病的危害较大。该病全年均有发生,5—7 月为高发期。

手足口病的传染源主要是患手足口病的儿童和隐性感染者。直接或者间接接触病人或隐性感染者的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物及被污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等都可能被感染。

专家称，手足口病一般症状较轻，大多数患者发病时,往往先出现发热症状,手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红)。口腔黏膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头痛等症状。如果孩子出现发热、皮疹等症状,要及时到医疗机构就诊,同时要密切观察,不要去幼儿园和人群聚集的公共场所,避免与其他孩子接触玩耍。

引发手足口病的病毒中,有一种肠道病毒 71 型(EV71)。既往的监测发现,EV71 是导致手足口病重症病例的主要病原体。重症手足口病症状比较严重,可能并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等,如不及时治疗可危及生命。所以,一旦孩子突然出现持续高热、昏睡、肌肉或身体抽动、呼吸困难或神志不清等,应立即送孩子到医院就诊。肠道病毒 71 型(EV71)可引起多种疾病,其中以手足口病最为常见,该型病毒感染导致的脑干脑炎病情最凶险。

预防手足口病,记住 21 字方针

那么,该如何预防手足口病呢?疾控专家提出了“21 字方针”:勤洗手、勤通风、喝开水、吃熟食、晒衣被、常锻炼、少出门。

具体来说,饭前便后、外出回家后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手;看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手;婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒;注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被;婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴及儿童使用的餐具使用前后应充分清洗、消毒;不要让儿童喝生水、吃生冷食物;本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所;避免接触患病儿童;儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊;居家治疗的患儿避免与其他儿童接触,以减少交叉感染;父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,对患儿粪便及时进行消毒处理。

值得注意的是,目前我国新研制的肠道病毒 71 型(EV71)灭活疫苗上市。尽管该疫苗尚不能预防所有的手足口病,但对于肠道病毒 71 型(EV71)感染所致的手足口病,特别是重症病例具有有效的特异性预防作用。该疫苗属于第二类疫苗,儿童家长可以按照知情自愿自费的原则给孩子接种。肠道病毒 71 型(EV71)疫苗的接种对象是大于或等于 6 月龄的易感儿童，建议在 6 至 12 月龄之间完成接种程序,以便尽早发挥保护作用。全程接种为 2 针剂。对于 5 岁以上儿童，不推荐接种肠道病毒 71 型(EV71)疫苗。

据新华网