

“10个肩颈疼痛的病人有七八个枕头选用不当”

医生：枕头高宽与材质大有讲究



“10个肩颈疼痛的病人,一般有七八个都有枕头选用不当的问题。”近日,宁波市第六医院脊柱外科中心主任马维虎提到这个容易被忽视的问题,他说,枕头怎么选还真有讲究。



儿科专家王海燕医师为凯凯远程诊疗。

隔离期间 3岁娃突发高烧 专家远程诊疗送去“定心丸”

“小朋友,你的肚子痛吗?指给医生阿姨看看,是哪里痛?”4月8日中午12点10分,北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)儿科专家王海燕医师通过线上诊疗,为一名身处隔离酒店的小患者成功开展了远程诊疗。

小患者凯凯(化名)今年3岁,因疫情防控要求,这几日凯凯和家人在隔离酒店里进行健康观测。4月7日凌晨5点,凯凯出现了高烧、腹痛、喉咙痛等症状,体温一度飙升到了39℃。凯凯的妈妈立刻对孩子进行物理降温。

向隔离点管理人员反映情况后,隔离点医务人员第一时间评估了孩子情况,并为凯凯送来了退烧药和消炎药物。服药后,体温渐渐控制了下来。但4月8日凌晨5点,凯凯又烧起来了。

看着孩子痛苦难受,家人们揪心不已。在当前疫情防控形势下,为能让孩子更好地接受治疗,北仑区人民医院医疗健康服务集团派驻在隔离酒店的医疗组负责人曾杉,立刻向总院儿科专科医生请求支援。儿科专家王海燕医师第一时间积极响应,隔着手机屏幕,为凯凯进行了远程诊疗。

“小朋友在呼吸道感染期间常会有腹部不适,如果偶尔一下,能够自行很快好转,疼痛位置不固定,继续观察就好。”结束视频电话后,王海燕医师还不忘在群里给家长留言,“特殊时期共克时艰,有情况可以随时联系。”王海燕医师的耐心和专业,让凯凯和家人吃了一颗“定心丸”。

据悉,作为北仑区最大医疗机构,北仑区人民医院医疗健康服务集团在完成核酸采样等战“疫”任务基础上,全员动员,统筹疫情防控与医疗救治,畅通救治流程,全力救治隔离点及区域内其他患者,为居民就医提供保障。一旦隔离点内人员发生身体不适,首先能够得到驻点医务人员的及时评估,需要专科医生诊疗的,先采用线上诊疗方式,如病情需进一步处理,则马上送至定点医院。

记者 陆麒麟
通讯员 杨梦园 文/摄

胖女孩为一个枕头和妈妈斗智斗勇

专家:枕头高度以“一拳”和“一肩”为宜

丁冬(化名)今年23岁,体重接近95公斤,特别喜欢侧睡,用的是一个妈妈特别挑选的乳胶枕头。但因为肥胖,胳膊上肉厚,她发现侧睡时一个枕头的高度完全不够,不仅每天早起胳膊又麻又疼,还隔三岔五发生落枕。于是,她在乳胶枕头上又叠加了一个羽绒枕头,果然舒服了不少。

“但我妈很快就把我的羽绒枕头拿走了,她说枕头垫那么高对颈椎不好,我拿回来,她又拿

走,结果我又落枕了!”在马维虎的诊室里,说起为了一个枕头和妈妈斗智斗勇的过程,丁冬愤愤不平。

对此,马维虎把赞成票投给了丁冬。他给一旁的丁冬妈妈解释道,一个合适的枕头,一是要让颈椎处在正常的生理曲度内,正常的颈椎应是向前弯的“C”字型,过高或过低的枕头都会影响颈椎曲度;二是要让颈部肌肉能够充分放松,颈椎如果长期处于疲劳紧张的状态,就容易

引发颈椎病。

“所以枕头最好有一定的形状,符合颈椎的生理曲度和人体力学,不要过硬或过软,也不要让颈部有落空感。”马维虎建议,成人枕头的高度以仰卧位时8厘米-10厘米、侧卧位时10厘米-12厘米为宜,分别相当于自己“一拳”和“一肩”。因此,像丁冬这样体态偏胖的人,选择高一些的枕头来适应肩宽完全没毛病,而为了兼顾仰卧位和侧卧位,建议选择可塑性强的枕头。

啤酒瓶当枕头,结果进了手术室

专家:枕头材质应软硬适中、透气、保暖

和丁冬因为没选对枕头高度而反复落枕相比,杨易(化名)则因为没选对枕头材质,直接进了手术室。

杨易今年50多岁,有超过15年“股龄”。每个交易日,从早上开盘到下午收盘,他几乎把自己“焊死”在了电脑前,经年累月,肩颈不适日益突出。

两个月前,他听说一个“偏方”——用啤酒瓶当枕头,对颈椎好。于是不喝酒的他特意买了瓶酒,兴致勃勃地枕了起来。最开

始觉得脖子疼时,他只当是自己还没习惯这个新“枕头”,可最近还出现了脖子麻木无力、头昏的状况,甚至有几路都走不稳了。他这才慌了,来医院挂了号。

检查后,马维虎发现,杨易患有先天的发育性椎管狭窄,常年长时间伏案炒股又导致颈椎长期疲劳、退变严重。而啤酒瓶太过阴凉,就进一步诱发了脊髓型颈椎病,如今只能做手术。

纵观如今市面上的枕头,乳胶枕、羽绒枕、棉花枕、稻草枕、

荞麦枕、小米枕、聚酯纤维枕等等五花八门,同时也不乏石头枕、木头枕、啤酒瓶枕这样的“偏方枕”。马维虎建议,枕头材质的选择要把握软硬适中、透气和保暖这三个原则。

“啤酒瓶当枕头,门诊碰到过不止一个人。理论上讲,所有教科书都不会建议用啤酒瓶当枕头,但确实有病人说用了感觉很好,那就继续用吧。可像杨易这种情况,啤酒瓶就是压垮他颈椎的‘最后一根稻草’。”马维虎说。

不论是成人还是孩子,枕头一定要用!

除了选错枕头高度和材质,还有一种更极端的说法是,不用枕头最好。对此,马维虎特别提醒,错错错!

他提到10多年前一个让他印象深刻的女病人。当时,她长期被肩颈慢性疼痛困扰,检查显示她确有肩颈劳损,但远远未达

手术指征,可她坚信自己的颈椎有大问题,坚持要求手术,有明显的抑郁症状。最终经过再三排查,马维虎发现,问题应该就出在她长期睡觉不用枕头的这个习惯上。后来还是心理医生的介入,帮她解决了枕头引发的抑郁。

“长期不用枕头,容易导致颈

椎生理曲度变直或反曲。”马维虎说,后果可能是慢性疼痛、肌肉疲劳、肩颈和椎间盘劳损、头昏脑胀、注意力不集中,甚至可能导致焦虑症、抑郁症,影响睡眠,从而影响工作状态和生活质量。因此不论是成人还是孩子,枕头一定要用。记者 徐露清 通讯员 赵蔚 文/摄