

01

设计师的通病
脊椎病

● 脊椎病简介

脊椎病就是脊椎的骨质、椎间盘、韧带、肌肉发生病变，进而压迫、牵引刺激脊髓、脊神经、血管、植物神经从而出现复杂多样的症状。常见病种为颈椎病、腰椎病。



痛苦等级



牵连状况



治疗难度



麻烦程度



心理压力



02 疾病类型

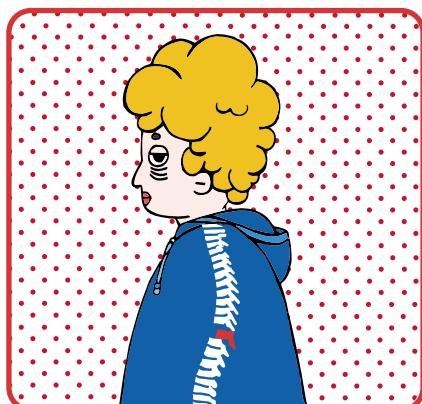


腰椎侧弯

- 长期不正确的坐姿会使得腰椎侧弯，脊椎侧弯形成的时间大概为一年半左右。脊椎侧弯的治疗难度很大，并且还有可能会引起多种并发症。

腰椎劳损

- 腰椎劳损是长期不良姿势.引起颈椎紊乱压迫神经。就是由于长时间上网保持一个姿势不变所引起的腰椎肌肉劳损和椎关节紊乱。

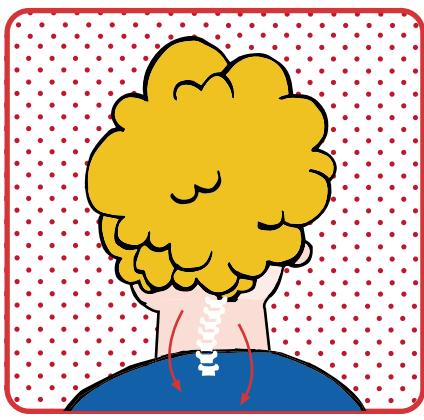


脊椎增生

- 长期过得使用腰椎，包括不正确使用，会导致腰椎增生脊椎是人体持重的骨骼，具有受力不均匀，运动幅度大的特点，是骨质增生的好发部位。

颈椎侧弯

- 脊椎侧弯易出现在学生党中间，由于长时间不正确的坐姿以及长时间过度使用颈椎，使得颈椎压力增大，从而造成侧弯，如果不及时矫正，很可能终身不能还原。



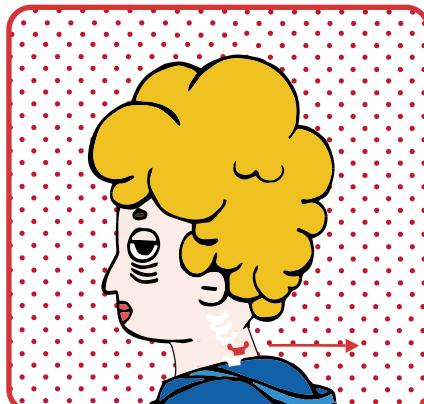
颈椎劳损

- 颈椎劳损是长期不良姿势.引起颈椎紊乱压迫神经。脊椎劳损使得颈椎之间的“润滑剂”减少，从而加速骨骼老化，并加大并发症出现的几率。



颈椎增生

- 颈椎增生虽然不是很常见，但是也是存在的，来源于人们长时间低头或者仰头，低头族很容易出现此类疾病，这种疾病很缠手，治疗难度大。



03 并发症

视力障碍

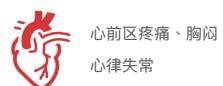
表现为视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔大小不等，甚至出现视野缩小和视力锐减，个别患者还可发生失明。这与颈椎病造成自主神经紊乱及椎—基底动脉供血不足而引发的大脑枕叶视觉中枢缺血性病损有关。

吞咽障碍

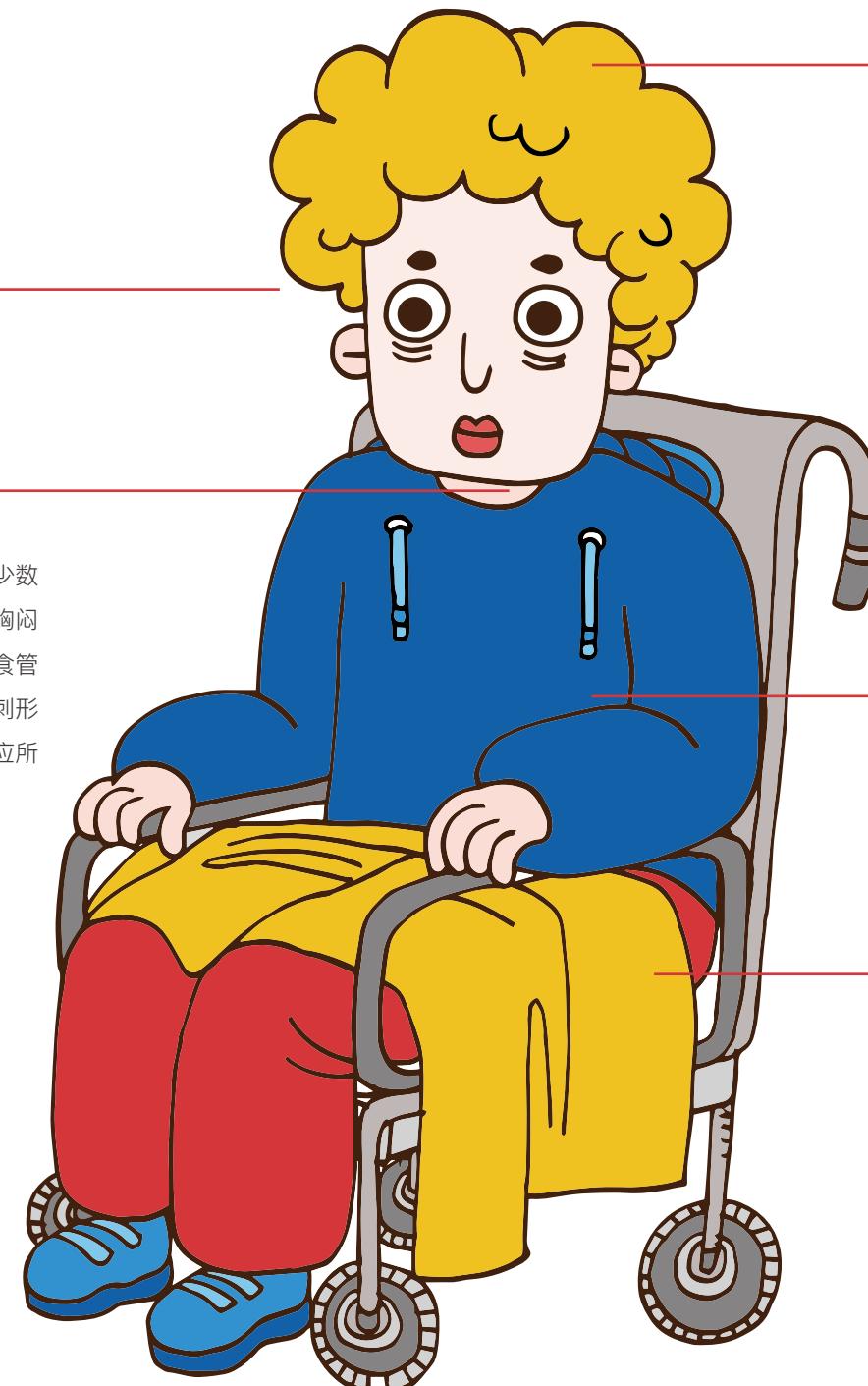


吞咽时有梗阻感、食管内有异物感，少数人有恶心、呕吐、声音嘶哑、干咳、胸闷等症状。这是由于颈椎前缘直接压迫食管后壁而引起食管狭窄，也可能是因骨刺形成过速使食道周围软组织发生刺激反应所引起。

颈心综合症



表现为心前区疼痛、胸闷、心律失常(如中搏等)及心电图ST段改变，易被误诊为冠心病。这是颈背神经根受颈椎骨刺的刺激和压迫所致。



猝倒



身体失去支持力而猝倒，倒地后能很快清醒，不伴有意识障碍，亦无后遗症。

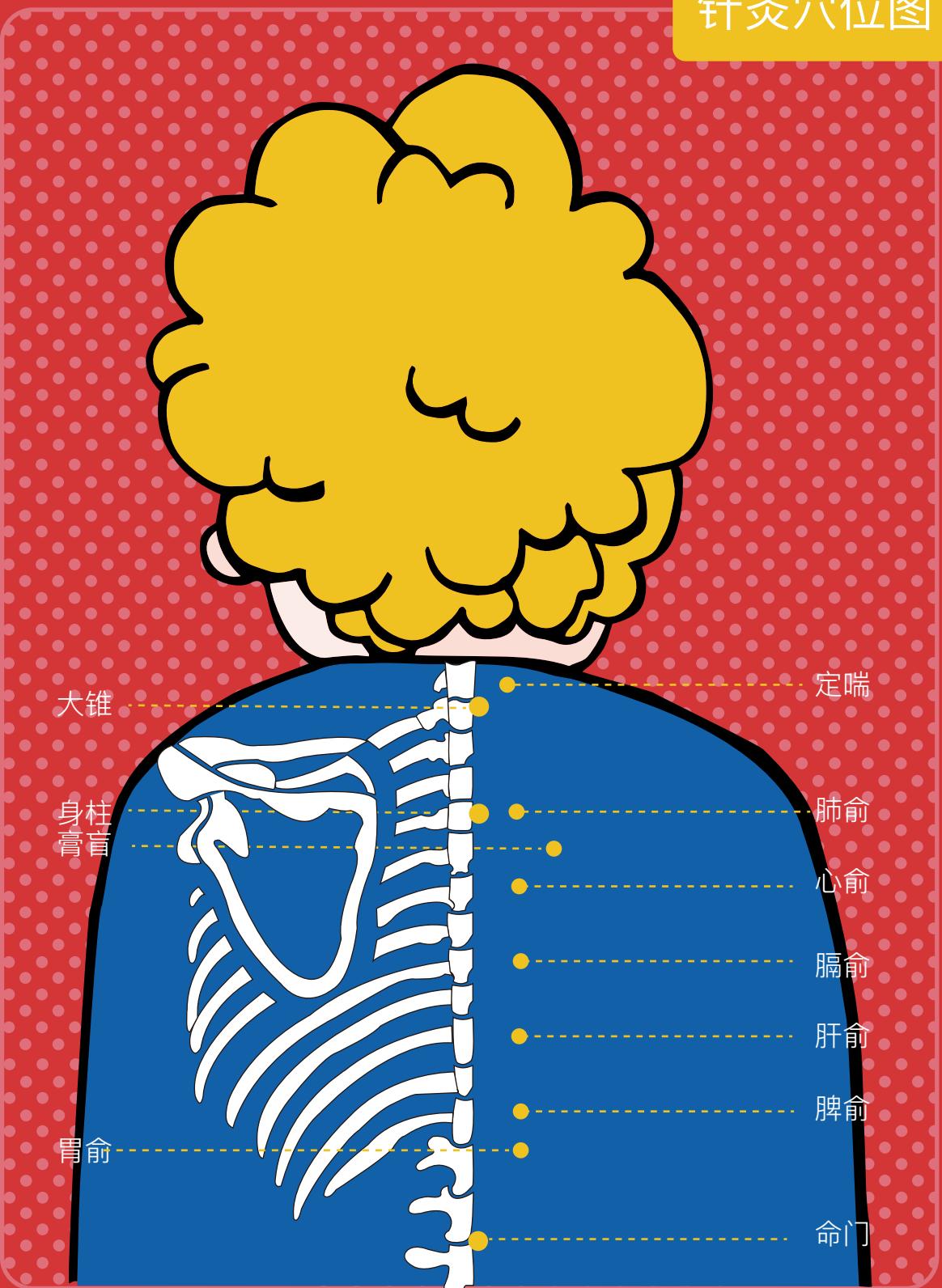
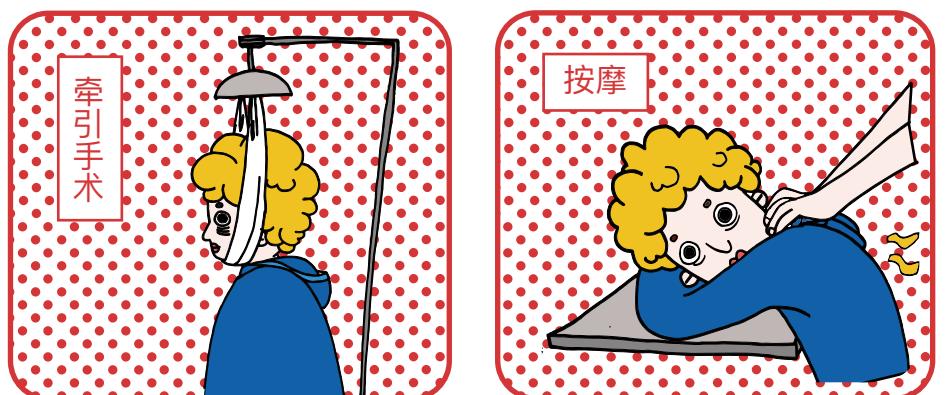
胸部疼痛

表现为起病缓慢的顽固性的单侧胸大肌和乳房疼痛，检查时有胸大肌压痛。这与颈6和颈7神经根受颈椎骨刺压迫有关。

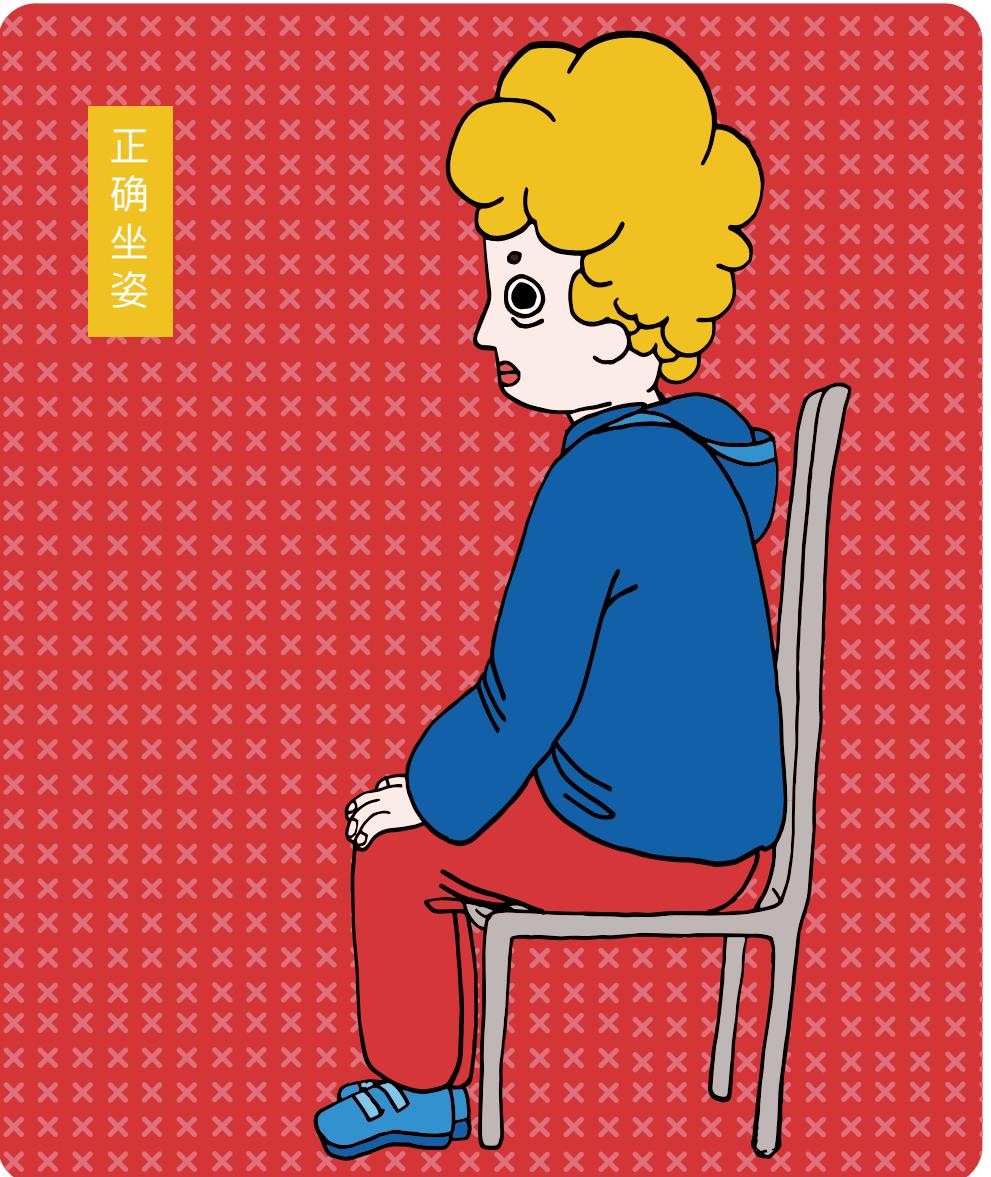
下肢瘫痪

早期表现为下肢麻木、疼痛、跛行，有的患者在走路时有如踏棉花的感觉，个别患者还可伴有排便、排尿障碍，如尿频、尿急、排尿不畅或大小便失禁等。这是因为椎体侧束受到颈骨刺的刺激或压迫，导致下肢运动和感觉障碍所致。

04 治疗方法



05 缓解方法



毛巾热敷

中医上讲“温则通，通则不痛”，热敷具有去痛可以有效去除身体的疼痛。用毛巾热敷颈部可缓解不适症状。用毛巾热敷，毛巾热敷颈部可以改善颈椎病患者的头晕症状。将热毛巾放在头部后方，每次数分钟，可改善部分患者的头晕症状。



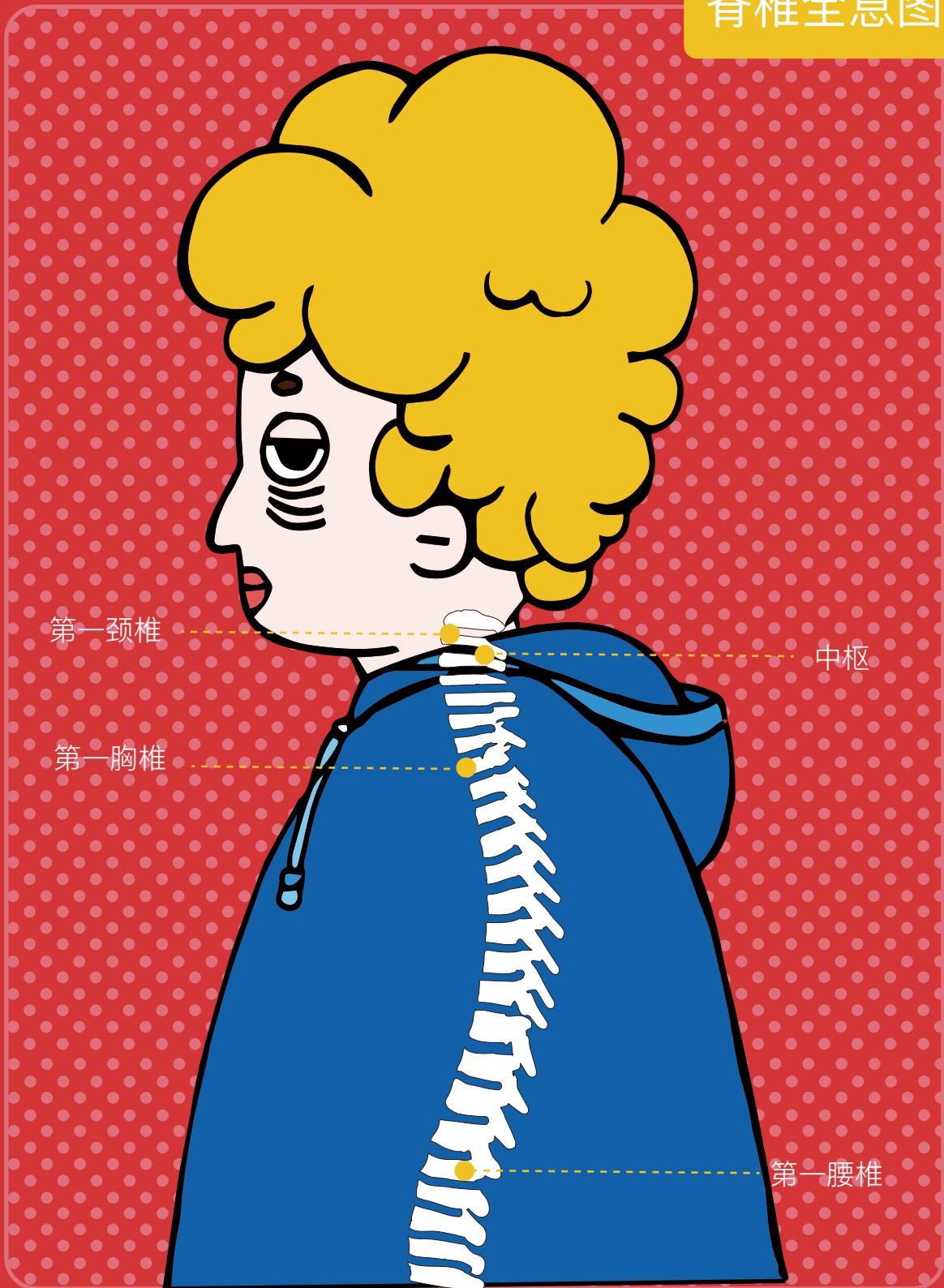
膳食用药

合理的膳食搭配，也可以缓解患者的疼痛感。人参枣粥、人参枣粥、山楂丹参粥、菊花葛根粥、双仁五加粥这些膳食都可以起到祛湿补气，缓解脊椎病疼痛感，长期使用效果更佳。

06 脊椎全息图

- 部分具有代表性脊椎的信息整合

脊椎	对应身体的部位和区域	可能产生的症状
第一颈椎	头部血液供应、脑垂体、头皮、大脑	头痛、失眠、高血压、神经崩溃、健忘、眼花、眩晕
第二颈椎	双耳、视神经、听觉神经、额突	过敏、耳鸣、斜视、耳聋、胸闷、高血压、偏头痛
第三颈椎	脸颊、外耳、面部骨骼、三叉神经	三叉神经痛、神经炎、痤疮、粉刺、湿疹、胸闷、牙痛、甲亢
第五颈椎	鼻子、唇、嘴、耳炎	花粉热、流鼻涕、失聪、扁桃体肿大、打嗝、肩痛、耳聋
第七颈椎	声带、腺体、咽	咽喉炎、声音沙哑、眩晕、视力下降、过敏性鼻炎、神经衰弱
第一胸椎	前臂、手、腕、食管、气管	哮喘、咳嗽、呼吸困难、心慌、心悸、左上胸痛、肩胛部痛
第二胸椎	心、包括瓣膜及心包、冠状动脉	心脏和胸部疾病、上臂后侧痛、气喘、咳嗽
第三胸椎	肺、支气管、胸膜、胸廓、乳房	支气管炎、胸膜炎、肺炎、鼻塞、流感、胸闷、胸痛
第四胸椎	胆囊、胆总管	胆囊疾病、黄疸、胆结石、胸壁痛、气喘、打嗝、乳房痛
第六胸椎	肝、腹腔神经丛、总循环系统	肝疾病、发热、血压异常、循环衰竭、关节炎
第八胸椎	胃部	胃部疾病、消化不良、胃痛、上腹胀、胆结石
第十二胸椎	小肠、淋巴循环系统	风湿病、腹胀痛、不育症、糖尿病、肾区痛、排尿异常
第一腰椎	前臂、手、腕、食管、气管	肝疾病、发热、血压异常、循环衰竭、关节炎
第二腰椎	阑尾、腹部、大腿	痛经、呼吸困难，静脉曲张、胰腺炎、便秘、下肢前侧麻痛
第三腰椎	性器官、子宫、膀胱、膝	排尿困难、痛经、月经紊乱、流产、尿床、性功能障碍、腹痛
第四腰椎	前列腺、坐骨神经	坐骨神经痛、腰痛、尿频尿急、尿痛、背痛
第五腰椎	小腿、踝、足	下肢血液循环降低、踝部肿胀、足冷、大腿无力、遗精



07 脊椎养生操



做操动作一

两脚并立，左脚支撑，右腿高抬大腿，贴近胸部，两臂经两侧抱膝，左右交替，每个动作重复12次。



做操动作二

两脚开立同肩宽，大小臂屈曲于胸前，两拳相对。以腰为轴，先向左转体，再向右转体，还原，重复12次，第二次可稍用力。



做操动作三

身体半蹲，两手按推双膝，先向左环绕，然后再向右环绕，重复12次，后面速度可稍变慢。



做操动作四

两脚开立同肩宽，两手叉腰，以腰为轴，先向左环绕360度，再向右环绕360度，每个动作重复12次。