

做着牵引玩手机？ 你该关注颈椎健康了！

□本报记者 张秋焱

现代社会，手机成为很多人的“亲密伴侣”，但你知道吗？这种“深情厚谊”正悄悄地侵蚀着你的颈椎健康。呼和浩特市中医蒙医院中医康复医学门诊副主任医师樊海龙表示，近期到医院做颈椎康复治疗的青年越来越多，有的人做着牵引也要玩手机，对颈椎健康问题缺乏重视。



手机不离手 拉响颈椎健康警报器

市民张先生是一个典型的“手机控”，每天除了工作，几乎所有时间都花在了手机上。从早到晚，他的头就像被手机施了魔法一样，低得几乎要碰到地板。直到有一天，他突然感觉脖子僵硬得像块石头，连转头都成了难题。去医院一查，医生摇着头说：“小伙子，你这是典型的颈椎病啊！”

据樊海龙介绍，张先生的故事其实就是现代生活中许多人的缩影。在这个快节奏、高压力的时代，颈椎病已经悄然成为“时代病”。想想看，人们每天长时间低头看手机、电脑，坐姿不正确，晚上还窝在沙发里追剧，这些看似平常的习惯，其实都在给颈椎施加巨大的压力。

颈椎治疗有法宝 多管齐下效果好

如果你的颈椎已经出现不适症状，也不必过于担心，现代医学和中医理疗都为颈椎病患者提供了丰富的治疗手段。

“针灸、推拿、牵引等传统中医疗法能够疏通经络、缓解肌肉紧张，热敷、冷敷、电疗等物理治疗手段则能有效减轻炎症和疼痛。此外，适当的颈部运动也是必不可少的，能

增强颈部肌肉的力量和柔韧性，帮助颈椎恢复健康。”樊海龙说。

据介绍，一次牵引治疗的时间在20分钟左右，10次为一个疗程。一两个疗程就能有效缓解颈椎不适症状，配合针灸、电疗等物理治疗方法效果更佳。牵引治疗时，颈椎周边的肌肉要放松，千万不能在牵引的时候看手机。

产品五花八门 挑选康复辅助器械有诀窍

说到颈椎康复辅助器械，网上可谓是琳琅满目。颈椎按摩仪、颈椎枕、颈椎支架、牵引器……这些产品真的能帮我们缓解颈椎问题吗？从医生的角度来看，这些器械确实有一定的辅助作用。

据樊海龙介绍，颈椎按摩仪能快速缓解颈部肌肉的紧张感，颈椎枕和颈椎支架则能帮助使用者保持正确的睡姿和坐姿。但是，选择时一定要注意产品的质量和适用性，

不要盲目选择高价格的产品，最好能在医生的指导下进行选择。记住，适合自己的才是最好的，而且颈椎康复辅助器械更适合日常保健，如果颈椎已经出现明显不适，还是需要做专业治疗。有些患者购买家用颈椎牵引仪自行使用时，需要注意拉伸不要过度，拉伸时间不宜过长，一次牵引时间控制在20至30分钟内为宜，使用不当反而会让肌肉受伤。

保养颈椎有秘籍 生活习惯需改善

那么，呵护颈椎健康该怎么做呢？樊海龙表示，首先，要认识到颈椎病与现代生活习惯之间的密切关系。改善生活习惯是预防颈椎病的第一步，如减少低头玩手机的时间，每隔一段时间就抬头看看远方；调整座椅高度和屏幕角度，让眼睛与屏幕保持平视；晚上追剧时尽量坐直身体，避免长

时间窝在沙发里。接着，樊海龙又分享了保养颈椎的小妙招：“保持良好的坐姿和站姿，定期活动颈部和肩部肌肉，如做米字操。夏秋之交，大家要注意颈部保暖；颈椎病患者需要进行定期检查和治疗，每半年到一年检查一次；游泳、瑜伽等全身性运动可以锻炼颈椎周边肌肉。”



新生儿听力筛查未通过怎么办？

□本报记者 李娟

宝宝出生，小家庭迎来了新成员原本是一件开心的事，但市民周先生却一筹莫展。原来，宝宝出生后听力筛查没通过，可能存在听力问题。“这个检查结果真的让我们感到很意外，同时也非常难过。孩子还这么小，如果存在听力问题该怎么办？”周先生焦急地说。

呼和浩特市第一医院新生儿科武慧春医生表示，宝宝出生后，第一次进行听力筛查未通过，建议在出生后42天再次进行复查。如果第二次还是没有通过，也可能与宝宝年龄太小，在听力筛查时不配合、外耳道存在羊水或者胎性物质

残留阻塞外耳道有关，不一定与宝宝的听力健康有关，家长不需要过度担忧。在排除上述因素后，宝宝的听力筛查还是没能通过，就可能与宝宝中耳耳蜗发育缓慢有关。家长需要加强喂养，保证宝宝奶量充足、睡眠充足，在宝宝满3个月后，待体重达到5千克以上，再次进行听力筛查，明确是否存在先天性听力障碍。如果出生6个月内听力筛查均未通过，就需要带宝宝到医院儿科或耳鼻喉科进行听力学检测，同时还需要完成头颅CT、脑干听觉诱发电位测试，评估可能原因。

据武慧春介绍，在接诊过程中，

许多家长都会提出疑问，宝宝年龄这么小，为什么还要做听力筛查？殊不知，新生儿听力筛查是早期发现新生儿及婴幼儿听力异常的唯一措施。正常出生的新生儿通常在出生48个小时之后接受初次新生儿听力筛查，如果宝宝出生后即住进新生儿重症监护室，在出院前再进行初次听力筛查。

“新生儿听力损失发病率高，因此听力损失干预越早效果越好，听力筛查的意义在于早期发现听力损失，及时进行听觉言语干预及康复。听力异常如不能被及时发现，不但影响儿童言语和认知发育、教育、就业、婚育及家

庭，造成沟通障碍、心理、经济负担，而且还会成为社会沉重负担。新生儿听力筛查能够对听力损失患儿早发现、早诊断、早干预，为先天听力异常的患儿提供助听器、人工耳蜗植入术等听力康复措施，促进患儿言语和认知发育，使绝大多数患儿回归正常社会。”武慧春说，新生儿听力筛查项目包括耳声发射测试和脑干听觉诱发电位测试。这两个检查都是无损害的，只需要塞个耳塞及贴三个电极片即可，均需要在安静的房间内且婴儿熟睡后才可以进行。在睡梦中不知不觉完成测试，宝宝不会有任何不适。