

# 颈椎要“曲”不要“直”

■ 张 敏 徐星圆（云南省中医医院疼痛科）

颈椎是心脑血管的桥梁，颈椎失稳、生物力学失衡是造成各种颈椎病的主要原因，长期伏案、外感风寒、外伤、饮食结构不合理等可致颈椎失稳，而颈椎生理曲度的存在能稳定颈椎、保护脊髓，所以，颈椎要“曲”不要“直”。

## 如何保持颈椎正常的生理曲度

1. 起居有常、饮食有节。
2. 避免颈椎长时间处于不合适的体位，如使用电脑时，应端正姿势，劳逸结合，使用笔记本电脑时安装支架，将电脑置于合适高度。
3. 入睡时选择合适枕头，并在不同体位采用不同的高度，侧卧位枕头高，仰卧枕头略低，以保证颈椎舒适放松为度。
4. 长期伏案工作者每小时做2~3分钟左右仰头练习，可获得较好效果。

## 如何改善颈椎变直

1. 减少低头时间，做抬头低头练习：缓慢抬头，直至颈椎前部有拉伸感；缓慢低头，直至颈椎后部有拉伸感，重复60次为一组，做3~5组/天。
2. 左右旋转做扭头动作：缓慢向左侧转头，直至颈椎右侧有拉伸感。同法右侧练习，以感到颈椎微感酸胀为宜。
3. 准备长形圆枕于睡前30分钟垫于颈椎后侧，使颈椎保持原有的正常曲度。
4. 做颈肌的等长收缩锻炼：患者坐在带有靠背的椅子上，抬头挺胸，双腿并拢，髋、膝、踝关节均成90°，双手交叉上举置于脑后，手掌紧贴头部，拇指朝下，置于枕外隆突一带。然后使头部用力后仰，双手用力与之对抗5秒后放松10秒为一次，每天5~10分钟，连续锻炼20天。📖

6. 容易患龋齿、牙本质过敏或食物嵌塞，而其他治疗不能满足要求的患牙。
7. 不宜或不能做正畸治疗的前后错位、扭转的患牙。
8. 牙周固定夹板的固位体。
9. 其他治疗需要，如活动义齿需保护基牙、正畸治疗要求牙冠修复等。

## 镶假牙后需要注意什么

镶假牙后首先要注意保护口腔内的余留真牙，它们对假牙有支持和固位作用，如果真牙损坏，假牙就不能很好地发挥作用。

保护真牙的方法有：①早晚认真刷牙，如果镶的是活动假牙，必须取下活动假牙后，仔

细刷牙，必要时采用牙线、牙签、牙间刷、冲洗器等维护口腔卫生。②使用防龋的含氟牙膏。③定期到医院检查，及时治疗牙体牙周疾病。

此外，还要注意正确使用和维护假牙：①摘假牙时最好是推拉基托，而不是推拉卡环，不要用力过大；戴假牙时不要用牙咬合就位，以免卡环变形或假齿折断。②每种假牙可承受的咬合力有一定的限度，不宜咬太硬的食物。③戴塑料托的活动假牙要避免受热，不用时应泡在冷水中。④饭后和睡前应取下假齿刷洗干净。⑤如果感觉假牙有不合适的地方，应及时复诊，请医生调改，切忌自己动手修改，以免影响假牙的质量。📖