互联网和电脑、智能手机的普及，让整天伏案工作、刷手机到深夜，都成了家常便饭，全民皆是“低头族”，颈椎病的发生率连年上升，且发病人群有逐渐年轻化的趋势。

这个病一旦发作，向上带得头痛欲裂，向下从肩膀到手臂全都不听使唤，严重的还会辐射到胸背部，简直就是有苦难言，严重的还会引起瘫痪！遇到这种情况，有些人就会建议：把枕头拿掉，平躺睡几天就好了。这方法靠谱吗？

活动多 负重大

颈椎不好的人易落枕

首先，我们来看一下颈椎病的发病原因。颈椎位于头部、胸部与上肢之间，是脊柱椎体最小、但灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段。由于承受各种负荷、劳损、甚至外伤，所以极易发生退变。颈椎退行性变是导致颈椎病的主要原因，随着年龄的增长以及颈椎长期超负荷使用，会出现颈椎各结构的衰变及机能的衰退，其中，颈椎间盘的退变老化是首发因素。

颈椎不好的朋友会经常出现落枕，这种情况医学上称为急性颈椎关节周围炎，这往往是颈椎病的前驱症状，一般是由于颈椎长期多动活动、关节退变，在某种外界因素（如寒冷、睡觉枕头过高、长期在一个姿势工作等）诱导下发生的炎症。那些经常出现落枕的朋友可要小心了，这正是颈椎发出的警告，要多注意休息啦。

睡觉不枕枕头

短期可行 不建议长时间如此

颈椎病发作以后特别难受，情况严重的甚至彻夜难眠，有一种说法认为，这个时候睡觉平躺不枕枕头对症状恢复有好处。

从医学角度上说，短时间不枕枕头，只要能够忍受，颈椎感觉舒适、可以安静入睡，是完全可以的。但如果长期不枕枕头，就会出现各种不适感。这是因为，颈椎处于过伸位的时间太长，易引发颈椎前部肌肉过度拉伸而造成劳损，颈椎小关节也长期处于过伸位状态，会造成过早退变，这些都会引起相应部位肌肉和关节的不适。

所以说，落枕发作的那几天，暂时不枕枕头平躺睡觉是可以的，但是等到疼痛的症状恢复正常之后，睡觉的时候还是枕枕头对颈椎健康更好。那么，颈椎不好的朋友应该如何选择合适的枕头呢？

由于颈椎病的发病人群逐渐增多，目前市面上出现了许多治疗颈椎方面的枕头，如乳胶枕、海绵枕等。其实大家不必追求那些高大上的产品，最普通的荞麦皮枕头就挺值得推荐。原因有以下几点：

1.疏松透气。有许多朋友睡觉的时候容易出汗，这就需要一种透气的环境，荞麦皮枕是最能满足这一条件的；

2.可以塑形。我们在睡眠的时候不会保持一种姿势不动，有时候仰面躺，有时候侧着睡。好的枕头需要根据我们的不同姿态，自动调整高度，避免在侧着睡的时候脖子偏向一边；

3.价格低廉。很多家庭，床品会准备好几套，定期更换清洗，但是对枕头却没有这样的“待遇”，其实枕头跟枕套一样，需要定期清洗或更换。枕头直接跟我们头发和面部皮肤接触，使用一段时间之后，会透过枕套沾染很多细菌和脏东西，尤其是男性朋友的枕头，用一段时间之后闻闻都会有味道。这时，就应该把填充物倒出来清洗一下或干脆更换一个新枕头了。

经过长期的临床实践，我们认为睡觉用的枕头，最佳高度应为6-8cm，一般的枕套大小应为长70cm、宽40cm，需要装填差不多5斤的荞麦皮。这样的枕头大小、松紧度比较合适，当你在平躺的时候，高度在8cm左右，当你侧卧的时候，这个枕头可以对折叠起来，使得颈部不会偏向一边。经过实践，许多颈椎不好的朋友均对这个标准的枕头有良好的反馈。

颈椎病发作是警报

别累坏我们的脖子

最后再谈一下颈椎病发作的时候，应该注意哪些问题。首先，最好立刻停止或尽量减少伏案工作，有条件尽量躺一躺，保持颈椎在一个合理的位置上，还可以佩戴围领保护一下。可以做热敷，但是千万注意，在急性发作的时候不要按摩，贸然按摩会加重症状。当然，尽早到医院去看骨科医生，做一些相应的检查和药物、物理治疗，也是非常必要的。