**颈椎病发作时头晕恶心？教你六招!**

**早该帮 编制**

新年过后，在xxx第三医院中医科主任中医师早该君的诊室里，又多了一批颈椎病复发患者。他们有的是因为假期长时间看电脑追剧，有的是因为盯着手机刷屏，有的是因为经常熬夜打麻将……导致颈椎病发而备受折磨。早该君提醒，颈椎的活动度高、稳定性低，颈椎病发作除了会引起肩颈酸痛等问题，还容易引起头晕恶心、肢体发麻等问题。患者如果在日常生活中注意保健，可缓解颈椎病引起的头晕恶心，也可减少颈椎病复发。

高活动度、低稳定性易致颈椎病复发

日前，25岁的白领小田，又一次因为颈椎病走进了早该君的诊室。尽管经过治疗，她的颈椎病已在半年前好转，但最近她又经常觉得眩晕、恶心，甚至还出现心悸的症状。

“颈椎病很容易复发。”早该君介绍，颈椎病容易反复发作，与颈椎的生理特点有很大关系。从生理运动角度上来看，颈椎比胸椎和腰椎的活动度要大，活动频率也高。颈椎要进行前屈后伸、左右侧屈、左右侧转、旋转等各方向的复合运动。但是，颈椎的支持结构却比胸椎和腰椎薄弱，不像胸椎有胸廓的支撑，腰椎有腰肌和骨盆的支撑，而且，颈椎椎体后的关节等结构也比胸椎、腰椎弱小，因此，颈椎在稳定性上也比胸椎和腰椎差很多。

“高活动度和低稳定性的特征，致使颈部一旦活动过度或某些因素诱发颈部失稳，就容易造成颈椎病复发。”早该君说，如今“低头族”越来越多，颈椎病的发病率越来越高，反复发作的患者也越来越多。

四种原因导致颈椎病引起头晕恶心

早该君提醒，颈椎病反复发作不容忽视。因为颈椎病除了会引起肩颈酸痛等问题，还容易引起头晕恶心、肢体发麻等问题。

“颈椎病为什么会引起头晕恶心呢？”早该君分析，主要有以下几方面原因：

1.颈椎病会累及颈部肌群，致使颈部肌肉长时间痉挛性收缩，肌肉的血流循环受到影响，游离出乳酸、5-羟色胺、缓激肤等致病物质，从而引起头晕恶心；

2.颈椎病会直接刺激、压迫或牵拉头部敏感组织，从而引起头晕恶心；

3.病变会刺激或压迫颈椎动脉周围的交感神经丛、颈部其他交感神经，致使椎-基底动脉系统或颅内外动脉舒缩障碍，进而引起头晕恶心；

4.椎动脉型颈椎病患者，因病变直接累及椎动脉，使椎-基底动脉系统供血不足，也会引起头晕恶心。

六招可缓解颈椎病症状

早该君介绍，颈椎病患者如果在日常生活中注意保健，是可以缓解颈椎病引起的头晕恶心的，也可以减少颈椎病的发作。具体而言，他推荐以下六个保健方法：

1.早晚搓揉耳朵及颈脖

早该君提醒，这个动作一定要慢、柔和。可以在早晚洗脸时，用毛巾自上而下搓揉耳朵和脖颈，直到耳朵红热和脖颈温热。这样既可使颈部肌肉放松，也可促进颈部血管扩张，使血流通畅，感到耳目清晰、头脑灵活。

2.科学合理用枕

早该君认为，人在睡眠过程中，枕头和颈椎的关系最直接。科学合理用枕对维护颈椎的正常生理、防治颈椎或颈部软组织病变及对康复都有很重要的作用。他提醒，枕芯的软硬要适宜，同时，高度也要适宜，枕头要对颈椎有一定承托作用。

3.注意颈部保暖

无论是冬天的低气温天气，还是夏天的空调房里，最好都加条围巾，对颈部做好防寒保暖措施。

4.每天坚持颈椎操等锻炼

早该君推荐做颈椎操：面对墙壁一臂距离，双脚打开与肩平宽。双手撑住墙面，头尽量往后仰。保持脖子不动，做贴墙式俯卧撑，以50个为一组。

5.穴位按摩

颈椎病患者可多按风池穴、大椎穴、肩井穴、百会穴等有效治疗颈椎病的穴位。

6.坐姿要正确

早该君特别提醒，需要长期伏案工作的人群，要预防颈椎病，最重要的是坐姿要正确，工作时要使颈肩部放松，保持最舒适、自然的姿势。同时，久坐者应在工作1小时左右，适当活动颈部，有目的地让头颈部向前后左右转动数次，转动时应轻柔、缓慢，以达到各个方向的最大运动范围为准，使得颈椎关节疲劳得到缓解。

需要注意的是，有头晕症状的颈椎病患者，不适合做头部旋转动作，而是应抬头远望。如果是长时间近距离看物，尤其是处于低头状态者，建议时常抬头向远方眺望半分钟左右。此外，预防颈椎病，保持心情愉快也很重要。

关键词：颈椎、颈椎病、发作、时、头晕、恶心、？、教、你、六招

参考文献：[1]早该帮https://bang.zaogai.com/item/BPS-ITEM-15887.html