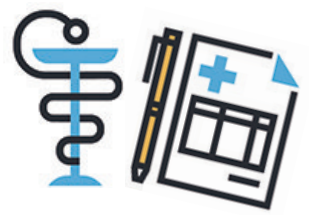


“上吊式”疗法能治病也能要命

盲目跟风操作或致瘫痪

骨科有一种“上吊式”疗法叫“颈椎牵引疗法”，它利用一种用于颈部的物理治疗器械，把牵引装置佩戴在颈部进行治疗，被很多朋友笑称为像“上吊”。颈部牵引器在临床上由于运用较普遍、操作也较“方便”，很多颈椎不适的上班族问道“那我自己在家里操作行不行”，湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)骨伤科张志文副主任医师提醒，“上吊式”疗法，能治病也能要命，不建议自行盲目跟风。



“上吊”吊的是颈椎间隙

颈椎牵引器是一种医疗器械，用于非手术治疗颈椎病，通过物理力量使颈椎间隙扩大，从而减轻颈椎间盘、韧带等结构的压力，缓解肌肉紧张，改善颈椎曲度。

它主要用于治疗颈椎病及因颈椎病引起的压迫症状，如神经根型颈椎病、颈椎关节突关节病变(软组织嵌顿和关节炎)、颈部肌肉紧张诱发颈项部不适和头痛等疾病。

盲目跟风操作或致瘫痪

张志文介绍，医院使用的仪器和网上售卖的工具有着很大差别，盲目跟风操作存在很大风险。

首先是操作的规范性不同，临床上的颈椎牵引器是有严格的操作规范的，正确调整牵引力量、角度等参数，将牵引装置佩戴在颈部，确保装置与颈部贴合紧密、舒适，治疗结束后应缓慢放松牵引

装置，避免突然撤除牵引力量导致颈椎受伤。上述操作都需要根据患者的病情、体重、治疗阶段来进行针对性设置。而网上售卖的一些颈椎牵引工具则设计相对简单、脖子一套随意牵拉，容易造成损伤。

其次是颈椎牵引器并不适合所有颈椎不适的患者，对于有心脑血管疾病、严重骨质疏松、椎管狭窄、椎体滑脱、脊髓型颈椎病、交感型颈椎病等患者，牵引可能不仅不能缓解症状，反而可能加重病情。张志文提到在临床上就碰到因不当使用颈椎牵引器导致瘫痪的患者，严重影响生命健康，故不建议在没有医生指导下自行操作。

家中练习这个动作比较安全

比起个人盲目操作有风险的颈椎牵引疗法，张志文更推荐大家在家中练习“下犬式”来缓解颈椎不适。下犬式能够伸展腿筋、小腿和跟腱，同时增强手臂、肩膀和胸部的肌肉，有助于释放整个背

部的紧张感，拉长脊柱，缓解背部疼痛，可以帮助颈椎和腰椎拉伸和强化，从而缓解紧张和压力。

下犬式起始姿势从四足跪姿开始，双手放在肩膀前方，膝盖在臀部下方，吸气抬起臀部，伸直双腿，形成倒“V”字形，双脚与肩同宽，脚趾向前，臀部向上提，头垂在两臂之间保持脊柱延展。建议持续时间为5—10次呼吸，一天10次左右。

练习过程避免脚跟贴起、背部拱起、没有平直延伸等错误姿势，以免给双肩和双手掌带来较大的压力。初学者可以在膝盖稍微弯曲的情况下练习，或者使用辅助工具如瑜伽砖来支撑身体，以减轻压力。

张志文强调，“上吊式”颈椎牵引疗法能缓解颈部肌肉紧张，改善颈椎曲度，但颈椎不适的原因是复杂的，并不是人人都适合，不当操作甚至危害生命健康，建议大家在平常的生活中多加保养颈椎，多做颈椎操，出现不适及时就医。

胡梦 曾潇潇

这个慢性病“重女轻男”，你听说过吗？

桥本甲状腺炎对人体具有多方面隐藏危害

武汉晚报讯 有一种临床常见的自身免疫性疾病，近些年体检报告中出现频率较高，且据调查显示女性患病率是男性的7—10倍，它就是——桥本甲状腺炎。湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)甲状腺疾病诊疗中心左新河教授近日指出，桥本甲状腺炎虽然短期内看起来影响不大，但长期来看对人体具有多方面的隐藏危害。

桥本甲状腺炎患病率在不同地区和人群中有所不同，近年来桥本甲状腺炎的患病率和发病率均呈增长趋势，且女性和30—50岁的人群是高发人群。女性发病率高于男性的原因一是受到雌激素影响，雌激素及其受体对人体免疫系统具有广泛的调节作用，包括体液免疫和细胞免疫，可能参与桥本甲状腺炎的发生和发展；另一方面女性在妊娠期、更年期等特殊时期，内分泌系统较易出现紊乱，增加患病风险。

左新河提到，大部分桥本甲状腺炎

患者起病较为隐匿，发病初期没有典型临床症状，只有少部分患者会出现颈前肿大、颈部不适、异物感，抑或常规体检发现。桥本甲状腺炎患者早期甲状腺细胞被破坏时，可表现为“甲亢”，出现心悸、多汗、食欲亢进等症状；随着甲状腺组织损伤，后期表现为甲减，可出现怕冷、疲乏、水肿、便秘、体重增加等症状。

桥本甲状腺炎的诊断是需要进行综合评估的，甲状腺自身抗体检查TPOAb(甲状腺过氧化物酶抗体)和TgAb(甲状腺球蛋白抗体)水平升高是诊断的主要依据；甲状腺超声可以显示甲状腺对称性弥漫性肿大伴低回声，分布不均，呈网格状改变；在必要时进行甲状腺细针穿刺细胞学检查，以排除其他甲状腺疾病；此外还可以进行甲状腺功能测定，对判断病程分期和指导治疗方案有重要意义。

网络上有些评论说桥本甲状腺炎

很常见、不需要特意治疗，但左新河建议确诊该病后要根据病情进行干预，以免出现以下不良影响：

①**甲状腺功能异常**：长期且不受控制的桥本甲状腺炎，大部分患者会出现甲状腺功能减退，需终身补充甲状腺素治疗，一些患者也会导致甲亢。

②**甲状腺肿瘤**：桥本甲状腺炎可增加甲状腺癌的发生风险。有研究发现，桥本甲状腺炎使甲状腺疾病的恶变风险增加3倍，淋巴结转移风险高出4倍。

③**心脏疾病**：桥本甲状腺炎可独立或与其他疾病协同引起严重的心脏积液或心脏压塞。

④**妊娠**：TPOAb和TGAb滴度过高可能会穿过血胎屏障，导致妊娠患者产前和新生儿疾病。TPOAb阳性可使妊娠妇女发生流产和早产风险增加2—4倍，并对新生儿呼吸系统及后代智力发育存在不良影响。

⑤**代谢性疾病**：桥本甲状腺炎与肥胖、高胆固醇血症、高尿酸血症等代谢性疾病的患病率呈正相关。

⑥**多器官损害**：桥本甲状腺炎还同一系列非甲状腺的多器官损害相关，如眼、肝脏、骨、肾脏、结缔组织和皮肤病变。

5月20日—26日是第16届国际甲状腺知识宣传周，主题是“甲状腺疾病是一种慢性病”，桥本甲状腺炎就属甲状腺疾病中的慢性病之一。湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)甲状腺疾病诊疗中心建议，对于疑似患者应尽早进行相关检查以明确诊断，并根据病情制定合适的治疗方案；治疗周期因个体差异而异，早期诊断和治疗对于缩短治疗周期和提高生活质量至关重要，患者应遵循医生的指导，进行个体化的治疗方案，并注意生活方式的调整。

胡梦 曾潇潇

女子敷面膜遭精华液“辣眼睛”

医生提醒：及时冲洗是关键

武汉晚报讯 日常生活中，面膜是很多人使用频率较高的护肤单品，在使用面膜时，面膜精华液不慎进到眼睛里，造成“辣眼睛”情况经常发生。日前，张女士就因为敷完面膜后眼睛痛得睁不开而就医，所幸进入眼部的精华液的量不是很多，加上就诊比较及时，没有造成角膜受损和视力下降。

“医生，我的眼睛像进了辣椒水一样，疼得都睁不开了。”5月10日早晨，家住汉阳的张女士捂着右眼急匆匆走进武汉爱尔眼科汉阳医院眼表及角膜病科副主任医师徐曼医生的诊室。

经徐曼医生检查，张女士右眼视力仅为0.12，右眼结膜充血，角膜上皮出现大面积损伤，徐曼医生立即为其进行了结膜囊冲洗，并予以药物治疗。

在进一步问诊中得知，5月9日晚上，张女士拿出了最新网购的面膜准备护肤。为了让面膜更加贴近面部，在调整时不慎将面膜精华液弄到眼睛中了。张女士表示，当时觉得还好，只有一点点不舒服，就没去理会。哪知半小时后，眼睛越来越不舒服，总觉得里面有东西卡着，用清水冲洗了一下，症状有点缓解。本想着休息一下会缓解的，哪知第二天早晨起床后，右眼严

重发红畏光，疼得睁不开，便赶紧前往医院。

所幸，因进入眼部的精华液的量不是很多加上就诊比较及时，尚未损伤到角膜深层，不会形成瘢痕，因而不会对后期视力造成影响。在进行了药物治疗后，张女士的眼部不适情况有所好转，视力也有所恢复。

武汉爱尔眼科汉阳医院眼表及角膜病科牛晓光主任介绍，在门诊中，像张女士这样因护肤、眼部化妆导致护肤品或化妆品入眼的情况比较常见，轻则造成眼部不适，重则可能导致角膜炎、结膜炎、干眼症等“化妆性眼病”，严重

者则会发生角膜溃疡，对视力造成不可逆损伤。

“眼睛是比较敏感脆弱的器官，容易受到伤害，面膜液内含成分不等，若大量面膜液不慎入眼未及时清洗，可能损伤眼角膜，从而引发眼睛红肿刺痛、刺激感强等症状。”牛晓光主任提醒说，爱美人士应选用安全的高品质护肤品、化妆品。在化妆或护肤时，应尽量防止护肤品或化妆品溅入眼内，如果不慎入眼，切勿揉眼，应第一时间用大量清水进行冲洗，如果眼部持续出现不适症状，应尽快前往医院就诊。

彭锦云 赵芳

