

手机不离手非常有害

# “低头族”须警惕“脑子漏水”

上班时用电脑,下班时间玩手机,“低头族”当久了,不仅眼睛会受伤,而且年纪轻轻颈椎就不行了。近年来临床上越来越多地发现,“低头族”出现了一个新的健康隐患。

低头用电脑、玩手机时间长了后,很多人都会感到脖子或颈椎不适。如果感到头痛,那得小心了。

最近,浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科接诊了两个年轻的“低头族”,因长时间低头用电脑、玩手机而头痛难忍,到医院检查发现竟然是“脑子漏水”。

脑子怎么会“漏水”?其实,这里的“水”是指脑脊液。所谓“漏水”,是指脑脊液外漏。

但是,低头用电脑和玩手机,为什么会容易导致脑脊液外漏?

## 案例“低头族”头痛,原来是脑脊液外漏

36岁的宋先生(化名)是杭州一家公司的业务员,两个月前突然觉得头部右侧针刺般地疼,耳朵也闷闷的,听东西刺耳。当天睡了一觉后,宋先生觉得头痛减轻不少,以为只是工作太累缺少休息,没想到第二天起来上班没几个小时,又开始头痛难忍,没法正常工作。

之后,宋先生到浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科就诊,医生详细问诊和检查后,很快“破案”:宋先生的颈椎已经有多节段退变,多个椎间盘突出伴钙化,形成的局部骨刺,穿破了硬脊膜,造成脑脊液外漏,最终导致颅内低压。

医生追问病史发现,宋先生空闲时间喜欢宅在家里玩手机,甚至走路的时候也会捧着手机,是个妥妥的“低头族”,平时也很少运动,有时候感觉到脖子酸胀不适也不当回事。

无独有偶。今年25岁的小江(化名)最近也因为类似问题住进了邵逸夫医院神经内科。

小江是一位幼儿教师,上半年因为疫情需要给学生线上讲课,“原本颈椎就不好,线上课程需要重新备课,策划内容、准备PPT需要长时间电脑工作,花了很多时间准备,确实很疲劳”。一周前,小江开始感觉头晕、头重脚轻,逐渐变成直立性头痛(就是站着或坐着时,即刻出现头痛,全头发胀昏沉,后颈部和肩部发酸,平躺后即好转)。

到邵逸夫医院神经内科检查后,小江很快被确诊为颅内低压,并伴有硬膜下出血。检查显示,小江的颈段椎间盘退变,形成骨刺并刺破了硬脊膜,造成了脊髓脑脊液渗漏,颅内压力过低还造成了脑膜血管撕裂和硬膜下出血。

## 1. 站立时头痛、躺下时头不痛是危险信号

脑脊液是存在于脑室及蛛网膜下腔的一种无色透明的液体,包围并支撑着整个脑及脊髓。这两位“低头族”都是因为长期用电脑或玩手机,导致颈椎出问题后形成骨刺,骨刺刺破硬脊膜,造成脑脊液渗漏,形成颅内低压,因此头痛。

自发性颅内低压是由于脊髓脑脊液渗漏,导致脑脊液容量减少所造成的。我们的脑子和脊髓腔是一个相连的密闭囊腔,脑脊液充满在囊腔中起到了托浮作用,避免脑神经受到震荡。大脑每天产生约500毫升脑脊液,同时也吸收500毫升,使得这个囊腔中液体总量保持基本恒定。一旦脊髓部位的囊腔(硬脊膜)发生破口导致脑脊液渗漏,脑脊液容量减少,就会导致低颅压。

低颅压最常见的表现是:坐位或站立时头痛,躺下头痛缓解,医学专业术语称为直立位头痛,有时也表现为直立

位头晕,伴恶心呕吐耳鸣。直立位头痛头晕严重时无法忍受,卧位时症状基本缓解。但部分患者可发生颅内出血、静脉窦血栓、脑疝等严重并发症,其中颅内出血发生率高达20%,不及时处理可威胁生命。

## 2. 越来越多的脑脊液外漏是脊柱骨关节退变所致

国内外的文献报道显示,脊髓脑脊液渗漏最常见的原因是先天性脊膜发育薄弱、脊膜撕裂导致脑脊液外漏。但是,近几年发现,越来越多的患者并没有先天发育异常,而是因为脊柱骨关节退化增生,久而久之形成骨刺,骨刺刺穿硬脊膜,最后导致脑脊液外漏。据欧美相关报道,近三分之一的低颅压脑脊液漏患者由骨刺造成。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院自2008年开展自发性颅内低压规范化诊治,成立了神经内科、放射神经影像、麻醉疼痛科、神经外科多学科合作为基础的颅内低压诊治中心,在国内率先开展在精准定位下硬膜外自体血贴治疗脊髓脑脊液漏,取得了显著的疗效。作为亚洲最大的颅内低压诊治中心,邵逸夫医院最近2年的低颅压数据也表明,有近50%的低颅压患者检查发现脑脊液漏与脊柱骨刺形成相关,这些患者以年轻人人居多,患者平均年龄在39岁。

## 3. 长期处于“低头含胸”状态,越来越多人开始脊柱退变

脊柱退变与年龄、生活习惯相关,一般以中老年患者居多。慢性脊柱退变严重时造成颈椎病、腰椎病。除表现为颈肩腰部疼痛,颈椎病还可以出现肢体麻木无力、行走不稳及大小便失禁等不同类型神经压迫症状。

脊髓脑脊液漏病例的脊柱退变,虽然没有这些严重的压迫症状,但检查发现患者脊柱已形成多个小骨刺,尖锐的

骨刺头端可以穿破脊膜,造成脑脊液外漏,颅内低压的严重后果。

近年来,脊柱退变患者明显年轻化,20到30岁患者也出现多节段椎间盘突出伴骨刺形成。病例资料显示,与中老年脊柱退变常累及颈腰椎不同,年轻患者多以颈椎、上胸椎退变为主,这种现象更加提示其病因与平时的生活状态相关——“低头族”长时间屏幕操作造成人体脊柱长期处于“低头含胸”状态。

来自骨科的研究表明,颈部处于正位时受力约10-12磅,前倾15度受力增加一倍,弯曲到60度受力相当于负重一个50斤重的孩子。再加上久坐不爱运动,脊柱不堪重负,就慢慢形成骨刺。

## 4. 改变手机不离手的习惯,防止疾病复发

宋先生和江女士通过精确的漏点定位检查和靶向硬膜外血贴脑脊液漏修补治疗后,颅内压力回升,头痛很快得到了缓解。

不过,虽然脊膜破口修补后症状可以缓解,但是脊柱退变问题仍然存在。如果骨刺进一步长大,仍有可能再次刺破脊膜导致脑脊液漏复发。患者后续必须改变生活习惯,减少低头时间,改变手机不离手的习惯,并在医师指导下练习颈椎操,避免再次复发。

对于普通人群,如果需要长时间低头伏案工作,建议适当调整姿势,比如用手机支架或把电脑抬高。如果不得不低头工作,建议要在低头半小时后,起来适当活动。平时养成规律锻炼的习惯,每周2至3次有氧运动能够舒缓肌肉疲劳改善代谢,增加脊柱肌群抗压能力,从而延缓脊柱的劳损退变。

(据《光明日报》)

## 张居正



熊召政 著

去年冬,他的两个儿子敬修与嗣修南下奔丧,他曾嘱他们两人代他到新郑县参拜高拱并赠送礼物。后来,他接到敬修的来信,言已去过新郑见过高世伯,只觉他音容憔悴,身体非常不好。得到这个消息,张居正更是动了恻隐之心。这次南归葬父,他决计亲自到高拱的故乡走一趟。

昨天赶到新郑县时,天已尽黑。张居正遵循当地“夜不访客”的习俗,遂在驿店里安顿下来。今天一早,他便把大队仪仗兵马留在县城,只带了简单随从,望高家庄迤迤而来。

不知不觉已经离京半个多月了。再过几天就是立夏,愈往南走山河大地愈

是葱茏可爱。这中州地面,一眼望不到边的麦田已是青苗没膝。青青的麦浪上敷着一层薄薄的白雾,那是郁厚的地气在升腾。阳光穿过白雾,空气中浮漾出若有若无的淡紫。在这如梦如幻的色彩中,小精灵一般的鸣禽们在充当地地的歌手。叫天子呼啸着钻入青空,贴着麦穗掠翅儿飞行时,总是显得有些拘谨,它们的活泼还不如蜻蜓呢。鹁鸪在土垄间蹦跳着,斑鸠在开着槐花的树上长一声短一声地啼叫……穿行在这样如诗如画的风景中,张居正却无心欣赏。自那天夜里,他在真定府举办的接风宴上收到第一份内阁传给他的急件,兹后几乎每一天他都要收到一大包各种各样要他阅处的文件。现在,他的轿子里还放着那颗万历皇上赐给的银印哩。这银印上镌刻着“张首辅印”四字。凡他传回北京的函札,只要盖上这方银印,都必须六百里加急送呈御前,这样的密奏之权也是特例。张居正既为之高兴,亦为之心烦。最让他棘手的,还是皇上要从太仓调用二十万两银子的事。在他的印象中,小皇上一贯严于律己深明大义,凡有吃不准的事情,总是事前征求他的意见,然后再按他的建议下旨。却没想到他离京才不到十天时间,皇上就擅自主张向户部要钱,而且口气强硬不容商讨。张居正立刻感到这是一个危险

的信号:皇上开始自己做主了。因在旅途中,他无法就这件事的来龙去脉作出全面的判断,亦不能写揭帖请求皇上召见,当面向他说明太仓银不可随便调用。但凭着多年的经验,他知道此事不可与皇上硬抗。他毕竟已离开了京城,这时候若得罪了皇上,旁边再钻出什么人来撞撞几句,他可能就再也回不到紫禁城中了。而且,吕调阳虽传来圣谕,却没有只言片语申述自己的态度,这本身就说明问题——内阁中的辅臣,一个个肩膀都是歪的,没有谁肯承担责任。想来想去,他决定先让户部划拨十万两银子出来给宝钞库,以满足皇上的要求。余下事情待他回到北京后再作处理。

人在旅途,心在朝廷,一天到晚总有些不顺心的事萦于脑海中,张居正想轻松也轻松不起来。但今天情形又有些不同,毕竟要与睽违六载的“故友”见面,再大的麻烦事也得暂时搁置。

高拱所住的高家庄,距县城不过二十来里地,轿夫脚快,不到两个时辰就到了。中州麦野一马平川,偏这百十户人家的高家庄周围有一些小丘陵。离庄子大约还有半里地光景,张居正吩咐停轿,这剩下的一段路,他想走进去。刚走不几步,便见一个人飞奔似的跑来。他赶紧停住脚步,打量这人是谁。

那人跑到他跟前,扑通跪下,口中

禀道:“张大人,小人高福有失远迎。”

“你是高福?”一听这名字,张居正记起他是高拱的管家,但眼前这位须发斑白满脸皱纹的半老之人,却与当年在京城见到的那位脸上总挂着微笑的精明汉子完全不同,遂上前把他扶起,吃惊地说,“几年不见,你都变成两个人了。”

高福木讷地搓着双手,笑道:“咱现在是在村野之人,自然不比在京城。”

“你家老爷呢?”

“喏,村口站着的那位老人就是。”高福回转身朝村口指了指,说,“老爷腿脚不方便,走不动,只能在村口迎接张大人。”

张居正循声望去,只见村口站了一大堆人,最前边的一位老人正朝他摇动着双手,从他挥手的节奏以及站立的姿势,张居正一眼就认出这位老人正是高拱。他内心顿时泛起一阵异样的感情,阔别的情怀促使他信步跑了过去。

“元辅!”

大老远,张居正就高声喊了起来。

“叔大!”

高拱也用他略微沙哑的嗓音锐声喊道。两人都向前快跑几步,高拱步子有些趑趄,才跑出两步就差一点摔倒,张居正赶紧一步把他扶住。