

夏季颈椎间盘突出的预防-护士资格考试- PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/3/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A4\\_8F\\_E5\\_AD\\_A3\\_E9\\_A2\\_88\\_E6\\_c21\\_3741.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022__E5_A4_8F_E5_AD_A3_E9_A2_88_E6_c21_3741.htm) 在现代社会，越来越多的人在追求物质条件的同时却失去了健康。大多数人在日常生活中存在着一些不良的习惯，这致使颈椎间盘突出以及其他的颈腰椎病已经成为高发病，因此，大家在日常生活中要注意预防颈椎间盘突出。现在，是夏季了，气温很高，正是该病的高发期。因此，大家一定要注意预防。气温偏高，大家都会开空调取凉，当人体遭到空调、冷风、冷水的突袭时，颈部肌肉受到长时间的冷刺激以后，为避免过分散热，局部肌肉会发生保护性收缩，对神经根造成刺激。另外，颈部张力增高，出现力的失衡，导致颈椎间隙变窄，神经、血管受压，因而容易诱发颈椎间盘突出。所以，大家在开空调的时候要适当注意一下。那么，空调之下该如何预防颈椎间盘突出？首先，在吹风扇以及空调时，要避免风扇，特别是空调直接吹向颈部。不要长时间呆在空调房内，不要出汗后直接吹冷风或进入空调间。同时注意颈肩部保暖，尽量减少温度剧烈变化对颈肩造成的影响。其次，要慎洗冷水澡。不要贪图一时凉快，而用冷水洗澡。其实温热的水洗澡后，人体会更凉快。再次，尽量避免慢性颈椎劳损。当我们在打电脑、看书、做饭、看电视的时候，尽量不要长时间保持同一个姿势，避免颈肩过度疲劳。最后，颈椎颈椎极其周围组织的锻炼。在做颈肩部保健操时要适度，不要刻意每天做几百下，应以舒服为准。防止猛回头等颈部的过激运动。其实，颈椎间盘突出的预防是相当简单的，只要做到以上几点。就可以

免受颈椎间盘突出治疗的痛苦。因此，大家一定要在日常生活中注意各种颈椎间盘突出病因的诱发因素。特别推荐

：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#)

[#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2012年执](#)

[业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无](#)

[忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 相关推荐：

[#0000ff>夏天要防“西瓜病”](#) [100Test](#) 下载频道开通，各类考

试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)